SPARTAANSE SPEKTAKELS

OFFICIEEL CLUBORGAAN VAN DE
ATLETIEKVERENIGING "DE SPARTAAN" LISSE



Proficiat met de 400ste!!!!



In de ruim 40-jarige geschiedenis van De Spartaan is er (alweer) aanleiding om stil te staan bij een heugelijke gebeurtenis:
het verschijnen van het 400ste exemplaar van het clubblad.
Een feit dat aandacht verdient, en waarbij trots en tevredenheid gepast is.
Want het komt in het verenigingsleven niet veel voor dat het cluborgaan over zo'n lange periode in een dergelijk hoge frequentie verschijnt. Hulde dus daarvoor.

Als je je afvraagt waarom zoiets bij De Spartaan wel kan gebeuren, en bij heel veel andere verenigingen niet, dan zijn daar naar mijn mening twee duidelijke redenen voor aan te wijzen.
Het zegt allereerst iets over de vereniging. Er is in die veertig jaar blijkbaar constant veel gebeurd, dat de moeite van het vermelden waard was. En dan niet alleen op sportief gebied, maar ook binnen de vereniging. Vele gebeurtenissen die het waard waren om gecommuniceerd te worden met de leden. De band tussen de leden onderling is tenminste net zo belangrijk als het presteren op hoog (atletiek)-niveau. Een gegeven waar ik als wethouder sportzaken trots op ben. De sociale functie van De Spartaan voor een brede groep uit onze samenleving in combinatie met de vele sportieve successen is voor Lisse van groot belang. En het is duidelijk dat een clubblad voor die sociale functie van groot belang is. Daarnaast zegt zo'n lange geschiedenis natuurlijk ook iets over de toewijding en enthousiasme van de redactieleden. Als je zo lang en zo regelmatig zo goed presteert, dan ligt de lat voor de redactie erg hoog.

De basis voor nog vele nieuwe afleveringen van uw clubblad is dus sterk en solide.
Het 500ste exemplaar ligt er voordat u er erg in heeft...
Felicitaties van mijn kant met het bereiken van deze mijlpaal; en heel veel succes met het vervolg.
Uw club is zo'n clubblad meer dan waard.

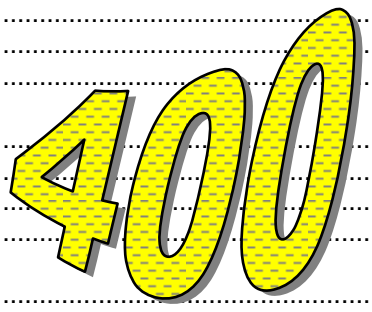




Jaap Schuijt
Wethouder van (o.a.) Sportzaken
Gemeente Lisse

Redactie: Marga Kortekaas - Ans Verhaar - Nelly Nederpel

Voorwoord van Wethouder Sportzaken Jaap Schuit - 400ste clubblad..... 1
Inhoudsopgave 2
Berichten van de bestuurstafel
* Van de voorzitter..... 3
* Toespraak Nieuwjaarsreceptie..... 4
* Agenda Jaarvergadering ALV..... 6
* Contributietabel (herzien) 7
Ledenadministratie: Jarige en verhuisde leden 8
* Nieuwe en bedankte leden 9
Redactienieuws:
* Tabel inleverdata Clubblad (herzien)..... 9
* Geboren: Kadysha Devi..... 10
Kantinenieuws: Koffiekaarten 10
Clubbladcopieerders / Thea bedankt..... 10
Club van 100
* Jubileumjaar 2003, Clubblad nr. 400..... 11
21e Ter Specke Bokaal
* Opening Nationaal Baancircuit 10 mei 2003 12
NK Junioren AB
* Organisatie NK Junioren AB op schema……. 13
* **Vrijwilligers gevraagd voor de NK Junioren AB dagen met los OPGAVE FORMULIER....** 14
* A-junioren zijn klaar voor het NK in Lisse..... 15
* Een vijfluik met onze NK-junioren toppers - deel 1..... 17
W.T.R.-nieuws:
* Polderloop 16 februari, Coopertest in de WTR-competitie, afsluiting WTR-Comp,. 19
* Veilig lopen op de weg, Tweede functie oude ledenpas, Trimlopen 20
* Uitslag Keukenhofbosloop 12/01/2003..... 21
* Midwintermarathon in Apeldoorn 1 feb.03 met uitslagen en foto's..... 24
CWA / WAC berichten:
* Clubrecords januari 2003 met uitslagen……. 26
* Indoorranglijsten 27
Veteranen/Senioren/Junioren A/B:
* Spartaanse Sprintkanonnen 31
* Van Noort maakt belofte waar..... 32
* Stroetavond 2003 met uitslagen..... 33
W.O.C.-berichten:
* De secretaris meldt..... 34
Bericht van de Technische Raad
* Een bijzonder weekend dat was het..... 35
* Decathlon, Top Tien (plus) 37
* Nieuws vande Technische Raad..... 38
* Dagboekfragmenten: stage in Zuid-Afrika..... 38
Berichten van de K.N.A:U.
Informatiebulletin: Bloedarmoede..... 40
Vanuit de C / D hoek:
* Hallo C-Junioren, Uitslagen indoorwedstrijden De Vroomen 23/11/02 42
* Tussenstand Jeugd WTR C/D jeugd 2002/2003..... 43
* Uitslag D-junioren Dordrecht 11/01/03 (KLEURPLAAT Pupillen)..... 44
JEUGDSPORTKAMPEN 2003 45
Pupillennieuws:
* Stukje van Heidi, Het halve-kaartspel..... 46
* Uitslagen Quartromeet te Katwijk 9/11/02, te Leiden en Indoor De Vroomen Lisse 47



Kopij inleveren voor of óp maandag 3 maart a.s.
Clubbladen rapen maandag 10 maart

Van de bestuurstafel

Het eerste clubblad van het jaar 2003 ligt voor ons, dat dit tevens de 400ste is had ik zelfs niet gedacht. We willen dan ook de redactie van ons clubblad van harte feliciteren met dit jubileum, vele jaren al dezelfde vaste mensen die elke keer weer gemotiveerd aan de slag gaan, om alle leden van onze vereniging een clubblad aan te bieden. Daarbij hoort ook het maken van het clubblad zoals het stencilen, vergaren en nieten, het ronddelen en bezorgen. Daar zijn toch aardig wat mensen mee bezig elke keer. Als je dan ook nog weet dat er in het clubblad diverse advertenties staan van veelal vaste adverteerders, moet het toch best wel wat betekenen om het Spartaanblad op de vloermat te krijgen. Daarom willen we al deze mensen en de adverteerders van harte bedanken voor het werk en hun inzet bij het vervaardigen van ons clubblad in het verleden, nu en in de toekomst.

Het is des te mooier dat we in het 400ste clubblad kunnen melden, dat bij het Nederlandse kampioenschap voor A junioren indoor, 6 medailles zijn veroverd door onze atleten. Met een 1e en een 2e plaats was Romara van Noort zeer succes vol. Op respectievelijk de 200m (25.41) en de 400m (56.78sec). Remona Fransen behaalde met hoogspringen een bronzen plak met 1.63m en met verspringen (5.50m) een zilveren plak. Rick van Ruiten en Rory van Noort wisten bij het hoogspringen beide een medaille te winnen, met sprongen van 1.94m en 1.91m wisten zij zilver en brons te pakken. Als dit alvast een voorbode is wat ons misschien a.s. zomer te wachten staat, is dit een goede ontwikkeling en des te meer een stimulans voor de vereniging en de NK commissie bij de voorbereidingen van het Nederlands kampioenschap voor A/B junioren.
Met de Nederlandse kampioenschappen indoor senioren, B junioren en de indoor meerkampen voor de deur, moet het voor de atleten die daarnaar toe gaan des temeer een stimulans zijn hun beste beentje voor te zetten, wij wensen hun hierbij veel succes en plezier toe.

Dan de a.s. ledenvergadering, deze zal worden gehouden op donderdag 20 maart, om 20.30 uur in onze kantine. Van zelf sprekend verwachten wij weer veel van onze leden, u bent van harte welkom. De jaarstukken liggen begin maart weer in de kantine, maak er gebruik van u te informeren over de gang van zaken het afgelopen jaar.

Verder kunnen wij u melden dat ons trainerscorps voor de recreanten is aangevuld met 9 trainers, zij hebben allen de cursus Assistent Trainer Loop Groepen gevolgd, dit zijn; Piet Walraven, Roel Smit, Leo Onderwater, Hans Maarschalk, Ab Schniedewind, Rene van Geest, Peter Zonneveld, Liesbet Samwel en Andre Buys. Wij wensen deze mensen een leuke tijd en succes toe bij het verzorgen van hun trainingen. Hierdoor krijgen de huidige trainers wat meer arm slag. Het is natuurlijk hartstikke fijn als je kunt putten uit een goede bezetting van je trainerscorps. Het betekent wel dat we momenteel 5% van het leden bestand als trainer hebben rond lopen. Dat betekent ook dat hieromheen veel zaken goed en duidelijk geregeld moeten zijn en worden. De Technische Raad is hier volop mee bezig in overleg met betrokkenen.

De beleidscommissie heeft het concept beleidsplan binnen het bestuur gepresenteerd en besproken, het geeft een duidelijk beeld van de vereniging nu en naar de toekomst. Het plan zal tijdens de a.s. leden vergadering gepresenteerd worden ter goedkeuring.

Volgens de nieuwe richtlijnen van de gemeente moeten we thans bij het organiseren van wegloop activiteiten over verkeersregelaars beschikken. Afgelopen woensdag is er een instructie avond gehouden voor diegene die hiervoor hun tijd beschikbaar stellen. Want als we deze mensen niet zouden hebben dan kunnen we als Spartaan geen wegwedstrijden meer organiseren en dat is natuurlijk niet de bedoeling. Met deze regeling zullen we moeten leren leven en mee om moeten leren gaan, des temeer zijn we blij met de mensen die zich hiervoor hebben aangemeld.

Veel van onze leden trainen wel eens in de waterleiding duinen, een mooie omgeving prachtige paden en een fantastisch uitzicht, toch willen wij u er op attenderen dat u verplicht bent een kaartje of een abonnement bij u te hebben, deze kaartjes zijn bij alle ingangen te koop en het abonnement bij de VVV. Laat het niet van een ander afhangen

maar zorg dat dit geregeld is, er wordt gecontroleerd door de duinwacht denk daar aan.

Met de aanstaande polderloop heeft de WTR competitie alweer zijn laatste wegloop, zo ook de CD jeugd, Met de afsluitende coopertest worden de kampioenen bekend en kunnen de truien worden verdeeld. Niets is nog voorspelbaar maar het is leuk om aan deze competities deel te nemen. De Pupillen zijn ook halverwege met hun crosscompetitie, in maart vindt de afsluitende cross weer plaats, waarna de prijzen zullen worden verdeeld. Hoe de vlag er bij hangt weten we nog even niet, maar doe in ieder geval allemaal je best en geniet er ook een beetje van.

Namens het bestuur,
Kees van Ruiten

Welkomswoord van de voorzitter - nieuwjaarsreceptie 2003.

Dames en heren. Op de eerste plaats wil ik u allen van harte welkom heten op deze nieuwjaars receptie. Evenals vorig jaar zal de heer Jaap Schuit, als vertegenwoordiger van de gemeenteschap Lisse, onze Nederlandse kampioenen huldigen. Ook zullen de prestatieprijzen worden uitgereikt evenals de vrijwilligers bekers, maar dit later in de middag.

Eerst wil ik even terugblikken op het jaar wat nu al weer 4 dagen achter ons ligt.
Het is een jaar geweest met veel ups en downs, met veel sportieve hoogte punten, maar ook met minder leuke dingen. Voor de vereniging wordt het allemaal niet eenvoudiger, de bestuurs verantwoordelijkheid wordt overspoeld met door de wet op gelegde normen en regels. Regels waar je als bestuur, en dus als vereniging, mee te maken hebt en krijgt, niet alleen nu maar ook in de komende jaren. Hier gaat veel energie in zitten, energie die er wel eens niet is. Als we kijken naar het aantal vacatures op cruciale plaatsen binnen onze vereniging, dan baart mij dat erg veel zorgen.

Al valt er ook wel wat positiefs te melden bij de bezetting van deze vacatures. Des te meer ben ik blij met de invulling van de bestuurs plaatsen binnen de Jeugdraad door Eveline Botter en de kandidatuur van Sjaak van de Weijden voor de Technische Raad. Ook met de komst van Mila trainer Edwin Holverda is de open gevallen plaats van Hans Righolt weer in gevuld. Ook met de aanwas van een groot aantal assistent trainers voor de recreanten zijn we natuurlijk erg blij.

Evenals met het slagen van Henk Plantfeber en Aad van der Lans voor het diploma 'Hygiëne code'. De bereidheid tot het volgen van een cursus en de bereidheid van heel veel vrijwilligers om wat voor de vereniging te doen en te betekenen, geeft des te meer de betrokkenheid voor en met de vereniging aan. Laat het duidelijk zijn dat we al deze mensen hard nodig hebben niet alleen nu maar eigenlijk altijd. Tenslotte zijn we met elkaar de Spartaan en niet anders.

Blij verrast waren we met de benoeming van ons lid Aad Grimbergen als bestuurslid van en bij de KNAU. Ik wil hem met deze functie bij de KNAU veel plezier en succes wensen.

Met ruim 800 leden is de Spartaan geen kleine vereniging meer, in Lisse niet, maar ook bij de KNAU niet. Het merendeel zijn recreatieleden en beleven ieder op hun eigen niveau hun sport een sport waar ze alles voor over hebben. Een nieuwe loot hierin is het sportief wandelen, deze heeft het afgelopen voorjaar een succes volle start gekend. Deze groep wordt nu 2x per week een training aangeboden en ik kan u zeggen dat het af en toe best pittig is, maar ook gezellig. Voor diegene die eens wat anders willen of van een blessure terug aan het komen zijn is dit aan te bevelen.

Bij de jeugd zien we een gestage groei die zich nog steeds voortzet een goede zaak.

Met de aanwas van jeugdleden moeten we als vereniging erg blij zijn, zij zijn straks de atleten die het moeten gaan maken. Als we zien dat er thans weer 8 Nederlandse kampioenen binnen onze vereniging rond lopen, moet er toch weer doorstroming zijn en die moet nu eenmaal van de jeugd komen.

De wedstrijd atleten kende al vroeg in het jaar 1 Nederlandse kampioen en wel Eva van der Poel, zij veroverde de titel op de Meerkamp indoor bij de meisjes B. Na dit goede begin was het even schrikken over de bezetting van de TSB wedstrijden en de competitie ploegen door een wat ongelukkig geplande trainings trip.
Gelukkig heeft dit niet verhinderd dat bij de veteranen Tessy Lenting weer Nederlands kampioen werd op de 100 meter horden, ook Ron Landré prolongeerde zijn Nederlandse titel op de 100 meter.
Verrassend was het optreden van Willem Boon bij de veteranen 40+, hij wist in een mooie race de titel op de 5000 meter voor zich op te eisen. Rick Wassenaar prolongeerde zijn meerkamp titel wat voor een meerkamper bijzonder te noemen is, je moet tenslotte toch maar alle nummers van de meerkamp maar goed beheersen.



Wat de resultaten van deze mensen voor invloed en stimulans zijn geweest voor de jongeren is af te leiden aan de medailles en prestaties die door hun zijn behaald. Op het NK junioren A/B is goed gepresteerd door de atleten van onze vereniging zo werden er maar liefst 6 medailles behaald, waarvan Romara van Noort 2 x goud wist te veroveren zo wel op de 100 als op de 200 meter vlak, Remona Fransen behaalde op dit kampioenschap een zilveren medaille met hoogspringen en een zilveren met verspringen. Rick van Ruiten vergaarde een zilveren medaille met hoog en een bronzen medaille met speerwerpen. Daarmee was de oogst in NK titels nog niet binnen, in september werden bij de NK estafette nog meer medailles behaald, hier was wederom goud een prooi en wel voor de estafette ploeg van de meisjes B op de 4 x 100 meter, deze ploeg werd gevormd door Romara van Noort, Remona Fransen, Marit Suttdorp en Eva van der Poel. Bij de heren liepen Stefan de Harder, Wouter Hoogkamer, Vincent Schniedewind en Rory van Noort verdienstelijk naar een derde plaats op de 4x 200 meter, wat brons opleverde.

Al met al een goede ontwikkeling in de wedstrijdatletiek bij onze vereniging, vooral met het oog op het komende Nederlands Kampioenschap voor de A/B junioren hier op ons sportcomplex.
We zijn dan ook hartstikke trots dat we dit als vereniging mogen en kunnen organiseren, al heeft dat wel tot gevolg dat er ontzettend veel gedaan moet worden rond deze happening. Met de inzet van de NK commissie met als trekkers Nico Schriek en Piet Ruigrok, de gemeente Lisse, sponsoren en natuurlijk heel veel vrijwilligers van onze eigen club, moet het gaan lukken. Ik heb daar het volste vertrouwen in. Als er dan ook nog wat successen worden behaald door onze eigen atleten, zijn de inspanningen en de inzet van al deze mensen een mooie bijdrage in dat succes. Dit komende spektakel zal dan ook wel als een rode draad door de vereniging lopen het eerste half jaar, we hopen hierbij op vele handen die ons hierbij willen helpen.

Zo zijn veel mensen betrokken direct of indirect bij het wel en wee van onze vereniging, of het nu om beleid gaat of om PR, sponsor of club van 100, automatisering of clubblad, wedstrijdsecretariaat of onder-houd, kantine medewerkers of trainers, Jeugdraad of recreanten, wedstrijd- of veteranensport, accommodatie zaken of meedenkende ouders, jureren of besturen. En dan moet je natuurlijk uit kijken dat je niemand vergeet, samen vormen we onze club, we zijn er met elkaar allemaal mee bezig.
Hiermee wil ik afsluiten en u allen een sportief maar vooral een gezond en succes vol jaar toe wensen.

Ik dank u wel.
Kees van Ruiten

A G E N D A

voor de **JAARVERGADERING** van de Atletiekvereniging "De Spartaan" op

donderdag 20 maart 2003

in ons clubgebouw op het Gemeentelijk Sportpark "Ter Specke" aan de Spekkelaan te Lisse

Aanvang: 20.30 uur

1. Opening
2. Ingekomen stukken en mededelingen
3. Vaststellen notulen van de Jaarvergadering van 21 maart 2002
4. Vaststellen jaarverslagen 2002
5. Bestuursverkiezing

   Reglementair zijn aftredend:
   - Kees van Ruiten, voorzitter
   - Marcel Waaning, bestuurslid CWA
   - Eveline Botter, bestuurslid Jeugd

   Zij stellen zich herkiesbaar.

Tussentijds is Cees Hoogenboom, bestuurslid Technische Raad afgetreden.
Het bestuur stelt Sjaak van der Weijden voor als bestuurslid Technische Raad.
Trudy Olij heeft te kennen gegeven haar functie als secretaris neer te leggen.

- Bestuursfunctie secretaris vacant
- Bestuurslid accommodatiecommissie vacant

Namen van (tegen)kandidaten moeten schriftelijk en voorzien van ten minste 3 handtekeningen voor de aanvang van de vergadering worden ingediend bij de secretaris.

6. Vaststellen Beleidsplan 2003-2008
7. Benoemen nieuwe leden in de Commissie van Beroep

8.a Financieel jaarverslag
8.b Verslag kascontrolecommissie 2002
8.c Benoeming kascontrolecommissie 2003

9. Begroting 2003
10. Vaststellen contributie
11. Uitloting obligaties
12. Rondvraag
13. Sluiting

Trudy Olij,
Secretaris

NB: heeft u vragen die u tijdens de vergadering behandeld of beantwoord wilt hebben, lever deze dan **5 dagen voor de vergadering** in bij de secretaris.

ATLETIEK VERENIGING "DE SPARTAAN" LISSE

CONTRIBUTIETABEL EN VOORWAARDEN PER 1 januari 2003

KLASSE		CONTRIBUTIE KNAU	WEDSTRIJD-LICENTIE	SPARTAAN-CONTRIBUTIE
		per jaar	per jaar	per half jaar
Dames / Heren wedstrijd atleten		€ 11,20	€ 16,40	€ 47,85
Meisjes / Jongens A	1984-1985	€ 10,40	€ 10,20	€ 37,45
Meisjes / Jongens B	1986-1987	€ 10,40	€ 10,20	€ 34,70
Meisjes / Jongens C	1988-1989	€ 10,40	€ 10,20	€ 33,10
Meisjes / Jongens D	1990-1991	€ 10,40	€ 10,20	€ 33,10
Meisjes / Jongens pup. A	1992-1993	€ 9,70	€ 5,90	€ 26,10
Meisjes / Jongens pup. B	1994	€ 9,70	€ 5,90	€ 26,10
Meisjes / Jongens pup. C	1995	€ 9,70	€ 5,90	€ 22,45
Meisjes / Jongens minipup.	1996	€ 9,20	€ 0,00	€ 22,45
Dames / Heren niet Wedstr.atleet		€ 11,20	€ 0,00	€ 38,80
Dames / Heren Triatleten		€ 11,20	€ 0,00	€ 38,80
Gezinskorting: van een gezin, waarvan meer dan 3 personen betalend lid zijn, zijn de minst betalende leden vrij van Spartaancontributie. Per inschrijving zal € 4,90 administratiekosten door de K.N.A.U. worden berekend.				

Betaling van contributie dient te geschieden per half jaar en wel in de maanden januari en juli van elk jaar per automatische incasso of na ontvangst van een acceptgiro.

Wedstrijdlicentie en bondscontributie K.N.A.U. worden bij de eerste contributiebetaling van een jaar geïnd.

Wordt aan genoemde voorwaarden niet voldaan, dan volgt een schriftelijke herinnering om alsnog binnen 14 dagen te voldoen. Daarna volgt onherroepelijke royering als lid.

Rehabilitatie als lid kan eerst plaatsvinden, nadat alle achterstallige contributie is betaald aan de penningmeester mevr. M.L.P. Baudet- Mooijman, Burgemeester de Graafplein 26 te Lisse, bankrekening nummer 3365.77.680

Bedanken als lid moet altijd schriftelijk geschieden met opgave van reden aan de ledenadministrateur van de vereniging:
de heer B. Beltgens, Westerdreef 12, 2161 GN Lisse.
Email: bert.beltgens@wanadoo.n.l

Opzeggen kan geschieden vóór 1 december van ieder jaar en per 30 juni met in achtneming van een opzegtermijn van vier weken.
Ledenadministratie door Bert Beltgens

Onze jarigen in februari zijn:

	Naam	KnauCategorie
16	Aad van der Lans	22 Veteraan M55
16	Pierre Blom	32 Recreant
16	Dini van [illegible]	4 [illegible] verige Senior

17	Heidi Kortekaas	31 Recreant
17	Else van Liempt	31 Recreant
17	Roy Simons	04 C-pupil
17	Henk Blom	32 Recreant
18	Cobie Streppel	31 Recreant
18	Janyke Visser	31 Recreant
18	Monique van Driel	31 Recreant
19	Riet Zuiderduin-de Bruin	31 Recreant
19	Noor Mulders Cornelissen	31 Recreant
20	Arjan Reerink	32 Recreant
20	Ton van der Toorn	32 Recreant
21	Ed Warmerdam	18 Senior
22	Thea Hoogkamer	31 Recreant
22	John van de Zwet	22 Veteraan M40
22	Josephine Nederstigt	31 Recreant
23	Gerard Kortekaas	32 Recreant
23	Corbert van Rijn	32 Recreant
23	Thijs Kwakkenbos	04 C-pupil
24	Wouter Hoogkamer	18 Senior
24	Jan van Heek	42 Overige Senior
25	Sandy Heemskerk	07 A-pupil
25	Mark Drenth	32 Recreant
25	Maggie Foss	31 Recreant
25	Marco Wensveen	32 Recreant
25	Ans Verhaar-Hoogkamer	31 Recreant
26	Iris Jansen	03 C-pupil
26	Wilma de Kort - Geerlings	31 Recreant
26	Tim Warmerdam	18 Senior
26	Hanneke v.d. Meer-Geerlings	31 Recreant
26	Marjelle Wagener	31 Recreant
27	Puk Wensveen	32 Recreant
28	Elly van Ruiten	31 Recreant
29	Marianne Grimbergen - v. Maris	31 Recreant

Onze jarigen in maart zijn:

	Naam	KnauCategorie
1	Louis van de Reep	32 Recreant
1	Iris Dofferhoff	07 A-pupil
3	Ruben van Elk	08 A-pupil
3	Lisette Kaptijn	21 Veteraan V45
3	Lin Peterse	05 B-pupil
3	Jos Koster	32 Recreant
4	Martin Heemskerk	22 Veteraan M40
4	Rob van Rooijen	18 Senior
5	Nel van der Krogt	31 Recreant
6	Johanna Rooijakkers	31 Recreant
6	Gea Kragtwijk	31 Recreant
7	Yolanda Reyerkerk	31 Recreant
9	Rick Geenjaar	32 Recreant
9	Gery van den Heuvel	31 Recreant
9	Giselle Slotboom	07 A-pupil
11	Stefan den Harder	18 Senior
11	Olga Spaan-v.d. Linden	31 Recreant
11	Joyce Duinhoven	07 A-pupil
11	Laurens Esmeijer	08 A-pupil
11	Hans van den Berg	22 Veteraan M45
12	Yassine Boulahfa	10 D-junior
12	Maarten de Wit	04 C-pupil
15	Jan Pieter Tensen	22 Veteraan M50
15	Rien van der Lans	32 Recreant
15	Ad van Ruiten	32 Recreant
15	Nathalie Janssen	05 B-pupil
15	Toon Martin	32 Recreant
15	Marjolein Broersen	05 B-pupil

Verhuisde leden:

Onze nieuwe leden zijn:

Naam	Straatnaam	Nr.	Postcode	Woonplaats	KnauCategorie
Ton Korfage	Bramerveld	34	2151LB	Nieuw Vennep	32 Recreant
Jos van Uffelen	Hoogstraat	18	2211GL	Noordwijkerhout	32 Recreant
Marja van Uffelen	Hoogstraat	18	2211GL	Noordwijkerhout	31 Recreant
Marion Keistra	Kagervoorde	514	2172XD	Sassenheim	31 Recreant
Perry Joustra	Vivaldisingel	173	2151NH	Nieuw Vennep	32 Recreant
Marit Boom	Mozartstraat	16	2162AJ	Lisse	01 Mini-pupil

Nicky van de Steenhoven	Mozartstraat	6	2162AJ	Lisse	01 Mini-pupil
Nienke Ligtvoet	Mendeldreef	107	2163KC	Lisse	03 C-pupil
Joaquim Kessler	Evertsenstraat	12	2161TE	Lisse	06 B-pupil
Sandy Heemskerk	Groenewege	25	2211DD	Noordwijkerhout	07 A-pupil
Marjelle Wagener	Weleveld	24	2151JR	Nieuw Vennep	31 Recreant
Caroline Koiter	Beethovenlaan	46	2215SH	Voorhout	31 Recreant
Lex Eimers	Rooversbroekdijk	80	2162JZ	Lisse	32 Recreant
Marcel van Dijk	G.Gezellelaan	52	2182WC	Hillegom	32 Recreant
Edwin Holwerda	Paul Krugerstraat	41b	2021XM	Haarlem	42 Overige

Nieuw ingeschreven leden:

Naam	Straatnaam	Nr.	Postcode	Woonplaats	KnauCategorie
Jan Pieter Tensen	Hendrik ter Brugghenstr.	13	2231 BW	Rijnsburg	22 Veteraan M50

Bedankte leden:

Naam	Straatnaam	Nr.	Postcode	Woonplaats	KnauCategorie
Anne van der Raadt	Clusiusstraat	5	2163 JD	Lisse	07 A-pupil
Joke van Hensbergen	Chopinlaan	5	2215 SL	Voorhout	31 Recreant
Annemieke van Campen	Westerdreef	91	2161 GP	Lisse	31 Recreant

Het aantal leden per 1 februari 2003 bedraagt 791

Redactienieuws:

Wijziging uiterste inleverdatum en rapen clubblad "De Spektakels" in 2003

	inleveren vóór of op		rapen	
februari	maandag 3		maandag 10	
maart	maandag 3		maandag 10	
april	maandag 31	maart	maandag 7	i.v.m. Ter Specke Bokaal 10 mei
mei	maandag 28	april	ma	r Specke Bokaal 10 mei
juni	maandag 2		di	nksteren
juli/aug.	maandag 7		ma	
september	maandag 1		ma	
oktober	maandag 6		ma	
november	maandag 3		ma	
december	maandag 1		ma	





Geboren



Wie dit kleine meisje ziet.
gelooft zijn eigen ogen niet.
En zal moeten beamen,
wonderen maak je nog altijd
samen.

Geboren onze dochter

Kadysha Devi

9 januari 2003
3000 gram, 52 cm

Ricardo Sudesh Jhinkoe Rai
Yolande Reijerkerk
Spankerstraat 19
2162 LT Lisse
06-41252947

• • • •

J U B I L E U M J A A R 2 0 0 3

De club van Honderd bestaat dit jaar 10 jaar. De exacte datum is 22 september. Op zich geen nieuws natuurlijk, want het is al op verschillende manieren kenbaar gemaakt, dit in tegenstelling tot de eerste 9 jaar van de Club van Honderd, waar wij vooral opereerden op de achtergrond en de activiteiten vooral duidelijk waren voor en bij de leden.
Dit jaar dus voor één keer wat meer in de publiciteit en wel op de volgende 3 manieren:

- De overhandiging van het jaarlijkse cadeau, dat de Club van Honderd aan de vereniging geeft ter waarde van 2500 Euro (of voor het Euro tijdperk 5000 gulden), wordt wat "aangekleed" De bezoekers op de zeer druk bezochte nieuwjaarsreceptie hebben gezien dat het eerste cadeau: een zeer goede digitale camera: Canon Powershot G2, aldaar werd overhandigd. Met deze camera kan de internet site van De Spartaan er nog professioneler uit gaan zien en kan men – als het allemaal lukt - 's avonds al foto's van evenementen of gebeurtenissen zien, die De Spartaan en haar leden aangaan.
- Het tweede cadeau wat de Club van Honderd schenkt is de – gedeeltelijke - aankleding van de vrijwilligers die meewerken aan de organisatie van de Nederlandse junioren kampioenschappen, die dit jaar op sportpark Ter Specke plaats vinden. En – zoals gebruikelijk – waar veel leden van de Club van Honderd ook daar weer hun steentje zullen bijdragen. Wat die kleding wordt is op dit moment nog niet bekend, maar de overhandiging hiervan aan het organisatiecomité en bestuur van De Spartaan zal ook enige aandacht krijgen.
- En dan … het jubileumfeest. In de laatste jaarvergadering van de Club van Honderd is een jubileumcommissie samengesteld. Deze bestaat uit: Wim Hartman, Marty van Rijnberk, Marjan Waaning, Jan Beelen en Wim van der Krogt. Deze groep is bij elkaar geweest en heeft een concept klaarliggen voor het jubileum feest. Aangezien er in dit concept toch wat "wilde" ideeën zitten, die we op dit moment aan het inventariseren zijn op haalbaarheid, blijven wij nog even geheimzinnig doen. Ik hoop zeer snel meer duidelijkheid te kunnen geven. Eén ding is zeker; het feest zal niet op de jubileumdatum worden gehouden, want dat is de maandag in de kermisweek van Lisse.

Clubblad nr 400

Als men over cultuur en geschiedenis praat, denkt men vaak aan oude landen met een rijk verleden. De ruim 41 jaar die De Spartaan bestaat is eigenlijk te kort om over cultuur of historie te praten. Met 41 jaar ben je zelfs nog 'n broekkie in veteranen land.
Toch heeft De Spartaan op atletiekgebied al geschiedenis geschreven in Nederland, maar nog meer intern. Hoor de verhalen maar eens aan op de Club van Honderd - bijeenkomsten. Vaak gaat het dan om prestaties en evenementen. De geschiedenis van het Clubblad komt nauwelijks ter sprake, toch heeft de ontwikkeling hier zeker niet stil gestaan. Ik kan mij nog herinneren dat artikels getikt werden op stencils en dan op een machine met een erg vette inktrol werden afgedraaid. Het ging wel eens fout, 'n stencil scheurde, er was te veel of te weinig inkt of de aangeleverde stencil was getikt terwijl het lint nog in de typemachine zat. En ook toen werden er zo'n 600 clubbladen gemaakt. Een aantal taken bleven omgewijzigd, zoals het benaderen van de adverteerders, die de uitgave van het clubblad financieel mogelijk maken, en – niet te vergeten – het rapen.
Toen en nu was en is het ook nog veel werk, dat 10x per jaar moet worden gedaan. Het Clubblad is veel dikker en ziet er professioneel uit. Als een vereniging in de ruim 41 jaar, met een gemiddelde oplage van 10 per jaar nu op editie 40 zit, dan kan iedereen uitrekenen hoeveel clubbladen er "gemist" zijn: dat is 2,4% een zeer laag percentage. En dat mag ook een stuk geschiedenis genoemd worden dank zij de vrijwilligers van toen en nu; namens de Club van Honderd: Gefeliciteerd met deze mijlpaal!

Wim van der Krogt

21e Ter Specke Bokaal

Opening nationaal baancircuit op zaterdag 10 mei 2003

Terwijl het indoorseizoen in volle hevigheid aan de gang is, worden de blikken al weer gericht op het komende outdoorseizoen. Voor de baanatletiek begint dat seizoen met de strijd om de **Ter Specke Bokaal** op onze eigen baan in Lisse. Evenals voorgaande jaren start hier het seizoen met de eerste wedtrijd van het **Nationaal Baancircuit.**

Naast het NK-junioren later in het seizoen is de TSB dé wedstrijd om de nationale top eens in actie te zien. Daarnaast zal er een groot aantal eigen atleten te bewonderen zijn. Ten opzichte van vorige jaar zijn er een aantal zaken veranderd, welke wij op deze plaats even op een rijtje zetten:

Baancircuit:
Het Nationaal Baancircuit, waar de TSB onder valt, is al een aantal jaar een groot succes. Dit jaar wordt het circuit daarom uitgebreid naar 8 topwedstrijden:

- Ter Specke Bokaal, Lisse 10 mei
- Trigallez Bokaal, Hoorn 17 mei
- Twente Ateltiek, Hengelo 1 juni
- Gouden Spike, Leiden 7 juni
- Keien Meeting, Uden 5 juli
- Eindhovense Kampioenschappen, 19 juli
- Gemini Track Meeting, Breda 23 augustus
- Arena Games, Hilversum 8 september



Uden, Eindhoven en Breda zijn dit jaar nieuw in het circuit. Daarnaast valt op dat de TSB een week later is dan gebruikelijk. Hiermee geven we ook de atleten die in het voorjaar op trainingskamp gaan, de kans om deel te nemen. Daardoor hopen we nog meer topatleten te kunnen trekken!

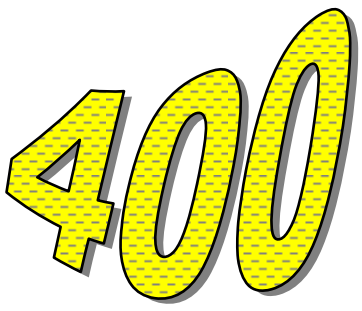
Programma:
Het outdoorseizoen 2003 zal in het teken staan van een aantal grote toernooien, waaronder het WK in Parijs. Om atleten de mogelijkheid te bieden zich tijdens de TSB al te kwalificeren is het programma wat gewijzigd. Zo zijn de 150m, 300m en 1000m vervangen door de 100m, 400m en 800m. Tevens zal er een spectaculaire 4x100m voor clubteams worden toegevoegd.

Meer informatie over de TSB is beschikbaar op de website van de Spartaan: www.spartaan.net of www.terspeckebokaal.net. Daar zal onder meer een voorlopig chrono geplaatst worden en een algemene nieuwsbrief. Heeft u opmerkingen of suggesties of wilt u de organisatie helpen? Stuur dan een berichtje naar TSB@spartaan.net of spreek één van de personen uit het beleidsteam eens aan!

Tot zaterdag 10 mei!

Beleidsteam Ter Specke Bokaal:

Kees van Ruiten
Vincent van Stijn
Lenie van der Poel
William Augustinus
Gusti de Schipper
Vincent van Blitterswijk



Organisatie NK junioren A/B op schema

Na kennisname van de uitstekende resultaten van onze junioren in Zuidbroek tijdens de indoor-kampioenschappen waren we als organisatie extra overtuigt om de technische gedelegeerden van de KNAU te ontvangen en onze voortgang tot op heden te bespreken inzake het Nederlands Kampioenschap junioren A/B op 27, 28 en 29 juni 2003.

Zaterdag 1 februari had Henk Plantfeber gezorgd voor winterse omstandigheden buiten maar voortreffelijke omstandigheden binnen in de bestuurskamer en waren namens de KNAU mevrouw Fennie van Osch en de heren Koos van de Bunt en Joop van Drunen gast van het organisatiecomité. Heino Stroet nam naast zijn taken betreffende de medische zorg de taak over van Danny Slootbeek (i.v.m. deelname aan de midwinter marathon) en presenteerde onze accommodatieplannen : de kleedruimtes van Hisalis (heren) en de Flags (dames) werden geïnspecteerd en maakten een uitstekende indruk evenals de medische- en dopingruimten (onze eigen kleedruimtes). Van de gemeente krijgen we de beschikking over de loodsen nabij de tennis die we gedurende het evenement zullen omtoveren tot een verblijfsruimte voor jury en medewerkers. Ons krachthonk wordt beschikbaar gesteld aan de dokter van de atletiekbond. De warming-up zal kunnen plaatsvinden op het kunstgras van Hisalis en het inwerpen op het achterste grasveld van Hisalis. De tent voor de callroom wordt opgesteld naast de kantine van Hisalis zodat Wouter Hoogkamer met zijn team direct bereikbaar is vanaf de warming-up velden. In goed overleg met de gemeente wordt er een doorgang gemaakt in de coniferenhaag naast het houten materiaalgebouw zodat de baan direct bereikbaar is. Andere betrokkenen zullen een bruggetje over de sloot verzorgen.
Lenie van der Poel vertelde de gedelegeerden dat er diverse acties in gang zijn gezet om vrijwilligers te verzoeken om medewerking te verlenen. Veel vrijwilligers hebben zich intussen al gemeld doch er zijn er ook nog veel nodig.
Joost van de Meer en Vincent Schniedewind maakten hun plannen kenbaar betreffende o.a. de prijsuitreikingen en het slotfeest. Ten slotte kwamen de wedstrijdtechnische zaken aan de orde en Wim Cozijn presenteerde de plannen voor de (top)jury, de eletronische tijdwaar-neming en de optische meettechniek die we zullen toepassen.
De gedelegeerden concludeerden met recht dat we op schema zijn en dat een vervolg-bezoek in het voorjaar zal plaatsvinden.

De website is operationeel via de Spartaansite www.spartaan.net en zal spoedig alle relevante informatie bieden. Kees Versteeg heeft het fraaie wedstrijdlogo ontworpen en ondersteunt de vereniging ook met het opzetten en beheren van de website.
De eerste contacten met sponsors zijn gelegd dankzij Nico Schriek en zijn team, we hopen op een goede medewerking van betrokkenen.

Als voorzitter van het oganisatiecomité kan ik met recht tevreden zijn met de start en met de verwachting dat we als Spartaan een uitstekend Nederlands Kampioenschap zullen bieden voor alle betrokkenen en toeschouwers.

Piet Ruigrok, 3 februari 2003

Vrijwilligers gevraagd voor een zeer bijzonder weekend eind juni 2003

Bericht voor alle Spartanen….. uit welke groep dan ook.

Vanaf vrijdagavond 27 tm zondagmiddag 29 juni a.s. organiseert de Spartaan het Nederlands Kampioenschap baan juniorenA/B te Lisse.
Reeds nu vragen wij jullie aandacht en medewerking. Wij hebben de inschatting gemaakt dat er over 3 wedstrijddagen (en voorbereidingsdagen) **350 man/vrouwdagen nodig zijn**. M.n. op zaterdag en zondag zijn meer dan 100 medewerkers tegelijk in de weer. Soms gaat het om een halve dag (zoals bv. bij het kantinewerk), soms om een paar uur, maar ook om hele dagen.

Waarom zou je meehelpen??
- Dit wordt een uniek evenement, dat nog nooit eerder in Lisse is georganiseerd, met 70 onderdelen voor deelnemers van 15 tm 18jaar, met meerdere Spartaanse medaillekandidaten.
- Alle medewerkers krijgen herkenbare kleding (o.a. een t-shirt).
- Er komt een speciaal honk voor alle medewerkers (waar gemeld, en gepauzeerd kan worden met een drankje en een hapje) in/bij de gemeenteloods vlak naast de atletiekbaan.

Een groot aantal Spartanen heeft zich reeds opgegeven voor kantinewerkzaamheden, en ook de juryleden druppelen binnen. Pupillen voor het dragen van kledingmandjes en voor de prijsuitreikingsceremonies zullen via de Jeugdraad en de trainers benaderd worden.

Alle vrijwilligers vullen een opgaveformulier in??
Intussen hebben een aantal Spartanen al spontaan gereageerd op een eerste oproep van november j.l. Daarnaast zijn een al aantal mensen gevraagd voor EHBO, dopingcontole, callroom, en de infobalie.Ook deze personen verzoeken wij het invulformulier (volgende pagina) volledig in te vullen, omdat wij een totale data-base voor alle medewerkers maken. Dat is handig voor uitnodigingen, en ook om van iedereen de juiste kledingmaat te weten.
Heb je nog enthousiaste vrienden, familieleden die een handje willen meehelpen?? Ook niet-Spartanen zijn van harte welkom.

Kun je alleen één taak doen, of ook verschillende taken?
Om het geheel logistiek goed te laten verlopen hopen wij dat veel mensen zich opgeven voor meer dan één dag. Het liefst meer dagen een zelfde taak, dat geeft eenduidigheid in de werkwijze, en vraagt minder overdracht. Maar als je bv. al kantinewerkzaamheden verricht en je wil op een ander tijdstip nog meer doen, vul dan ook het formulier in.

Hoe krijg ik nog meer informatie?
Voor alle medewerkers (uitgezonderd jury en kantine) wordt er op **maandag 26 mei om 20.00u** een informatie-avond in de kantine gehouden.
Jury en kantine-medewerkers worden apart benaderd. De kantine zou té klein zijn.
Als je op dit moment nog meer informatie wil, neem dan gerust contact op met een van ons.

Hoe snel reageren?
Het lijkt allemaal nog ver weg… maar wij hopen dat jullie spoedig een reactie sturen. Wij moeten bijvoorbeeld ook tijdig een opgave doen voor de kledingmaten e.d.

Lenie van der Poel tel. 071-5616462 jphbos@dataweb.nl
Nel van der Krogt tel. 0252-231592 nelvanderkrogt@yahoo.com

A-junioren zijn klaar voor het NK in Lisse

Dit succesverhaal begon al begin december: de dag na Sinterklaas moesten alle inschrijvingen binnen zijn, dus terwijl het zomerseizoen nog maar net was afgelopen en er nog geen indoorwedstrijd was geweest moest iedereen verzinnen welke onderdelen hij of zij op 25 en 26 januari bij de indoorwedstrijd in Zuidbroek wilde doen.
Het verhaal wordt inmiddels bekend verondersteld: in Nederland is geen indooraccomodatie meer, alleen wordt jaarlijks in januari voor 1 weekend een oude opbouwbaan neergelegd in Zuidbroek en daar moeten we het dan maar mee doen. In dit weekend vindt dan ook een ratjetoe van wedstrijden plaats: de D-spelen, de C-spelen, de Open Noord-Nederlandse kampioenschappen voor pupillen, junioren B en senioren, het Nederlands Studenten Kampioenschap en het NK voor junioren A. Aan de vier laatst genoemde wedstrijden deden Spartaanatleten mee.
Vincent regelde het hotel en kreeg supporters en chauffeurs op de been. Het resultaat: op zaterdagochtend vertrokken Anouk, met ouders, Lonneke, Remona, Eva, Romara, Rory, met Nico, Vincent, Richard, Joost, Jan en Wouter om half elf bij de kantine richting het Noorden. Nog voor aankomst werd Heino ingehaald die een dag eerder naar zijn broer (in het Noorden) was gegaan en daar had overnacht.

De eersten die in actie kwamen waren Eva en Remona bij het kogelstoten. De kogels waren een kilo zwaarder dan vorig jaar, maar dat maakte Eva niet veel uit. Uit stand (!!) kwam ze met 10.49 in de finale, Remona (die in Gouda het clubrecord meisjes-A op 11.93 (ze was toen nog B) bracht) kwam helaas maar tot 10.17 en miste zo net de finale (**negende**). In de finale verbeterde Eva zich tot 11.34 en kwam daarmee derde te staan, helaas werd ze in de laatste poging nog met 7 cm voorbij gestoten, zodat ze geen medaille won, maar toch goed **vierde** werd.
Tijdens het kogelstoten werden ook de series van de 200 meter meisjes A gelopen. Romara (zoals iedereen weet nog B-meisje), won haar serie met overmacht en plaatste zich met 25.73 voor de finale. Slechts Annemarie Schulte liep met 25.68 in de eerste serie sneller.
Hierna was het wachten op het verspringen van de meisjes A, wederom met Eva en Remona. Eva wist helemaal niet dat Heino haar voor ver had ingeschreven, maar werd hiervan op tijd op de hoogte gebracht. Remona en Eva haalden beiden de finale en Remona wist haar succes van Assen (2e met 5.50) letterlijk te herhalen, ook nu werd ze **tweede** met 5,50, nu dus alleen bij de meisjes A en in Assen was het bij de meisjes B. Eva presteerde het om 4 keer exact dezelfde afstand van 4,99 meter te springen en werd **zevende**.
Ook nu kwam Romara tijdens de wedstrijd van Eva en Remona in actie. Schulte had zich afgemeld, zodat Romara kon winnen en het liefst sneller dan de 25.68 van Schulte in de serie. Dit deed Romara ogenschijnlijk zonder moeite, ze liep de 200 meter in 25.41 en won **goud** (als B bij de A).
Op het rechte stuk naast de rondbaan liep Vincent rond die tijd zijn 50 meter van het studenten-kampioenschap en kwam tot een goede tijd van 6.43. Deze 50 meter maakte deel (de helft of eigenlijk 5/11) uit van een sprinttweekamp. Op de 60 meter later die avond zou Vincent ongeveer een seconde meer nodig hebben (7.45), zodat hij tiende werd in het klassement van de tweekamp. Tussen dit sprinten door deed hij ook nog mee met ver, maar dat ging niet zo goed.
Ondertussen was ook Rick met zijn vader gearriveerd en hij en Rory begonnen met hoog. Dat duurt altijd even, zodat voordat zij op grote hoogte kwamen er eerst nog wat andere Spartaners in actie kwamen. Eva en Remona, natuurlijk weer alle twee, deden de 60 meter horden. Ze zaten bij elkaar in de serie en Remona wist net voor Eva te finishen, zodat zij de finale haalde en Eva net niet (9.67 om 9.75). In de finale zou Remona haar tijd nog aanscherpen tot 9.62, waarmee ze gedeeld **vijfde** werd.
De volgende die in actie kwam was Wouter, die de 800 meter deed op het NSK. Hij liep naar een tijd van 2.07.69 en was zodoende net op tijd binnen om Pieter (die vanuit het Oosten naar het Noorden was gekomen) zijn 800 meter te zien lopen. Pieter nam de kop en maakte de race hard, in de laatste 50 meter werd hij echter ingehaald en ook op de laatste vijf meter kwam er nog iemand voorbij. Zo werd hij dus derde op het NSK met 1.56.14 (achter 1.55.80 en 1.56.04).
Bij het hoogspringen was de lat op grote hoogte gekomen, op 1.88 begon Rick, maar dat ging maar net goed want daar had hij wel drie pogingen voor nodig. Rory had tot dan toe alles in een keer gehaald. Op de 1.91 had hij echter 2 pogingen nodig en de 1.94 bleek net iets te hoog op dit moment (zijn outdoor PR is trouwens 1.92). Rick haalde na de 1.91 ook de 1.94 en ging verder op 1.97, nu waren er nog maar twee springers over. Rick miste de eerste sprong op 1.97, maar zijn concurrent haalde die wel, dus bewaarde Rick zijn 2 pogingen voor 2.00 meter. Zijn eerste sprong was mis en gelukkig miste ook zijn concurrent (anders had hij zijn laatste poging op 2.03 meter moeten gebruiken). Maar ook in zijn laatste poging kwam Rick niet over 2.00 meter, zodat hij met 1.94 **tweede** werd. Rory dacht vierde te zijn geworden, omdat Robert Bal ook in zijn 2e poging 1.91 had gesprongen, maar de 1.88 of 1.85 had overgeslagen zodat die in totaal minder sprongen nodig had gehad. Heino wist echter te melden dat Rory dan juist van hem gewonnen had, omdat hij de hoogte had gehaald en Bal niet. Uiteindelijk bleek dat ze de derde plaats moesten delen. Dit leverde Rory dus een **bronzen** medaille op.

Zo de eerste dag zat erop en Vincent en Wouter verheugde zich op een warme douche of een warm bad op de hotelkamer (eerst Vincent, daarna

Wouter, dus niet tegelijk of samen (voor de duidelijkheid)). Maar Richard en Joost waren pizza's gaan halen en hadden de sleutel van de kamer mee genomen, dus ging het hele verhaal niet door. Gelukkig konden ze op de kamer van de anderen gezellig naar Eidols kijken, allen in afwachting van de pizza's. Toen die eindelijk arriveerden kon er gegeten, gedoucht en gebadderd worden. Jan sloot na Eidols zijn digitale camera aan op de televisie en liet zijn fotografische kunsten van die dag zien (de foto's zijn op www.spartaan.net te vinden). Anouk trakteerde nog op appeltaart, gebakken door haar moeder (hartelijk bedankt) en hierna werd het feest voortgezet op de kamer van Joost, Richard, Vincent en Wouter, omdat die de volgende dag toch niet meer in actie hoefde te komen. Daar werd er nog gekaart en flink gestoeid. Alleen Eva deed niet mee met stoeien, omdat ze anders van iedereen zou winnen. Toen ook Eva en Rory terug naar hun eigen kamers waren, dachten Jan, Joost, Richard en Wouter rustig te kunnen gaan slapen, Vincent dacht daar anders over en hield iedereen nog lang wakker.

De volgende ochtend vertrok Jan al om half negen voor een mooie ochtendwandeling en maakte daarbij zoveel geluid, dat de anderen dachten dat hij zijn tas minstens vier keer in en uitgepakt had. Om negen uur werden we uit bed gebeld door Anouk die zich voordeed als de schoonmaakster en 5 minuten later werden we uit bed geklopt door Romara die zich voordeed als de schoonmaakster. Om 10.00 uur zat iedereen zo'n beetje aan het ontbijt en nadat de kamers waren ontruimd, bevond iedereen zich weer in de atletiekhal, daar waar het natuurlijk allemaal om gaat.

Het eerste Spartaanonderdeel van de dag was meteen behoorlijk intensief voor de toeschouwers. Er werd namelijk op 2 bakken tegelijk hooggesprongen. Die lagen echter precies tegenover elkaar met het begin van de aanlopen zo'n beetje tegen elkaar. De Spartaantoeschouwers hadden zich op de tribune precies in het midden geplaatst, zodat het volgen van de wedstrijd meer leek op het volgen van een tenniswedstrijd leek. Op de voor de kijkers linkerbak sprong Anouk bij de meisjes B (Noord-Nederlands Kampioenschap (NNK)) en aan de rechterkant sprongen Eva en Remona bij de meisjes A (NK). Pas toen de lat hoog kwam te liggen kwamen de Spartaanse springers in actie. Het publiek kon de wedstrijden niet echt volgen (onder meer omdat er bij de meisjes B geen bord met de hoogte was), maar ze konden wel alle sprongen zien. Wel duidelijk was dat Eva 1.55 sprong en Remona 1.63. Achteraf (voor het publiek) bleek dat Remona hiermee **derde** was geworden en dat Anouk ook 1.55 had gehaald.
De eerstvolgende die in actie kwam was Rory, of eigenlijk Ernst Moreels en degene die daarna het eerst (en te vroeg) in actie kwam was Rory, die daarna dus niet meer in actie hoefde te komen. Verdere uitleg is misschien wel handig: het eerstvolgende nummer met een Spartaanatleet was de 60 meter horden voor jongens A met Rory. Bij de start stond Rory op scherp, maar natuurlijk maakte Moreels eerst nog een valse start. Zo kwam het dat Rory de eerste Spartaanatleet werd die slachtoffer werd van de nieuwe startregel. Voor officiële NK's is de regel namelijk dat er per serie 1 valse start gemaakt mag worden, degene die de tweede valse start maakt word meteen gediskwalificeerd (ook al is het zijn eerste). Bij de tweede start was het dus Rory (die anders nooit een valse start maakt) die voor het schot vertrok. Hij had het zelf al door en hij werd dus gediskwalificeerd. Maar hij was niet de enige: ook in de tweede serie moest er iemand uit en in de finale bleven er zelfs maar 5 van de 8 lopers over. En dan kan je er misschien maar beter in de serie uitgaan dan in de finale.
Hierna was Pieter aan de beurt die na de 800 van zaterdag ook nog wel een 400 wilde lopen. Waar hij tevoren niet opgerekend had was dat hij ook op zondag 800 meter moest lopen. Zijn tijd van 50.94 in de serie was namelijk voldoende voor een plek in de finale. Romara was als eerste geplaatst op de 400 dus zij rekende vast wel op een finaleplaats. Om daar zeker van te zijn liep ze in de serie voluit, zodat ze zich met 56.78 als eerste voor de finale plaatste. Lonneke was ondertussen ook in actie gekomen en wel bij het verspringen, waar ze met 4.75 vijfde werd, maar zelf had ze liever wat verder gesprongen.
Romara had op zondag een druk programma, want naast de 400 deed ze ook de 60 meter. Op de 60 meter werd ze derde in haar serie, maar omdat dit veruit de snelste serie was, haalde ze met haar tijd van 8.02 als vierde de finale. Hierbij waren de verschillen tussen de derde en de zesde tijd heel klein dus in de finale kon er nog van alles gebeuren.
Het volgende onderdeel was het onderdeel waar het grootste deel van de Spartaanequipe het hele weekend naar uit had gekeken: het hink-stapspringen voor meisjes B (NNK). Hierbij deden Anouk en Lonneke mee en beide hadden het nog nooit gedaan, maar zouden het volgens Heino wel moeten kunnen. Dus er werden weddenschappen afgesloten op 10 meter, maar dat was toch iets te optimistisch. Ze deden het voor de eerste keer wel goed en Lonneke werd zelfs tweede met 9.59.
En terwijl dit onderdeel bezig was waren er natuurlijk ook weer genoeg andere onderdelen bezig. Zo ook de 400 meter finale van Pieter, als of hij dat weekend nog niks gedaan had verbeterde hij zijn snelste tijd nog even tot 50.68 en werd derde op het NNK. Na Pieter was ook Romara weer aan de beurt op de rondbaan voor haar finale 400 meter. Ze liep weer goed en nam bij het verlaten van de banen de kop, helaas had Nalja Jaber in de series niet zo diep hoeven gaan en zij had nog energie over om Romara in te halen en dus te winnen. Romara werd met 57.01 **tweede** en dat als B-meisje bij de A's. Nu kon ze zich voorbereiden op de finale van de 60 meter. Die finale was zo'n 45

minuten later en weer wist Romara haar PR te benaderen, met 8.07 werd ze **vijfde** en natuurlijk kan ook bij dit onderdeel weer opgemerkt worden dat ze pas meisje B is.

Het weekend zat erop, wat nu nog restte was de lange terugreis. Heino reed nog door Zwolle om Pieter daar op de trein naar het Oosten te zetten en de auto van Jan reed meteen naar de Mac bij strand Horst. Toen ze net zaten eten, kwam ook Heino daaraan (dit was dus niet afgesproken). Heino at gelijk de visburger van Jan op die nagebracht werd zodat Jan op de visburger van Heino moest wachten. Dus met enige vertraging (maar lang niet zoveel als twee keer de weg van Gent naar Brugge) kwam iedereen uiteindelijk weer thuis en kan terugkijken op een succesvol weekend voor de Spartaan. Bij het NK voor A-junioren werden in totaal dus zes medailles gewonnen. Op 15 februari is/was het NK voor B-junioren en ook daar zullen de nodige medaille zijn gewonnen.

Conclusie: de Spartaanjunioren klaar voor het NK junioren A/B op 27 tot en 29 juni op onze eigen baan.

Een vijfluik met onze NK-junioren toppers – deel 1

Op 26, 28 en 29 juni van dit jaar zal op onze baan het Nederlands Kampioenschap voor A - en B junioren georganiseerd worden. In 5 aflevering willen wij u door middel van een vragenlijstje kennis laten maken met de atleten/atletes die tijdens dit NK de eer van de Spartaan hoog zullen houden. Ons advies is om deze pagina's te bewaren zodat u tijdens het NK de atleten/atletes kunt herkennen (voor zover u dat al niet deed) en aanmoedigen. In deze eerste aflevering komen de twee jongste NK-deelnemers aan bod: Lonneke Derriks (links) en Anouk Kragtwijk (rechts).



Naam:		L.:	Lonneke Maria Derriks
		A.:	Anouk Francet Kragtwijk
Woonplaats:		L.:	Hillegom
		A.:	Lisse
Leeftijd:	L..:	15 jaar	
		A.:	14 jaar
Studie:		L.:	4 HAVO
		A.:	3 VWO
Zit op atletiek:		L.:	Sinds mijn 10e
		A.:	Sinds mijn 5e
Welke onderdelen doe je op het NK (B-junioren, 16-17 jaar):			
		L.:	Verspringen (pr.: 5.02 m.) en hink-stapsprong (pr.: 9.59 m.)
		A.:	Hoogspringen (pr.: 1.60 m.) en hink-stapsprong (pr.: 9.23 m.)
Eerdere NK's		L.:	C-spelen: verspringen (finale) en 600 m. (finale)
		A.:	C-spelen: 80 m horden (finale) en hoogspringen (4e plaats)
Wat zijn je verwachtingen voor het NK?			
		L.:	Op beide onderdelen een persoonlijk record.
		A.:	Ja? Ik hoop op lekkere tosti's.
Favoriete atletiekonderdeel om zelf te doen:			
		L.:	Meerkamp, lekker alle onderdelen doen.
		A.:	Hoogspringen, vooral het zachte landen.
Minst leuke atletiekonderdeel:			
		L.:	Kogelstoten, ik kan het gewoon niet.
		A.:	Speerwerpen, omdat ik (bijna) altijd ongeldig gooi.
Aantal trainingen per week:		L.:	In de winter 1x in de zaal en 2x buiten, in de zomer 3x buiten.
		A.:	Voor mij hetzelfde, verder geef ik 1x training aan de pupillen A en B.
Beste persoonlijke atletiekprestatie ooit:			
		L.:	Toen ik mijn pr. op de 600 liep, ik ging toen helemaal dood. "ehm, wat liep ik toen ook alweer Anouk?? Ik weet het niet meer. 1.43 toch?"

	A.:	Toen ik 1.60 m. hoog sprong in de hal bij de Vroomen.
Beste atleet(e) ooit	L.:	Anouk, omdat zij mij stimuleert om aan atletiek te doen.
	A.:	Lonneke, stimuleert en motiveert mij en gooit wel altijd geldig met speerwerpen.
Beste sporter ooit	L.:	Hoe heet die zwemmer met dat haar ook alweer? Oh ja, Pieter van de Hoogeband.
	A.:	Micheal Boogert.
Doe je nog andere sporten?	L.:	Ik heb vroeger gezwommen en aan ballet gedaan.
	A.:	Ik ben onlangs gestopt met tennis en heb ooit ballet gedaan.
De leukste sport om naar te kijken (naast atletiek natuurlijk):		
	L.:	Vooral voetbal, en ook andere teamsporten.
	A.:	Maakt niet uit wat, behalve 'softe' sporten als korfbal.
Ambities voor de toekomst	L.:	Ambities krijgen.
	A.:	Een musical-ster worden.
Muziek:	L.:	Top 40
	A.:	Commerciële musicalsongs en natuurlijk Jim, Jamai en Hind.
TV:	L.:	Friends
	A.:	Idols
Internet:	L.:	Zit ik bijna nooit op, check alleen mijn mail.
	A.:	www.spartaan.net, het Spartaan prikboard en de mail checken.
Boek:	L.:	De Guillotine, het is een jeugdboek hoor!
	A.:	Alles van Harry Potter.
Film:	L.:	Het Dillema
	A.:	Het Dillema
Eten:	L.:	Pizza Margarita, maar dan de brengvariant.
	A.:	Liever niet, ik ben een echte zoetekauw, liever taart, gebak en snoep
Tijdschrift:	L.:	Fancy
	A.:	Fancy
Vrije tijd:	L.:	Atletiek, nixen, TV en shoppen.
	A.:	Zingen, piano spelen, sporten, shoppen en internetten. (het dansen ontbreekt bij Anouk en dat voor een aankomende musicalster, verder lijken het net gewone tieners).
Grootste blooper:	L.:	Ik heb ooit een "vet lekker ding" voor een neef aangezien, gelukkig bleek dat het mijn neef niet was.
	A.:	Als een 'muts' vallend voor de eindstreep van een 150 m en niet gefinished.
Mijn favoriete avondje uit is met:		
	L.:	Met dat "vet lekkere ding die gelukkig geen neef van mij is" uit eten in een pizzeria bij kaarslicht.
	A.:	Met Jim (van Idols) een romantische wandeling maken.

Dit is het resultaat van een gezellig uurtje babbelen, waarin de dames regelmatig is de lach schoten en ook de zin "kunnen we dat wel zeggen, bekenden lezen dit ook en ook onze ouders" kwam regelmatig voorbij. Wij wensen Anouk smakelijk eten maar vooral geldige sprongen op het NK.
Onze verwachting over haar toekomst is: Gaat binnenkort weer op ballet. Lonneke blijft haar inspireren, zo ook motiveren en wordt haar manager als musicalster. Maar allereerst heel veel succes dit komende atletiekseizoen, en dan met name tijdens het NK.

CWA.

P.s.
Indien u nog een vraag mist kunt u deze doorgeven aan CWA@spartaan.net.

W.T.R.-NIEUWS

DE POLDERLOOP OP ZONDAG 16 FEBRUARI 2003: 12.00 UUR
Plaats: clubhuis ijsclub Lisse (bij de ijsbaan), Randmeerstraat

Voor de vijfde loop in onze WTR-competitie kunnen we vanwege grootscheepse renovatie van het clubhuis niet terecht bij scoutinggroep De Shawano's. We wijken daarom uit naar de ijsbaan. Je komt er via de Randmeerstraat. Voor wie deze niet weet; het is in Poelpolder Zuid, onder de

hoogspanningsleiding die langs De Engel naar Lisserbroek loopt. **Kom zoveel mogelijk op de fiets. Er is nauwelijks parkeerruimte.**
Ondanks deze wijziging hebben we ook dit jaar weer het in vorige jaren gebruikelijke 'randgebeuren' (o.a. snert na de loop).
Al met al redenen genoeg om na de loop nog even te blijven. In het clubhuis zijn de kleedruimtes wat kleiner dan bij de scouting; maar met wat passen en meten lossen we dat samen wel op. Er kan niet gedoucht worden. Ik raad ieder dan ook aan er rekening mee te houden, dat je wellicht later naar huis gaat dan je gedacht had. Neem dus droge kleding mee en familie is als supporter van harte welkom.

Vanwege de gevaarlijke situatie bij 2e Poellaan/ \Rooversbroekdijk hebben we een **nieuw parcours.**
Net als vorig jaar starten we met z'n allen op de Randmeerstraat en gaan via de Middenweg en Rooversbroekdijk richting molen. We gaan na de molen **niet rechtsaf maar linksaf** de 3e Poellaan op; langs de ringvaart onder de A4- en spoorlijnviaducten door. Na deze viaducten hebben we een keerpunt. **Om geen ongelukken te krijgen, lopen we links!!**
We zorgen voor routekaartjes bij de start,; bekijk deze even goed.

De korte afstand is daarmee nu weer ongeveer de afstand als enkele jaren geleden (ca. 5,3 km) en de lange afstand ca. 16 km.

Kijk elders in dit nummer nog eens na, hoe het met de concurrentie staat; de laatste kans om je puntentotaal vóór de Coopertest op te vijzelen. Alvast een goede en sportieve strijd toegewenst.

DE COOPERTEST IN DE WTR-COMPETITIE

Zoals de meeste deelnemers wel weten, is de Coopertest op 23 maart a.s. een 'verplicht' onderdeel van de competitie.
Uit de voorgaande vijf lopen worden de punten van de 'slechtste' prestatie weggestreept, maar die van de Coopertest (1 punt voor elke 25 meter) blijven staan.
Mocht je op 23 maart (12 uur) niet kunnen, dan kun je op 23 februari om 11 uur alvast je puntjes halen (dat is deze keer helaas dus al 4 weken eerder). Even bij de organisatoren melden dat het voor de WTR-competitie is.
Voor de slimmeriken: als je op beide dagen meedoet dan telt de prestatie van 23 maart.

DE AFSLUITING VAN DE WTR-COMPETITIE

We willen in een afsluitende bijeenkomst de winnaars en de nummers twee en drie in de verschillende categorieën bekend maken. Net als vorig jaar willen we dit doen direct aansluitend aan de Coopertest op zondag 23 maart.In de volgende Spektakels meer informatie.

Hieronder twee 'communicatieberichtjes'. Het gaat om zaken die in de eerste plaats met de trainingen te maken hebben. Namens de trainers zijn deze al wel eens genoemd. Wij brengen ze nog eens onder jullie aandacht.

VEILIG LOPEN OP DE WEG

Er zijn de volgende regels afgesproken.
Op fiets- en wandelpaden lopen we <u>rechts en hooguit met z'n tweeën naast elkaar</u> en op wegen <u>links</u>. Redenen: tegenliggers zonder licht op de fiets zien we meestal te laat. Het kan ook heel goed zijn dat een fietser ons te laat ziet. Als we rechts lopen, kan een tegenligger er langs en met een achteropkomende fietser is het snelheidsverschil veel kleiner dus een eventuele klap is niet zo

hard. Op de weg hebben we ook met auto's te maken. Wij zien deze eerder dan dat de automobilist ons ziet, dus moeten we zelf extra alert zijn. Als we links lopen, kunnen we sneller reageren.
Dus: langs de Leidse Vaart en vanaf De Zilk (of vanaf de Ruigehoek) en dan onder de Corneliabrug door lopen we tot het fietspad aan de linkerkant. De andere 'vaste' stukken gaan over fietspaden en daar lopen we dus rechts.
En verder: Schaf een hesje aan voor de veiligheid. Het gaat er om dat je tijdig gezien wordt.

Met deze afspraken bereiken we bovendien dat je niet steeds met hetzelfde been aan de lage kant loopt. Afwisseling helpt blessures voorkomen.

TWEEDE FUNCTIE OUDE LEDENPAS

Heb je je nieuwe ledenpas al? En hoe staat het met je oude? Aad van der Lans attendeerde al eens op een goede tweede functie van je oude pas.
Ieder loopt wel eens een keer alleen en hopelijk overkomt het je nooit, maar stel dat je een ongeluk krijgt waarbij je niet meer aanspreekbaar bent. Heb je dan een legitimatie bij je? Maak met een perforator een gat naast je naam in je oude ledenpas (en andere pasjes); knip het overtollige rond je naam en adres weg en bevestig het kleine stuk onderaan in de veter van je loopschoen. Ook handig in de kleedkamer; veel mensen lopen met dezelfde schoenen. Ik heb zelf al gemerkt dat het daarom zelfs handig is zo'n legitimatie in beide schoenen te doen. Anders zit er zomaar per ongeluk één van je schoenen in de tas van een ander. Dus opsparen die stukjes. Als je meer dan één paar in gebruik hebt, kun je nog eigen herkenningstekens maken om de verschillende schoenen uit elkaar te houden. Ik kan na een tijdje tenminste alleen nog links en rechts onderscheiden.

TRIMLOPEN

Deze keer een heel kort overzicht van trimlopen in de omgeving. Het is even rustig.
Meer informatie over afstanden, starttijden, organiserende vereniging en tel.nr. voor inlichtingen kun je vinden in het trimloopboekje.
De hieronder vermelde loop op 23 februari maakt deel uit van het Zorg- en Zekerheidscircuit (de volgende Z & Z-loop is op 16 maart in Voorschoten).

zo.	23 febr.	Roadrunnersloop; 5-10-15 km	10.30 u. Leiden
zo.	23 febr.	Coopertest + 5 km	11.00 u. Lisse

Namens de WTR-commissie,
Theo Edens

UITSLAG KEUKENHOFLOOP WTR-COMPETITIE AV DE SPARTAAN 12/01/2003

STNR	VOORNAAM	FAM.NAAM	CAT	PUNT1	PUNT2	PUNT3	TIJD4	PUNT4	TOTAAL
449	Eva v/d	Poel	DK	96	94				190
470	Romara van	Noort	DK	98		100			198
461	Leonie v/d	Plas	DK		100	98	00.35.16	100	298
431	Sonja van	Noort	DK	100	96	94	00.36.39	98	388
466	Lonneke	Derriks	DK		98	96	00.37.32	96	290
469	Nienke	Kragtwijk	DK			92	00.43.59	94	186
479	Nanda van	Ruiten	DK				00.44.05	92	92
422	Claudia	Edens	DK	94	90	90	00.44.45	90	364
411	Astrid v/d	Berg	DK		92	88	00.46.13	88	268
894	Bianca	Streppel	DL				02.06.24	100	100
464	Anita v/d	Kamp	DV1K		86				86
480	Marion	Keislair	DV1K					43	43

414	Marjan	Hofkes	DV1K	94	96				190
418	Janny	Dofferhoff	DV1K	88	90	94			272
437	Brigitt vd	Veek	DV1K	84					84
444	Petra	Randsdorp	DV1K						0
467	Dorien	Wassenaar	DV1K		82				82
405	Eveline	Botter	DV1K	100	100	100	00.33.14	100	400
400	Tessy	Lenting	DV1K	98	98	98	00.37.25	98	392
426	Ellemiek	Schrama	DV1K	96	94	45	00.42.51	96	331
413	Inge	Kunnen	DV1K			96	00.44.47	94	190
408	Lia	Wagterveld	DV1K	86	88	92	00.44.58	92	358
478	Karin	Huisman	DV1K				00.46.24	90	90
438	Jeannete v	Klink	DV1K	92	92		00.47.52	88	272
435	Josephine	Nederstigt	DV1K	82	84	90	00.48.58	86	342
818	Conny van	Schie	DV1L	96		98		46	240
443	Marga	Kret	DV1L	90	98				188
860	Hedwig v/d	Konijnenberg	DV1L	100		100	01.37.04	100	300
809	Linda	Valkenburg	DV1L	98	100		01.46.13	98	296
885	Hanneke vd	Meer	DV1L				01.54.00	96	96
883	Monika	Riksen	DV1L				01.58.02	94	94
879	Thea	Baak	DV1L				02.12.13	92	92
430	Fieke van	Noort	DV2K	94	94	98			286
434	Helene	Krause	DV2K	88					88
401	Adrie van	Dam	DV2K						0
425	Therese	Hoejenbos	DV2K						0
445	Anneke	Randsdorp	DV2K						0
442	Cobie	Streppel	DV2K	100	98				198
417	Joke v/d	Lans	DV2K	98	100	100	00.37.58	100	398
416	Elly	Bennis	DV2K	92	92	96	00.43.31	98	378
452	Gery v/d	Heuvel	DV2K	96	96		00.44.23	96	288
436	Bep van	Duin	DV2K	90		94	00.48.46	94	278
456	Joke	Borst	DV2K		90		00.49.07	92	182
471	Netty	Dekker	DV2K			92	00.50.16	90	182
819	Ricky	Slingerland	DV2L	92					92
869	Gerda	Wassenaar	DV2L		92	90			182
851	Lisette	Kaptijn	DV2L	100	100	100	01.40.19	100	400
861	Lieskina	Brouwer	DV2L	46	98		01.40.28	98	242
816	Til	Duineveld	DV2L		96	96	01.50.16	96	288
897	Louise	Verdel	DV2L				01.51.09	94	94
815	Gusti de	Schipper	DV2L	96	94	94	01.52.30	92	376
824	Ria	Schriek	DV2L	98		98	01.53.44	90	286
889	Cobie	Streppel	DV2L				01.55.40	88	88
843	Kobie van	Braak	DV2L	94		92	01.57.41	86	272
893	Liesbeth	Samwel	DV2L				02.01.14	84	84
865	Jeanete vd	Toorn	DV2L		90	88	02.14.04	82	260
419	Greet van	Grieken	DV3K	100	100	100	00.45.46	100	400
427	Eefje	Wensveen	DV3K	98	98	98	00.50.17	98	392
473	Sarry de	Vries	DV3K			96	00.50.26	96	192
STNR	VOORNAAM	FAM.NAAM	CAT	PUNT1	PUNT2	PUNT3	TIJD4	PUNT4	TOTAAL
410	Marga	Kortekaas	DV3K	94	96	92	00.52.54	94	376
402	Bep v/d	Zwet	DV3K	96		94	00.52.55	92	282
880	Joke	Kaptein	DV3L				02.14.43	100	100
457	Perry	Joustra	HK		90				90
420	Maarten	Hoogkamer	HK	100	100	100	00.28.48	100	400
475	Johan	Cederhout	HK				00.29.26	98	98
476	Wouter	Hoogkamer	HK				00.29.49	96	96
477	Arne v/d	Meer	HK				00.30.06	94	94
424	Jacco v/d	Weijden	HK	98	98	98	00.30.50	92	386
847	Edwin	Warmerdam	HK	96		96	00.31.59	90	282
455	Arnaud	Koot	HK		96	94	00.35.25	88	278
451	Wil van	Velzen	HK	47	94	92	00.38.35	86	319
432	Ton	Jakobs	HK	92	92	90	00.42.12	84	358
868	Arjan	Reerink	HL		78	78			156

844	Henny de	Groot	HL	94	80				174
862	William	Augustinus	HL	100					100
848	Ferry	Kortekaas	HL	86					86
853	Marcel	Waaning	HL	96	98	96		42	332
846	Jan	Broekhuizen	HL	84	84	84			252
856	Addy van	Wieghen	HL	88					88
857	Edwin	Teeuwen	HL	94	94	100			288
833	Martin	Kerkvliet	HL						0
834	Patrick v	Ruiten	HL	98	100		01.23.06	100	298
800	Edwin v/d	Zwet	HL	92	96	98	01.24.58	98	384
820	Danny	Slootbeek	HL		92	94	01.28.54	96	282
858	Frank	Paff	HL	90	90	92	01.33.08	94	366
831	Peter	Nederpelt	HL	82	88	90	01.36.04	92	352
877	Ron van	Egmond	HL			86	01.40.16	90	176
874	Danny v/d	Ploeg	HL		82	82	01.41.49	88	252
878	Jos	Koster	HL			80	01.43.20	86	166
830	Hans	Maarschalk	HL	80	86	88	01.47.25	84	338
498	Sjaak v/d	Weijden	HV1K			96			96
439	Frank	Melotte	HV1K	92					92
474	Anthon	Schalkers	HV1K			92			92
821	Hans v/d	Veek	HV1K		90				90
441	Ton van	Haaster	HV1K	94					94
463	Martin van	Rijssel	HV1K		100		00.29.38	100	200
412	Winfried	Dijker	HV1K	100	98	100	00.32.37	98	396
808	Jan	Valkenburg	HV1K		80		00.33.16	96	176
407	Laurens v	Schie	HV1K	98	94	98	00.36.56	94	384
468	Ron de	Ruiter	HV1K		92		00.37.00	92	184
429	George	Dofferhoff	HV1K	96	96		00.40.50	90	282
406	Wim	Schouten	HV1K		88		00.41.39	88	176
472	Gert-Jan	Booij	HV1K			94	00.43.10	86	180
822	Nico	Went	HV1L		90	88			178
855	Nic	Wessels	HV1L		84				84
835	Cees	Rotteveel	HV1L						0
805	Hans	Adriaanse	HV1L	74	70	70			214
873	Martien	Vermeij	HV1L		78				78
892	Peter	Zonneveld	HV1L						0
827	Raymond d	Bouvrie	HV1L						0
804	Gied	Leuven	HV1L	94					94
837	Rob in t	Veld	HV1L	88					88
806	Jan v/d	Voet	HV1L	72	64				136
872	Han	Ligtvoet	HV1L		88	78			166
802	John	Wassenaar	HV1L	100	100	100	01.23.30	100	400
863	Paul	Grimbergen	HV1L		98	98	01.28.05	98	294
810	Marcel	Konijn	HV1L	96		94	01.32.33	96	286
845	Willem van	Klink	HV1L	98	96	96	01.34.03	94	384
840	Toon	Martin	HV1L	90	94	92	01.36.12	92	368
801	Paul	Stelder	HV1L	86	86	84	01.36.36	90	346
829	Ton	Korfage	HV1L				01.38.37	88	88
803	Piet	Walraven	HV1L	92	92	90	01.39.03	86	360
811	Hans v/d	Berg	HV1L				01.39.27	84	84
891	Rene van	Geest	HV1L				01.41.10	82	82
817	Jim v/d	Zon	HV1L	82		80	01.42.24	80	242
884	Rob v/d	Klauw	HV1L				01.42.47	78	78
901	Ruud	Kortekaas	HV1L		76	82	01.44.09	76	234
814	Kees	Versteeg	HV1L	76	74	76	01.44.44	74	300
870	Ton	Nederstigt	HV1L		68	72	01.44.53	72	212
896	Joop	Marcelis	HV1L				01.45.41	70	70
850	Rien v/d	Lans	HV1L	78	66		01.47.09	68	212
812	Hans van	Noort	HV1L	84	82	86	01.48.16	66	318
895	Ton v/d	Toorn	HV1L				01.52.20	64	64
832	Piet v/d	Hulst	HV1L			74	01.53.27	62	136
852	Lex	Verveer	HV1L	80	72		01.53.41	60	212

890	Ab	Schniedewind	HV1L				01.53.46	58	58
882	Jaap van	Rijn	HV1L				01.55.33	56	56
415	Jos	Nederpelt	HV2K	94	92				186
453	Wim	Keizer	HV2K	98	96				194
433	Dirk	Meurs	HV2K	86				43	129
403	Johan	Randsdorp	HV2K	89					89
462	Henk v/d	Spek	HV2K		82				82
460	Jan-Pieter	Tensen	HV2K		100	100	00.30.03	100	300
440	Henny	Randsdorp	HV2K	100	98	98	00.32.51	98	394
465	Herman	Randsdorp	HV2K		84		00.34.41	96	180
409	Frans v/d	Kraan	HV2K	89	94	96	00.34.53	94	373
404	Manfred v	Graven	HV2K		88	90	00.35.56	92	270
450	Peter	Randsdorp	HV2K	96		92	00.36.13	90	278
454	Paul van	Sijl	HV2K		86	88	00.36.50	88	262
428	Sako	Kroon	HV2K	92	90	94	00.37.20	86	362
807	Wim	Cozijn	HV2L	96	94				190
838	Ton	Meskers	HV2L	84	84				168
866	Gerard	Kortekaas	HV2L		98				98
836	Hans	Hoejenbos	HV2L	42					42
859	Kees	Landman	HV2L	100		100	01.26.41	100	300
826	Aad v/d	Lans	HV2L	98	100	98	01.29.42	98	394
867	Leo	Warmerdam	HV2L		96	96	01.35.51	96	288
839	Puck	Wensveen	HV2L			88	01.36.59	94	182
813	Jan de	Vries	HV2L	92			01.39.07	92	184
876	Gerard	Beernink	HV2L			94	01.40.35	90	184
825	Nico	Schriek	HV2L	94		92	01.44.15	88	274
854	Leo	Onderwater	HV2L	90		90	01.45.27	86	266
886	Dirk van	Egmond	HV2L				01.49.32	84	84
871	Jos	Duineveld	HV2L		92	84	01.52.28	82	258
841	Jan v/d	Berg	HV2L	88	90	82	01.53.22	80	340
849	Frans	Haase	HV2L	86	88	86	01.55.53	78	338
881	Bert	Beltgens	HV2L				01.56.17	76	76
888	Frans	Rusman	HV2L				01.57.34	74	74
864	Gerard van	Saase	HV2L		86	80	02.01.16	72	238
887	Patric	Kappert	HV2L				02.03.50	70	70
421	Theo	Edens	HV3K	100	100	100	00.37.52	100	400
446	Jan	Beelen	HV3K	98	98		00.40.48	98	294
423	Leo	Randsdorp	HV3K	96	96	98	00.43.15	96	386
458	Piet van	Diest	HV3K		94	96	00.45.28	94	284
459	Johan	Vlot	HV3K		92	94	00.45.48	92	278
447	John	Verkes	HV3K	94			00.51.30	90	184
823	Jan	Eichhorn	HV3L						0
842	Piet	Lenting	HV3L	98	98	98		50	344
828	Nico	Warmerdam	HV3L	100	100	100	01.38.50	100	400

Uitslag niet correct, neem contact op met Piet Lenting 414879 !!!

Midwintermarathon in Apeldoorn

1 februari '03

Het succes van de Dam tot Damloop smaakte naar meer, dus toen ik hoorde van de plannen van de marathon groep om met de bus naar Apeldoorn te gaan om daar deel te nemen aan de Asselronde als training voor de marathon, besloot ik mij in te schrijven voor de minimarathon (18,7 km). Bep en Josephine werden overgehaald om mee te doen met de 7,2 km loop, dus gezelligheid verzekert.

Om 9.15 vertrokken we met 44 man en onze vaste chauffeur Leo Warmerdam richting Apeldoorn. Bij vertrek begon de eerste sneeuw al te vallen maar hoe meer we naar het oosten reden des te mooier weer werd het. Door een kleine chauffeurstruc toe te passen kwamen we keurig op tijd bij de Willem III kazerne aan. Eigenlijk was dit onderkomen alleen voor marathonners, maar Leo kent zijn wegen. We mochten ons in de kazerne verkleden en onze spullen achter laten in de bus waar Leo als een goede chauffeur op onze spullen paste. Degene die de minimarathon liepen (11 man?) vertrokken rustig naar de start van 11.30. De Asselronde startte om 12.00 uur en de miniminimarathon om 12:15. Voor de start werd de omgekomen marathonloopster en oud winnares van deze loop

herdacht met 1 minuut stilte. Na het startschot zette zich meer dan 2000 lopers en loopsters zich in beweging richting Hoog Soeren. Het was een prachtig parcours, lekker uit de wind door de bossen, maar wel met meer dan honderd meter hoogte verschil. De eerste 10 km hebben Joop en ik rustig gelopen om eerst warm te worden en te wennen aan het dalen en stijgen, maar daarna was ik niet meer te houden en zette een tempo versnelling in, te meer daar het licht begon te sneeuwen en het kouder werd. De loop ging langs paleis "Het Loo" waar, nu eens andersom, de koninklijke familie stond de applaudisseren (sneeuwblindheid?) ,en daarna de klim door de Apenheul, waar ik mij voor aap voelde lopen want ik zag geen enkele aap (zeker te koud). Nu nog een lange kilometer vals plat, door de vele spandoeken over de weg dacht ik steeds dat ik er al was.
Met de 1.43.34 was ik dik tevreden. Het weer was omgeslagen, kou en sneeuwval, dus snel naar de warme bus van Leo waar Bep en Josephine zaten uit te blazen van hun kleine marathon. Tijdens het douchen kwamen de herinneringen uit de militaire diensttijd weer boven, mannen onder elkaar, hoewel mannen? Zelfs de prijzen in de kantine waren stil blijven staan, hier kende men geen euro inflatie, erwtensoep met worst en koffie (Dirk) 1 euro 50 tig, waar vind je dit nog. Langzamerhand kwamen ook de Asselronde lopers binnendruppelen in de kantine, snel hun vermoeidheid vergetend bij deze heerlijke, zeer stevige erwtensoep.
Om 15:45 hebben we weer de reis naar het thuisfront aanvaart. Inmiddels was het stevig gaan sneeuwen, maar Leo heeft ons veilig weer naar de ondergesneeuwde auto's terug gebracht.
Dirk en eo, hulde voor de perfecte organisatie, het smaakt naar meer.

Frans Haase

De uitslagen van de midwintermarathon van Apeldoorn.

Het totaal aantal deelnemers dat door de finisch is gekomen:

Marathon Heren	416
Marathon Dames	49
Asselronde Heren	1289
Asselronde Dames	256
Minimarathon Heren	1603
Minimarathon Dames	476
7,2 km heren	275
7,2 km dames	169
Totaal gefinished	4533

Vriendelijke groeten Dirk Meurs



Midwintermarathon Apeldoorn 1 feb 2003 Heren Minimarathon				
NR	Naam	Vereniging	bruto tijd	netto tijd
331	Manfred Graven	AV de Spartaan	1:29:09	1:28:59
465	Toon Martin	AV de Spartaan	1:31:48	1:31:18
935	Piet Hulst	AV de Spartaan	1:40:32	1:39:17
1178	Frans Haase	AV de Spartaan	1:45:44	1:43:34
1392	Patric Kappert	AV de Spartaan	1:51:31	1:49:22
1540	Dirk Meurs	AV de Spartaan	2:01:27	1:59:18
1602	John Zonneveld	AV de Spartaan	2:26:23	2:24:15
Midwintermarathon Apeldoorn 1 feb 2003 Dames Minimarathon				
NR	Naam	Vereniging	bruto tijd	netto tijd
427	Thea Baak-Kamp	AV de Spartaan	2:01:37	1:59:29

441	Joke Kaptein	AV de Spartaan	2:03:31	2:01:23
378	Ellemiek Schrama	AV de Spartaan	1:56:44	1:54:58
351	Astrid Berg-Meijer	AV de Spartaan	1:55:19	1:54:04
339	Esther Verhoef	Av de Spartaan	1:54:23	1:52:37
353	Lia Wagterveld	AV de Spartaan	1:55:28	1:54:13
440	Elly Zonneveld	AV de Spartaan	2:03:22	2:01:15
Midwintermarathon Apeldoorn 1 feb 2003 Dames 7,2 km				
NR	Naam	Vereniging	bruto tijd	netto tijd
110	Bep Duin	AV de Spartaan	0:46:11	0:46:07
124	Josephine Nederstigt	AV de Spartaan	0:47:16	0:47:11



Clubrecords Januari

Sinds vorig jaar zijn er ook indoorranglijsten naast de gebruikelijke outdoorlijsten en dus valt er wel weer het een en ander te melden. Er zijn in januari al weer zoveel verbeteringen geweest, dat ik me maar even beperk tot de **indoor clubrecords**. Daarvan zijn er deze maand maar liefst 13 verbeterd!

Loopnummers

Op de 60m brengt Romara van Noort het clubrecord (MB, MA en D) op de 60m tot 8,02 seconden. Datzelfde deed zij op de 200 en 400m met respectievelijk 25,41 en 56,78. Deze tijden zijn zelfs goed voor een 6e en een 3e plaats op de **Nederlandse allertijdenlijst** voor MB! Het indoorrecord op de 200m bij de heren werd aangescherpt door Vincent Schniedewind met 23,18. Op de 50m kwam hij tot 6,43, ook een nieuw indoorrecord, maar nog net boven het wereldrecord op de 60m (6,39, Maurice Greene). Pieter van Langen verbeterde 2 indoorrecords: op de 400m kwam hij tot een prima 50,68 en op de dubbele afstand tot 1,55,4.
Op de 60m horden was er een verbetering van het indoorrecord bij de MA en D voor Remona Fransen. Zij liep deze afstand in 9,62 seconden.

Springnummers
Rick van Ruiten springt met 6,43m verspringen een nieuw clubrecord bij de JA. Datzelfde doet hij met hoogspringen door over 1,95 te gaan. Dit is tevens een nieuw indoorrecord bij de heren. Lonneke Derriks is met Anouk Kragtwijk de eerste die indoor aan hinkstapsprong doet. Lonneke zette het indoorrecord op een prima 9,59 meter.

Werpnummers
Rory van Noort verbetert zijn eigen clubrecord voor JA met de kogel tot 12,58. Eva van der Poel verbetert het indoorrecord bij de MA en Dames met een afstand van 11,34.

Rick Wassenaar komt met 7,25 kg tot 15,05: een verbetering van zijn eigen clubrecord.
Bij de MB komt het clubrecord kogelstoten in handen van Remona Fransen met 12,06m. Bij de MA en dames gaat het clubrecord naar Roxanne van Noort met een afstand 10,21m.

Meerkamp
Rick Wassenaar verbetert zijn eigen clubrecord op de 7-kamp tot 5514 punten bij de heren. Bij de JA blijft Rory van Noort net Vincent Schniedewind voor en heeft dus met 4188 punten het clubrecord. Bij de MB wordt Eva met een totaal van 3493 naast Nederlands Kampioen ook houdster van het clubrecord bij de MB.

In dit clubblad zijn de indoorranglijsten van de loopnummers opgenomen. Het is goed mogelijk dat deze nog niet compleet zijn. Als er iets ontbreekt of niet klopt, mail dit dan even naar CWA@spartaan.net. In het volgende clubblad zullen de technische nummers worden opgenomen.

Uitslagen Januari

Hoogspringgala Den Helder - 22 december

Hoog	Rick van Ruiten	1,95	JA
	Remona Fransen	1,60	MA

Indoor Dortmund - 5 januari

60m	Rick Wassenaar	7,2	H
	Vincent Schniedewind	7,4	H
800m	Pieter van Langen	1.55,4	H
Ver	Rick Wassenaar	6,56	H
	Vincent Schniedewind	6,05	H
Kogel	Rick Wassenaar	13,75	H

Indoor Gent - 11 januari

60m	Vincent Schniedewind	7,49	H
	Rick van Ruiten	7,72	JA
	Rory van Noort	7,76	JA

NSK indoor - 26/27 januari

50m	Vincent Schniedewind	6,43	H
60m	Vincent Schniedewind	7,45	H
400m	Pieter van Langen	50,68	H
800m	Pieter van Langen	1.56,14	H
	Wouter Hoogkamer	2.07,69	H

Open NNK - 26/27 januari

Ver	Lonneke Derriks	4,55	MB
Hoog	Anouk Kragtwijk	1,55	MB
Hinkstap	Lonneke Derriks	9,59	MB
	Anouk Kragtwijk	9,20	MB

Meerkampinterland - 26/27 januari

7-kamp	Rick Wassenaar	5371	H
	60m	*7,40*	

	Romara van Noort	8,07	MB	
	Jan Dofferhoff	8,24	H	
200m	Vincent Schniedewind	23,18	H	
	Romara van Noort	25,66	MB	
	Jan Dofferhoff	26,73	H	
800m	Pieter van Langen	1.55,93	H	
	Wouter Hoogkamer	2.06,92	H	
	Floor van Langen	2.11,57	JA	
	Sietske van der Weijden	2.35,34	MB	
Ver	Rick van Ruiten	6,43	JA	
	Vincent Schniedewind	6,22	H	
	Rory van Noort	6,05	JA	
	Anouk Kragtwijk	4,75	MB	
	Nienke Kragtwijk	4,47	MB	
Hoog	Anouk Kragtwijk	1,50	MB	
	Nienke Kragtwijk	1,40	MB	
Kogel	Rory van Noort	12,58	JA	
	Rick van Ruiten	12,48	JA	

Indoor Dortmund - 12 januari

Ver	Rick Wassenaar	6,89	H
Kogel	Rick Wassenaar	14,64	H
Ver		*6,89*	
Kogel		*14,79*	
Hoog		*1,85*	
60mH		*8,57*	
Pols		*4,50*	
1000m		*2.48,10*	

NK indoor A-junioren - 25/26 januari

60m	Romara van Noort	8,02	MB
200m	Romara van Noort	25,41	MB
400m	Romara van Noort	56,78	MB
60mH	Remona Fransen	9,62	MA
	Eva van der Poel	9,75	MA
Ver	Remona Fransen	5,50	MA
	Eva van der Poel	4,99	MA
Hoog	Rick van Ruiten	1,94	JA
	Rory van Noort	1,91	JA
	Remona Fransen	1,63	MA
	Eva van der Poel	1,55	MA
Kogel	Eva van der Poel	11,34	MA
	Remona Fransen	10,17	MA

INDOOR-Ranglijsten Mannen

50 meter

	Naam	*Prestatie*	*Jaar*	*Plaats*
1	Vincent Schniedewind	6,43	2003	Zuidbroek
2	Roel Boon	6,48	1998	Den Haag
3	Arie Barnhoorn	6,67	1999	Den Haag
4	Paul Hartman	6,97	1998	Den Haag
5	Bart Elst	6,8	1994	Lisse
6	Ruud Nederpelt	7,1	1995	Lisse
7	Rob Vreeburg	7,2	1994	Lisse
8	Pieter van Langen	7,2	1996	Lisse
9	Tim Warmerdam	7,4	1994	Lisse
#	Casper van Sijl	7,4	1995	Lisse

60 meter

	Naam	*Prestatie*	*Jaar*	*Plaats*
1	Rick Wassenaar	7,25	2001	Praag (TCH)
2	Vincent Schniedewind	7,40	2002	Gent (B)
3	Roel Boon	7,43	1998	Den Haag
4	Vincent van Blitterswijk	7,54	1999	Den Haag
5	Rory van Noort	7,58	2002	Gent (B)
6	Michel Faas	7,64	1997	Den Haag
7	Stefan den Harder	7,4	1998	Dortmund(D)
8	Wouter Hoogkamer	7,4	1998	Den Haag
9	Rick van Ruiten	7,72	2003	Gent (B)
#	Ed Warmerdam	7,73	1996	Zwolle

200 meter

	Naam	*Prestatie*	*Jaar*	*Plaats*
1	Vincent Schniedewind	23,18	2003	Gent (B)
2	Stefan den Harder	23,28	1995	Den Haag
3	Roel Boon	23,47	1999	Den Haag

INDOOR-Ranglijsten Vrouwen

60 meter

	Naam	*Prestatie*	*Jaar*	*Plaats*
1	Romara van Noort	8,02	2003	Zuidbroek
2	Debby van der Kraan	8,42	1998	Den Haag
3	Marriet Aanhane	8,46	1995	Den Haag
4	Eva van der Poel	8,3	2001	Dortmund(D)
5	Marit Suttorp	8,3	2001	Dortmund(D)
6	Remona Fransen	8,61	2002	Gent (B)
7	Arna Feijt	8,67	1997	Den Haag
8	Andrea Smits	8,84	1995	Den Haag
9	Yvonne Meskers	8,6	1995	Den Haag
10	Yvette Lefeber	8,6	1995	Den Haag

200 meter

	Naam	*Prestatie*	*Jaar*	*Plaats*
1	Romara van Noort	25,41	2003	Zuidbroek
2	Eva van der Poel	27,30	2002	Gent (B)
3	Debby van der Kraan	27,77	1996	Den Haag
4	Roxanne van Noort	29,68	2002	Gent (B)
5	Aukje Mullenders	29,84	1998	Dortmund(D)

400 meter

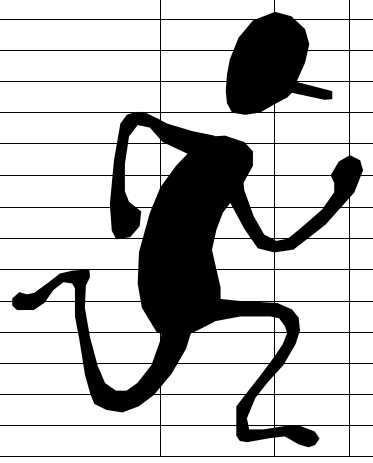
	Naam	*Prestatie*	*Jaar*	*Plaats*
1	Romara van Noort	56,78	2003	Zuidbroek
2	Maaike van Dijk	66,99	1996	Den Haag

800 meter

	Naam	*Prestatie*	*Jaar*	*Plaats*
1	Nicole van Grieken	2.21.3	1998	Dortmund(D)
2	Jennifer Ammerlaan	2.25.06	1995	Den Haag
3	Eva van der Poel	2.27,25	2002	Gent (B)

4	Michel Faas	24,04	1997	Den Haag
5	Vincent van Blitterswijk	24,14	1998	Dortmund(D)
6	Marco van Stijn	24,14	1998	Dortmund(D)
7	Casper van Sijl	24,33	1999	Dortmund(D)
8	Arie Barnhoorn	24,58	1999	Dortmund(D)
9	Wouter Hoogkamer	24,60	1999	Dortmund(D)
#	Ruud Nederpelt	25,62	1998	Dortmund(D)
400 meter				
	Naam	*Prestatie*	*Jaar*	*Plaats*
1	Pieter van Langen	50,68	2003	Zuidbroek
2	Wouter Hoogkamer	53,92	1999	Den Haag
3	Arie Barnhoorn	54,00	1999	Dortmund(D)
4	Vincent van Blitterswijk	55,51	1996	Den Haag
5	Marco van Stijn	56,74	1997	Zwolle
800 meter				
	Naam	*Prestatie*	*Jaar*	*Plaats*
1	Pieter van Langen	1.55,4	2003	Dortmund(D)
2	Bas Warmerdam	1.59.80	1995	Den Haag
3	Wouter Hoogkamer	2.03.8	2001	Dortmund(D)
4	Marcel Waaning	2.04.1	1998	Dortmund(D)
5	Roel Boon	2.09.77	1998	Den Haag
6	Floor van Langen	2.11,57	2003	Gent (B)
7	Maarten ter Hoeve	2.15.5	2001	Dortmund(D)
8	Joost van der Meer	2.19.5	1999	Dortmund(D)
1500 meter				
	Naam	*Prestatie*	*Jaar*	*Plaats*
1	Casper van Sijl	5.49.8	1994	De Lier
60mH (106,7 cm)				
	Naam	*Prestatie*	*Jaar*	*Plaats*
1	Rick Wassenaar	8,38	2001	Praag (TCH)
2	Marco van Stijn	9,06	1996	Den Haag
3	Hubert Kops	9,15	1995	Den Haag
4	Ed Warmerdam	9,26	1998	Dortmund(D)

4	Debby van der Kraan	2.28.58	1995	Den Haag
5	Paula Nederpelt	2.29.22	1999	Den Haag
6	Yvonne van der Slot	2.33.1	1998	Dortmund(D)
7	Sietske v.d.Weijden	2.35,34	2003	Gent (B)
8	Remona Fransen	2.53,99	2001	Zuidbroek
1500 meter				
	Naam	*Prestatie*	*Jaar*	*Plaats*
1	Nicole van Grieken	4.28.30	1999	Den Haag
3000 meter				
	Naam	*Prestatie*	*Jaar*	*Plaats*
1	Nicole van Grieken	10.02.34	1998	Den Haag
2	Yvonne van der Slot	11.21.02	1998	Den Haag
60mH (84 cm)				
	Naam	*Prestatie*	*Jaar*	*Plaats*
1	Remona Fransen	9,62	2003	Zuidbroek
2	Eva van der Poel	9,75	2003	Zuidbroek
3	Debby van der Kraan	9,99	1998	Eelde
4	Marriet Warmerdam	10,00	1996	Den Haag



INDOOR-Ranglijsten Jongens B

50 meter

	Naam	*Prestatie*	*Jaar*	*Plaats*
1	Bart Elst	6,8	1994	Lisse
2	Vincent Schniedewind	7,0	1996	Lisse
3	Ruud Nederpelt	7,1	1995	Lisse
4	Rob Vreeburg	7,2	1994	Lisse
5	Pieter van Langen	7,2	1996	Lisse
6	Roel Boon	7,3	1994	Lisse
7	Tim Warmerdam	7,4	1994	Lisse
8	Casper van Sijl	7,4	1995	Lisse
9	Sander de Haas	7,5	1994	Lisse
10	Bas Niewold	7,5	1995	Lisse

60 meter

	Naam	*Prestatie*	*Jaar*	*Plaats*
1	Vincent Schniedewind	7,61	1999	Den Haag
2	Wouter Hoogkamer	7,4	1998	Den Haag
3	Ed Warmerdam	7,75	1995	Den Haag
4	Michel Faas	7,75	1995	Den Haag

INDOOR-Ranglijsten Meisjes B

60 meter

	Naam	*Prestatie*	*Jaar*	*Plaats*
1	Romara van Noort	8,02	2003	Zuidbroek
2	Eva van der Poel	8,3	2001	Dortmund(D)
3	Marit Suttorp	8,3	2001	Dortmund(D)
4	Remona Fransen	8,61	2002	Gent (B)
5	Arna Feijt	8,67	1997	Den Haag
6	Yvonne Meskers	8,6	1995	Den Haag
7	Yvette Lefeber	8,6	1995	Den Haag
8	Maaike Firet	8,7	1999	Dortmund(D)
9	Paula Nederpelt	8,7	1999	Dortmund(D)
10	Elize Fallon	8,7	2001	Dortmund(D)

200 meter

	Naam	*Prestatie*	*Jaar*	*Plaats*
1	Romara van Noort	25,41	2003	Zuidbroek
2	Eva van der Poel	27,30	2002	Gent (B)
3	Debby van der Kraan	27,77	1996	Den Haag

5	Rory van Noort	7,6	2001	Dortmund(D)
6	Roel Boon	7,92	1996	Den Haag
7	Casper van Sijl	7,7	1998	Den Haag
8	Emiel Huijts	7,7	2001	Dortmund(D)
9	Ruud Nederpelt	7,7	1998	Dortmund(D)
10	Vincent van Blitterswjk	7,95	1996	Zwolle

200 meter

	Naam	*Prestatie*	*Jaar*	*Plaats*
1	Michel Faas	24,42	1996	Den Haag
2	Wouter Hoogkamer	24,80	1999	Den Haag
3	Roel Boon	25,43	1996	Den Haag
4	Ruud Nederpelt	25,62	1998	Dortmund(D)
5	Rick van Ruiten	25,93	2002	Gent (B)
6	Emiel Huijts	26,09	2001	Dortmund(D)

400 meter

	Naam	*Prestatie*	*Jaar*	*Plaats*
1	Wouter Hoogkamer	53,92	1999	Den Haag
2	Vincent van Blitterswijk	55,51	1996	Den Haag

800 meter

	Naam	*Prestatie*	*Jaar*	*Plaats*
1	Pieter van Langen	2.04.50	1999	Den Haag
2	Casper van Sijl	2.06.6	1998	Dortmund (D)
3	Wouter Hoogkamer	2.09.22	1999	Den Haag
4	Maarten ter Hoeve	2.15.5	2001	Dortmund (D)
5	Joost van der Meer	2.19.5	1999	Dortmund (D)

1500 meter

	Naam	*Prestatie*	*Jaar*	*Plaats*
1	Casper van Sijl	5.49.8	1994	De Lier

60mH (91,4 cm)

	Naam	*Prestatie*	*Jaar*	*Plaats*
1	Ed Warmerdam	8,89	1995	Den Haag
2	Vincent Schniedewind	9,26	2000	Dortmund (D)
3	Rory van Noort	9,32	2001	Dortmund (D)
4	Pieter van Langen	9,4	1999	Dortmund (D)
5	Joost van der Meer	10,1	1999	Dortmund (D)

400 meter

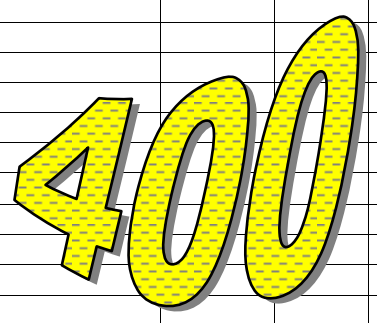
	Naam	*Prestatie*	*Jaar*	*Plaats*
1	Romara van Noort	56,78	2003	Zuidbroek
2	Maaike van Dijk	66,99	1996	Den Haag

800 meter

	Naam	*Prestatie*	*Jaar*	*Plaats*
1	Eva van der Poel	2.27,25	2002	Gent (B)
2	Debby v.d. Kraan	2.28.58	1995	Den Haag
3	Paula Nederpelt	2.29.22	1999	Den Haag
4	Sietske v.d.Weijden	2.35,34	2003	Gent (B)
5	Remona Fransen	2.53,99	2001	Zuidbroek

60mH (76,2 cm)

	Naam	*Prestatie*	*Jaar*	*Plaats*
1	Eva van der Poel	9,46	2002	Gent (B)
2	Debby van der Kraan	9,57	1996	Den Haag
3	Romara van Noort	9,90	1999	Den Haag
4	Remona Fransen	10,04	2001	Dortmund(D)
5	Marit Suttorp	10,24	1999	Den Haag
6	Maaike Firet	11,27	1995	Den Haag



INDOOR-Ranglijsten Jongens A

50 meter

	Naam	*Prestatie*	*Jaar*	*Plaats*
1	Roel Boon	6,48	1998	Den Haag
2	Bart Elst	6,8	1994	Lisse
3	Vincent Schniedewind	7,0	1996	Lisse
4	Ruud Nederpelt	7,1	1995	Lisse
5	Rob Vreeburg	7,2	1994	Lisse
6	Pieter van Langen	7,2	1996	Lisse
7	Tim Warmerdam	7,4	1994	Lisse
8	Casper van Sijl	7,4	1995	Lisse
9	Sander de Haas	7,5	1994	Lisse
10	Bas Niewold	7,5	1995	Lisse

60 meter

	Naam	*Prestatie*	*Jaar*	*Plaats*
1	Vincent Schniedewind	7,40	2002	Gent (B)
2	Roel Boon	7,43	1998	Den Haag
3	Vincent van Blitterswijk	7,54	1999	Den Haag
4	Rory van Noort	7,61	2001	Gent (B)

INDOOR-Ranglijsten Meisjes A

60 meter

	Naam	*Prestatie*	*Jaar*	*Plaats*
1	Romara van Noort	8,02	2003	Zuidbroek
2	Debby van der Kraan	8,42	1998	Den Haag
3	Eva van der Poel	8,3	2001	Dortmund(D)
4	Marit Suttorp	8,3	2001	Dortmund(D)
5	Remona Fransen	8,61	2002	Gent (B)
6	Arna Feijt	8,67	1997	Den Haag
7	Yvonne Meskers	8,6	1995	Den Haag
8	Yvette Lefeber	8,6	1995	Den Haag
9	Maaike Firet	8,7	1999	Dortmund(D)
10	Paula Nederpelt	8,7	1999	Dortmund(D)
	Aukje Mullenders	8,7	1998	Dortmund(D)
	Elize Fallon	8,7	2001	Dortmund(D)

200 meter

	Naam	*Prestatie*	*Jaar*	*Plaats*
1	Romara van Noort	25,41	2003	Zuidbroek
2	Eva van der Poel	27,30	2002	Gent (B)
3	Debby van der Kraan	27,77	1996	Den Haag

5	Michel Faas	7,64	1997	Den Haag		4	Roxanne van Noort	29,68	2002	Gent (B)
6	Wouter Hoogkamer	7,4	1998	Den Haag		5	Aukje Mullenders	29,84	1998	Dortmund(D)
7	Rick van Ruiten	7,72	2003	Gent (B)						
8	Ed Warmerdam	7,73	1996	Zwolle		**400 meter**				
9	Casper van Sijl	7,6	1999	Dortmund(D)			*Naam*	*Prestatie*	*Jaar*	*Plaats*
10	Ruud Nederpelt	7,6	1999	Dortmund(D)		1	Romara van Noort	56,78	2003	Zuidbroek
						2	Maaike van Dijk	66,99	1996	Den Haag
200 meter										
	Naam	*Prestatie*	*Jaar*	*Plaats*		**800 meter**				
1	Roel Boon	23,47	1999	Den Haag			*Naam*	*Prestatie*	*Jaar*	*Plaats*
2	Michel Faas	24,04	1997	Den Haag		1	Eva van der Poel	2.27,25	2002	Gent (B)
3	Vincent van Blitterswijk	24,14	1998	Dortmund(D)		2	Debby van der Kraan	2.28.58	1995	Den Haag
4	Vincent Schniedewind	24,19	2002	Zuidbroek		3	Paula Nederpelt	2.29.22	1999	Den Haag
5	Casper van Sijl	24,33	1999	Dortmund(D)		4	Sietske v. d. Weijden	2.35,34	2003	Gent (B)
6	Wouter Hoogkamer	24,60	1999	Dortmund(D)		5	Remona Fransen	2.53,99	2001	Zuidbroek
7	Ruud Nederpelt	25,62	1998	Dortmund(D)						
8	Rick van Ruiten	25,93	2002	Gent (B)		**60mH (84 cm)**				
9	Emiel Huijts	26,09	2001	Dortmund(D)			*Naam*	*Prestatie*	*Jaar*	*Plaats*
						1	Remona Fransen	9,62	2003	Zuidbroek
400 meter						2	Eva van der Poel	9,75	2003	Zuidbroek
	Naam	*Prestatie*	*Jaar*	*Plaats*		3	Debby van der Kraan	9,99	1998	Eelde
1	Wouter Hoogkamer	53,92	1999	Den Haag		4	Maaike van Dijk	10,69	1997	Den Haag
2	Vincent van Blitterswijk	55,51	1996	Den Haag						
800 meter										
	Naam	*Prestatie*	*Jaar*	*Plaats*						
1	Pieter van Langen	1.58.3	2001	Dortmund(D)						
2	Bas Warmerdam	1.59.80	1995	Den Haag						
3	Wouter Hoogkamer	2.03.8	2001	Dortmund(D)						
4	Casper van Sijl	2.06.6	1998	Dortmund(D)						
5	Roel Boon	2.09.77	1998	Den Haag						
6	Floor van Langen	2.11,57	2003	Gent (B)						
7	Maarten ter Hoeve	2.15.5	2001	Dortmund(D)						
8	Joost van der Meer	2.19.5	1999	Dortmund(D)		**Vervolg INDOOR-Ranglijsten Jongens A**				
						60mH				
1500 meter							*Naam*	*Prestatie*	*Jaar*	*Plaats*
	Naam	*Prestatie*	*Jaar*	*Plaats*		1	Ed Warmerdam	8,60	1996	Den Haag
1	Casper van Sijl	5.49.8	1994	De Lier		2	Rory van Noort	9,15	2002	Gent (B)
						3	Vincent Schniedewind	9,30	2002	Zuidbroek

Veteranen/Senioren/Junioren A/B

Spartaanse Sprintkanonnen

Is de enkel de achillespees van de Spartaanse Sprintkanonnen?

Zou dit hem dan zijn? De eerste Spartaanse Sprintkanonnen van de hand van Jan? Nee, helaas zullen de lezers daar nog even op moeten wachten, voor altijd als het alleen aan Jan zelf zou liggen waarschijnlijk, maar hij sprint nu al zo lang en zo vaak mee dat hij volgende maand toch maar eens achter de typmachine moet kruipen. De Spartaanse Sprintkanonnen wordt bij toerbeurt door de "volledig onder John-trainende" sprinters geschreven en nu wordt het dus echt eens tijd dat Jan gaat meedraaien in deze toerbeurten.

Maar goed over tot de vaste rubriek de blessures: Arie is al weer lange tijd geblesseerd en wordt slechts, hoewel met enige regelmaat, in de sportschool gesignaleerd. Ed beperkt zich door blessures en drukte nog tot 2 trainingen per week, namelijk op maandag in de zaal en op donderdag op de baan. En Vincent kon weer een nieuw

hoofdstuk bijschrijven in zijn blessure-epos. Halverwege december had hij Maaike meegenomen naar de duintraining en om een goede indruk te maken, wilde hij natuurlijk de hele training op kop lopen, toen hij bij een loopje achter Wouter terechtkwam, raakte hij daar zo van in de war dat hij niet meer goed om zich heen keek en op een boomwortel hard door zijn enkel ging. Zo hard zelfs dat het het einde van zijn training betekende. De volgende dag bleek bij de dokter zelfs dat het wel zes weken kon gaan duren, hij kreeg krukken mee en kon voorlopig niet op zijn voet staan. Net op tijd voor zijn eerste wintersportvakantie begin januari kon hij zijn voet weer gebruiken en met een stevige skischoen zelfs skiën. Ondertussen kan hij weer wat dribbelen, maar gaat binnenkort vast nog wel een keer op wintersport en hoe hij daarvandaan terugkeert is altijd afwachten. Maar misschien zijn dan ondertussen zijn andere blessures helemaal genezen en verkrampt hij niet ook meer bij het aanzetten.
Half januari was het Jan die bij de duintraining hard door zijn enkel ging. Het was dan wel niet zo hard als Vincent, maar na de helft van de training kwam Jan erachter dat het toch beter was te stoppen. Het bleek toch wat erger dan hij dacht, want in de volgende weken kon hij alleen de kracht- en circuittrainingen doen.
Eind januari was het de enkel van Vinnie S. die problemen gaf. Ook hij ging er doorheen en moest een aantal trainingen overslaan, maar een bezoekje aan de dokter leerde al dat er niets gebroken was en dat het geen zes weken zou gaan duren.

Aangezien niet iedereen geblesseerd was en sommige anderen dus niet de hele tijd werden er in de afgelopen maanden ook nog wedstrijden gedaan.
Bij een indoorwedstrijd in Gent startte Jan op de 60 en de 200 meter. Beide optredens vielen hem enigszins tegen, maar vaste lezers weten waarschijnlijk dat de sprinters indoor maar circus vinden. De wintertrainingen zijn volkomen op het outdoorseizoen gericht en wanneer je geen indoortrainingen hebt waar je af en toe al lekker fel, explosief en snel kan knallen, dan is het niet zo heel raar dat die enkele indoorwedstrijd per jaar geen snelle tijden oplevert.
De "semi-sprintkanonnen" Vinnie S en Romara trainen in het weekend nog wel eens binnen (Romara bij de nationale junioren sprintselectie en Vinnie S springt ver bij de groep van Arno Mul) en dat was te merken in Gent. Beiden zetten snelle tijden neer op de 200 meter. Na die wedstrijd duurde het overigens nog wel even voordat iedereen weer thuis was. Bij het verlaten van Gent reden we namelijk de verkeerde kant de snelweg op, dit resulteerde in een ritje op en neer naar Brugge, zodat we na 80 kilometer te hebben gereden weer langs Gent kwamen. De muziek bij Jan in de auto was goed en stond hard zodat we ons niet hoefden te vervelen, maar ondertussen had men wel honger gekregen, zodat bij het passeren van de grens werd afgeslagen naar een fastfoodrestaurant, Jan dacht na zijn tijden van die dag dat hij wel wat FASTfood kon gebruiken. Naast een aantal atleten die ook uit Gent kwamen troffen we daar nog iemand aan. Het was natuurlijk Vincent (dat hadden de insiders natuurlijk al lang geraden), die was op de terugweg van zijn skivakantie en had daarvan nog wat geld overgehouden om zijn vriendin mee uiteten te nemen. Gelukkig had hij al gegeten en was net op weg naar zijn auto. Nadat ook onze honger gestild was, reden we verder huiswaarts met de radio zo mogelijk nog harder. Bij thuiskomst bleek helaas dat Idols al was afgelopen, dat vond iedereen natuurlijk *ontzettend* jammer.
De dag na Gent liep Wouter (die in Gent een 800 meter had gelopen) mee met de keukenhofbosloop maar de vraag is of dit allemaal wel in de Sprintkanonnen thuis hoort.
Op 25 en 26 januari waren er nog een aantal wedstrijden in Zuidbroek. Hierbij liep Vinnie S een sprinttweekamp over 50 en 60 meter, liep Wouter nog maar eens een 800 meter en won Romara goud op het NK voor A-junioren op de 200 meter met 25.41, werd ze 2e op de 400 met 56.78 en werd ze 5e op de 60 meter met 8.02. Maar over deze wedstrijd is elders in het clubblad een verslag te vinden.
Ook trainer John deed nog wat wedstrijden, al was dat niet op spikes, maar op schaatsen. Eind januari ging hij een week naar de Weisensee, maar dat kon natuurlijk niet voordat hij voldoende schema's had gemaakt voor de trainende Sprintkanonnen. Hij deed natuurlijk keurig zijn huiswerk, maar kon tevoren natuurlijk niet weten dat er aan het eind van die week een dik pak sneeuw op de baan zou liggen en dus moest er nog wat geïmproviseerd worden met de trainingsvormen. Vincent wist het allemaal leuk te verzinnen, maar om het te doen vond Wouter het toch wat minder leuk.

De Sprinters

Van Noort maakt belofte waar.

Spartaanatleten behalen 6 medailles op de NK indoor.

Tijdens het op *25* en 26 jan. in Zuidbroek gehouden Nederlands Kampioenschap indoor atletiek voor A junioren (tot 19 jaar) hebben de Spartaan atleten 6 medailles verovert. De grootste prestatie werd geleverd door de 16-jarige **Romara van Noort**, zij veroverde zaterdags op de 200 meter de **gouden medaille** met een tijd van 25.41 sec. Een dag later won ze het **zilver** op de 400 meter in een tijd 57.01 sec. In de series was ze met 56,78 net iets sneller, die tijd is goed voor een derde plaats op de Nederlandse ranglijst aller tijden. Ook op de 60 meter haalde ze de finale door in de series een nieuw persoonlijk record te lopen (8.02 sec.) In de finale kwam ze nog tot een verdienstelijke 5e plaats.
Het hoogspringen bij de jongens leverde 2 medailles op.
Zilver was er voor **Rick van Ruiten** met een sprong van 1.94m. en **Rory van Noort** won met 3 centimeter minder verrassend het brons. Meerkampster **Remona Fransen** deed 4 nummers en haalde tweemaal het podium, **2e** met verspringen (5,50m.) en **3e** met hoog (1,63m.). De medailles kreeg ze uitgereikt door Aad Grimbergen, kersverse KNAU-bestuurder en Spartaanlid. Eva v. d. Poel kwam bij het kogelstoten enkele centimeters te kort voor de derde plaats maar was met een persoonlijk record van 11.34m. zeer tevreden. Tevreden is ook trainer Heino Stroet Als je weet dat de Nederlandse Kampioenschappen Junioren deze zomer in Lisse zijn, dan krijgt deze medailleregen nog wel een vervolg.
Zuidbroek was ook het toneel voor de Nederlandse Studenten Kampioenschappen, ook hier Spartaans succes. **Pieter van Langen** (studerend in Enschede) won **tweemaal brons** op de 400 en 800 meter. Met zijn tijd van 50,68 sec. op de 400 meter verbeterde hij ook nog zijn eigen clubrecord.
Lonneke Derriks debuteerde verdienstelijk op het hink-stapspringen. Met een sprong van 9.59m. werd ze 2e in haar wedstrijd om het open Noord Nederlands Kampioenschap.
Alle uitslagen:

Nederland Kampioenschappen Junioren A:

Eva v.d. Poel:	ver 4.99m., hoog 1.55m., 60m. Horden 9.75s., kogel 11.34m. (4e plaats)
Remona Fransen:	ver 5,50m. (2e plaats), hoog 1,63m. (3e plaats), kogel 10,17m., 60m.Horden 9,67s. (serie); 9,62s. (finale)
Romara v. Noort:	200m. 25.63s. (serie), 25,41s.(finale, kampioen); 400m. 56,78s.(3e tijd aller tijden), 57,01s. (finale, 2e plaats) 60m. 8,02s.(serie), 8,07s. (finale 5e)
Rory v. Noort:	hoog 1.91m. (3e plaats); 60m.Horden diskwalificatie(2e valse start)
Rick v. Ruiten:	hoog 1.94m. (2e plaats).

Nederlandse Studenten Kampioenschappen:

Vincent Schniedewind:	50m. 6,43s.; 60m. 7,45s.; ver 5,75m.
Pieter van Langen:	800m. 1.56,14 (3e student) 400m 50,68 (3e student) 50,94 in serie
Wouter Hoogkamer:	800m. 2.07,69

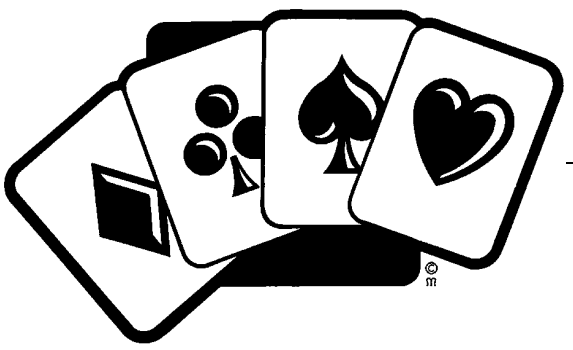
Open Noord Nederlandse Kampioenschappen:

Anouk Kragtwijk:	hoog 1,55m.(4e plaats); HSS 9.20m.
Lonneke Derriks:	ver 4,55m.; HSS 9,59m. (2e plaats)

Stroetavond 2003

Afwassen, strijken en Nintendo

Op zaterdag 1 februari was het weer zover. Na een pauze van een paar jaar was er weer een stroetavond, het overbekende kaartspelletje van de Spartaan. Dit jaar gingen 11 mensen de strijd aan om de felbegeerde stroetbokaal, de knuffelberen voor het duo-stroeten en natuurlijk de etentjes voor de winnaars bij Heino.
Er werd doormiddel van het trekken van een rode of zwarte kaart een tafelindeling gemaakt. Aan de rode tafel zaten naast de favorieten Arnoud en Heino, verder nog Roy, Jolanda, Eveline en Eva. Aan de zwarte tafel zat de 3e favoriet voor de titel, Dennis, tezamen met Peter, Marcel, Rick v. R. en Heidi. Afgesproken werd om 6 potjes te spelen en dat de top 3 van elke tafel aan de winnaarstafel mochten plaatsnemen en dat de overigen dit aan de verliezerstafel mochten doen. Al snel bleek dat Arnoud een zeer slechte start had en dat hij alles uit de kast moest halen om een finale plaats veilig te stellen. Uiteindelijk kon na 6 potjes de volgende uitslag worden opgemaakt. Naar de winnaarstafel mochten: Heino, Arnoud, Eveline, Dennis, Rick en Marcel. Roy, Jolanda, Peter, Heidi en Eva mochten plaatsnemen aan de verliezerstafel. Nadat Marga weer langs was gekomen voor het opnemen van een drankje konden de 9 finalepotten gespeeld worden. Na 8 potjes



spelen was het verschil tussen Heino en Dennis, de leiders aan de winnaarstafel nog maar 1 punt en moest het laatste potje de beslissing brengen. Uiteindelijk was het Dennis die na een tactisch zeer sterke zet, de overwinning en dus ook de bokaal en het etentje bij Heino in de wacht sleepte.

Na een kleine pauze werd de indeling gemaakt voor het duo-stroeten. De nummer 1 van het single-stroeten gaat dan samen met het nummer laatste (in dit geval nr. 11), nr, 2 met nr. 10 etc. De volgende teams vloeide hieruit voort; Dennis/Heidi, Heino/Jolanda, Rick/Peter, Marcel/Eva, Arnoud/Roy en Eveline mocht alleen kaarten. Bij het duo-stroeten is het natuurlijk de bedoeling om samen zo min mogelijk kaarten over te houden en dus is het van groot belang dat je je maat in de gaten houdt en niet alleen voor je zelf speelt. Ook nu vlogen de vonken weer van het spel af en gelet op het feit dat de avond vorderde, vlogen ook de diverse opmerkingen weer over tafel, waarbij de lachspieren zeer duidelijk getraind werden.

Was het single-stroeten zeer spannend en van hoog niveau, ook bij duo-stroeten werd dit weredniveau bereikt. Na de afgesproken 8 potten bleken er 2 teams op de 1e plaats te zijn geëindigd, te weten Marcel/Eva en Arnoud/Roy. Er moest dus er een beslissende 9e pot gespeeld worden om te kunnen bepalen wie de knuffelberen zouden winnen en het etentje bij Heino. U kunt wel raden dat de voorkeur van Heino ging naar het team Marcel/Eva. Dit vanwege het feit dat de buiken van Arnoud en Roy beduidend groter zijn om te vullen. Afijn, uiteindelijk bleek na een zinderende 9e pot dat Arnoud en Roy met 3 kaarten verschil het duo-stroeten hadden gewonnen. De knuffelberen werden voor dit keer door Arnoud en Roy geschonken aan de toekomstige papa Marcel.
Kijkend op de klok bleek het alweer 00.30 uur te zijn en werd besloten om buiten nog wat sneeuwballetjes te gooien.

Bij deze willen alle stroeters de organisatie bedanken en natuurlijk Marga voor de kantinedienst en we kijken alweer uit naar de volgende stroetavond, want mensen die er niet waren: jullie hebben toch weer een typische spartaanse activiteit gemist.

De winnaar
De uitslag:

<u>Voorronde single-stroeten</u>

Rode tafel

1e	Heino	42 punten
2e	Arnoud	43 punten
3e	Eveline	45 punten
4e	Eva	46 punten
5e	Roy	54 punten
6e	Jolanda	65 punten

zwarte tafel

1e	Dennis	8 punten
2e	Marcel	21 punten
3e	Rick	22 punten
4e	Heidi	26 punten
5e	Peter	39 punten

<u>Finales single-stroeten</u>

Winnaars tafel

1e	Dennis	35 punten
2e	Heino	44 punten
3e	Rick	49 punten
4e	Marcel	51 punten
5e	Arnoud	56 punten
6e	Eveline	64 punten

verliezers tafel

7e (1e)	Roy	8 punten
8e (2e)	Eva	21 punten
9e (3e)	Peter	22 punten
10e (4e)	Jolanda	26 punten
11e (5e)	Heidi	39 punten

<u>Duo-Stroeten</u>

1e	Arnoud/Roy	72 punten
2e	Marcel/Eva	75 punten
3e	Rick/Peter	82 punten

4e Heino/Jolanda 87 punten
5e Dennis/Heidi 100 punten
6e Eveline 111 punten

De secretaris van de W.O.C. meldt:

- Er heeft zich nog niemand gemeld voor de functie "jurycoördinator";
- De wedstrijdgegevens zijn digitaal ingevoerd in het wedstrijdboek van de KNAU;
- De meerkampwedstrijd voor Junioren CD ging in 2002 niet door, vanwege het gebrek aan inschrijvingen. Dit jaar proberen we het opnieuw, maar dan met twee verschillende blokmeerkampen. Ook is de wedstrijd verplaatst naar september.
- We krijgen een heel drukke maand juni: Pinksterinstuif, Quatromeet, 21 km-estafette en tenslotte de NK baan junioren A/B,2003.
- De "Ter Specke Bokaal" is dit jaar niet de openingswedstrijd van het baanseizoen. De organisatoren verwachten een kwalitatief betere inschrijving, omdat de 'toppers' terug zijn van hun trainingsstages. De 1e competitiewedstrijden zijn nu immers in het weekend vóór de TSB!
- Bijna hadden we geen vergunning gehad voor de Keukenhofbosloop. Vanwege een nieuwe wet, welke overigens al vorig jaar is ingegaan, moeten de wegafzetters een instructie gehad hebben van de Politie. Door factoren buiten AV "De Spartaan" is er vorig jaar (of eigenlijk al eerder) geen instructie geweest. Voor dit gemis steken we overigens ook de 'hand in eigen boezem'! Op 5 feb heeft deze instructie inmiddels plaatsgevonden, tezamen met mensen van de RTV. Instructie gemist? Dan mag U helaas niet meer de weg afzetten!
- Met de Jeugdraad is gesproken over inschrijfgeld bij o.a. pupillenwedstrijden. Voorgesteld is om een kleine vergoeding te vragen, dit vanwege de vele wegblijvers.

Een bijzonder weekend, dat was het.

Terwijl aan de sprintzijde de populieren bijna al hun blad hebben verloren, staan de bosschages, die de scheiding met de andere sportvelden vormen aan de lange zijde, nog in blad. Het is slechts een van de vele tegenstellingen dit weekend.
Met de laag staande zon zouden de verkleurde bladeren op kunnen lichten als bladgoud. Ze worden dit weekend echter vaker grijs of asgrauw in donkere luchten. Luchten die voort worden gejaagd door onverwachte winden die dan de bladeren weer laten ritselen en dan weer laat draaien zodat je alleen maar de onderkant ziet: zilver. Het middenveld is grotendeels leeg. Slechts af en toe steken officiëlen over om een changement te controleren. Soms sta ik met een zonnebril onder de paraplu, in de regen maar tegen de zon in, het een en ander te bekijken.

Vanaf de zijlijn zijn de tegenstellingen bij de deelnemers goed te zien. Deelnemers en tegenstanders, volhouders en zoekers.

Vaak schuilen ze bij elkaar.

Onder het dun doek van een partytent. Party? In de stromende regen en uren achtereen? Ze hebben elkaar gevonden: de mannen met de passie voor allround en veel …….atletiek.

Vaak hebben we het er op trainingsstages over gehad. De dubbele tienkamp: ja de twintigkamp! Stel je voor klonk het dan, met het statische boek onder handbereik (om de ongelooflijke data te reproduceren,) dat je en dan volgde weer een prestatie van Indrek Kaseorg. Indrek is een stille lange dunne meerkamper die vaak woont en leeft in Zweden maar uitkomt voor Estland. Zijn coach is een kleine vrouw met pientere priemende ogen en een scherpe kin. Een contrast die twee. Ze spreken samen vele talen: Fins, Ests, Zweeds, Duits, Engels, en ook Russisch. En heel belangrijk de tienkamptaal. Een universele taal (dat moet ook wel want de andere beheers ik –bijna- niet) Leggen in korte heldere zinnen uit waar het om gaat. Een aantal keren met ze gesproken over die keer dat het wereldrecord tot stand kwam. Het was een

uitdaging en Kaseorg was niet echt in vorm, wilde wel zijn allroundheid testen. En Hoe! De koude, de duur van onderdelen.

In de laatste weken een aantal keren met Rick gesproken over langdurende evenementen. Hoe je steeds meer de tegenstander van jezelf wordt. Als alles pijn gaat doen. Als je niet meer weet wat je net gedaan hebt laat staan wat de volgende stap is. Eten, drinken en de zinnen verzetten. Geconcentreerd maar ontspannen en letten op de omgeving maar snel kunnen focussen. Rick is veel te optimistisch over zijn goede onderdelen. Ik temper en zet een lager doel: benader de score uit de bliksemmeerkamp. De rest is makkelijk: ontspannen punten halen. Ik weet dat hij een ijzersterke algemene en algehele conditie heeft. Maar duurwerk en schatten wat is "makkelijk" dat moet je leren. Dat doe je niet in twee weken. Dan is iedere duurbelasting een koekie. Maar de opstapeling van vermoeidheid. De steeds wisselende spierbelasting. Het continu wisselen van ritme, van snelheid, van inspanning. Dat is dodelijk vermoeiend.

"Het weer ziet er goed uit", bel ik zaterdagochtend voor de weekendboodschappen. In Delft regent het. Prima valt het straks niet en hopen dat de zon niet gaat schijnen. De zon is een sloper. Zo als de berg de wielrenner naar beneden duwt. Zoals het water de zwemmers in slaap wiegt. Zo slurpt de zon energie van de duursporter. De motor draait continu en overhitting dreigt. Duurbelasting is zo ver van de maximaal dat het slowmotion lijkt. Je voelt niet dat het te snel gaat voor de lange duur'. En als je het voelt is het te laat.
"Het is veel erger dan we dachten!" Hij loopt monter en kijkt naar de tweede dag. Gisteren tot twee keer diep gegaan. Mentaal en fysiek. Na de eerste nummers leek een top vijf allertijden er goed in te zitten. Fout, niet rekenen maar koppie d'r bij. De eindsprint, lees versnelling op de vijf kilometer was onverstandig. Wel begrijpelijk want je voelt het niet, het is easy. Maar op de 800 meter een uurtje daarna de klap: kramp.

Kramp. Ik moet er niet aan denken want ik heb zelf wat kramp gehad. Vooral op het CIOS, van het touwklimmen, van het springen, van het heffen/tillen/dragen, van schermen en vooral zwemmen. Wat een hel.

"Welkom in de hel G", hij lacht. Wel "brak" maar meer spiervermoeidheid dan kapot is de analyse.
Ritme is de eerste opdacht. Het lukt. Maar dan bij de tweede blijkt maar weer hoe moeilijk de lengte-as-rotaties zijn. Gisteren bleef mijn kogelslinger pr intact (ondanks zijn goede trainingsresultaten) en ook nu is discus beneden peil. De weg kwijt in anderhalve draai, maar er komen er nog paar leuke onderdelen.

De journalist is enthousiast. Hij beziet de atleten met verwondering. Ziet het verschil tussen Rick en de rest en vraagt me de oren van mijn hoofd. De Volkskrantfotograaf, de beroemde sportfotograaf KlaasJan van der Weij is blij met de sfeer ("goh dat dit bestaat, als je voetbal gewend bent") en schiet de ene plaat na de andere en blijft in tegenstelling tot veel van zijn collega's van negen tot een op de baan. Rick degradeert met zijn techniek sommige tot figuranten. Maar heeft met allemaal contact. De directe volgers, nummers zeg maar de eerste vijf van het klassement hebben enkel oog voor zich zelf en proberen de concurrenten af te kraken. Zelf hebben ze nog niet in de gaten dat ze slechts meedoen.

Als zij klaar zijn met pols, is de demonstratie begonnen. Dribbel zeven en snel achter elkaar over drie hoogtes. Meer dan anderhalve meter hoger dan de rest. KlaasJan baalt hij mist de winnende hoogte, door een beslagen lens. De regen redt ze van grotere achterstand.

Als er weer een loopnummer is geweest komen er wat vrienden en bekenden buurten. Hoe kan het dat die Wassenaar zo goed loopt. Ze hebben zich allemaal de blubber getraind en hij loopt gewoon mee. Gisteren die vijf kilometer en nu ook weer. Ze schudden het hoofd. Ook de concurrentie is nu moedeloos. De verwachtte misser zit er niet in. Een blessure dan.
Maar als het een na laatste nummer begint: hss. Dan zijn er nog 22 in de strijd. Allemaal halen de bak vanaf de negen meter balk. Ook twee van mijn oude bekenden: Fabian en Vincent, ken ik nog als junioren broekies bij de AV Haarlemmermeer. Ze weren zich kranig en zien flink af. Rick ken ik

nu vanaf de C's en train hem vanaf de B's. Ken ondertussen zijn motoriek als geen ander. Lees en Weet ook de moeilijke momenten.
Maar dit laat hij nooit lopen. Als de live band de lopers voortschreeuwt met punkrock op de tien kilometer is zijn genieten al begonnen. Ik geniet mee. Rick tegen de gespierde spijkers. De meerkamper tegen de lopers. Wat een tegenstelling.

Ik neem de nummers nog eens door.

Lopen:
100/200/400/800/1500/3000/5000/10.000 = 21km
Hindernisloop:
110H > 10 x 1.07cm/200H 10 x 76 cm/400H 10 x 91 cm /3000st. 28 x 91 cm
Springen:
3 x ver/ 6 x hoog / 5 x hoog met pols / 3 x hinks-stap-sprong.
Werpen:
Kogelstoten; 3x 7 ¼ kg., kogelslingeren; 3 x 7 ¼ kg tuig, discuswerpen; 3 x 2kg en speerwerpen 3 x 800gram.

= BIZAR!!!

Ik denk ook nog eens aan de impact die dit moet hebben. Door de duurtrainingen is Rikkie Wee wel wat afgevallen maar nog steeds ruim boven de negentig kilo. Morgen zullen de gewrichten stijf zijn en spieren stram.

De populieren zijn als geheven armen tegen de donkere lucht als ik met Rick's ouders naar de auto loop.
"Overwinning" schreeuwen ze. Op de terugweg ben ik bedenk ik me dat ik trots ben op de atleet die alle twintig nummers beheerste, de atletiek helemaal in zich heeft en beleeft. Rickie Bravo!

Decathlon

7524	Kip	Janvrin	USA	Turku	7/8.9.2002
7187	Indrek	Kaseorg	EST	Punkalaidun	12/13.9.1992
7152	Sven	Reintak	EST	Helsinki	9/10.9.1989
6952	Tiit	Pahker	EST	Helsinki	9/10.9.1989
6817	Richardas	Malachovskis	LIT	Punkalaidun	21/22.9.1991
6709	Aivar	Hommik	EST	Punkalaidun	12/13.9.1992
6705	Tarmo	Adamberg	EST	Punkalaidun	12/13.9.1992
6624	Rick	Wassenaar	NED	Delft	21/22.9.2002
6580	Jason	Ramsey	USA	Turku	7/8.9.2002
6576	Meelis	Tooding	EST	Punkalaidun	9/10.9.1995

Top Tien (plus).

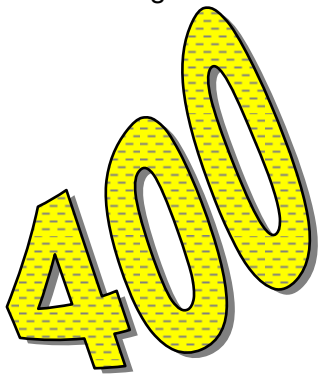
Deze keer een nummer wat zich blijft ontwikkelen: polsstokhoogspringen.
Met name bij de vrouwen zit de progressie er flink in.

De recordhoudsters in de zaal op een rijtje.

01 Nicole Rieger	3.80/4.08/4.56*
02 Tanja Cors	3.83/3.85
03 Shao Jingwen	3.85
04 Sun Caiyun	3.85/ 3.90/4.06/4.07/4.10/4.11/4.12/4.13/4.15/4.21/4.22/4.27/4.28
05 Daniela Bartova	4.20/4.224.41/4.43/4.46/4.48
06 Emma George	4.30/4.40/4.47/4.50/4.55/
07 Stacey Dragilla	4.40/4.5/4.61/4.63/4.65/4.70
08 Vala Flosadottir	4.42/4.44
09 Anzhela Balahanova	4.45
10 Svetlana Feofanova	4.71/4.72/4.73/.74/4.75/4.76

- Nicole Rieger als eerste recordhoudster in de boeken maar onder haar getrouwde naam Humbert later nog eens genoteerd !





Nieuws uit de Technische Raad.

Vanwege een computercrash een wat aangepastte TR-nieuws.

Met de carnaval op komst en de Nederlandse kampioenschappen senioren en junioren B voor de individuele nummers in Gent op het programma is het in de raad relatief rustig.
Relatief want de NK-junioren outdoor werpt haar schaduw ver naar voren.
De opkomst bij de junioren is de hele winter door goed! En dat is wel eens anders geweest.
Binnenkort is er een ouderavond voor de met name de CD-ouders.
U ontvangt hierover binnenkort een brief.

Voor de zaaltrainingen is het aftellen begonnen. Dus staat in het volgende clubblad al weer het buitenprogramma.
We zullen proberen om ook in de kantine en op de website de trainingstijden en trainingsgroepen steeds uptodate te hebben.
Ook in het volgende clubblad het reilen en zeilen van de competities! Er is veel verandert en dus tijd voor een overzicht.

In de pen:
Aan het eind van het baanseizoen een middag voor de jeugdtrainers : springen als thema
De halfjaarlijkse bijscholing voor de WTR-trainers in april,

==========

Dagboek fragmenten: stage in Zuid-Afrika.

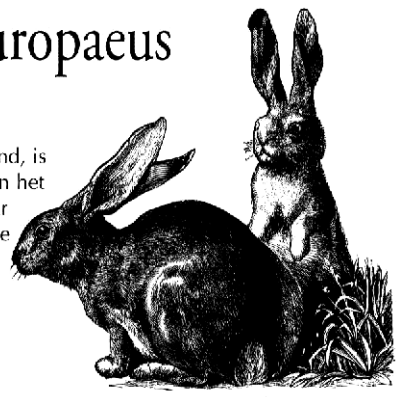
Door Gerard Lenting.

Vanochtend gelopen in de bossen achter de sportvelden van het universiteitscomplex van Stellenbosch. Tussen de eucalyptusbomen door (een verlaten jog-trail/trimparcours) over de verharde paden. Vaag weet ik de weg dus ik loop maar richting de berg.
Ik loop terwijl ik me bedenk dat ik het raar is. Wat is er raar?
Lopen aan de andere kant van de wereld, dat is raar. Maar ook het lopen in deze omgeving. Ik heb het al eens eerder beschreven het is vreemd om je eigen taal te lezen in de zomer terwijl het thuis winter is en je in dezelfde tijdszone tienduizend kilometer zuidelijker zit.
Ook de omgeving is vreemd. Stellenbosch is een zeer rustig dorp wat gedateerd aandoet, zeg maar jaren vijftig. Het is super rustig met weinig verkeer. Op zich raar want het dorp ligt aan de wijnroute en is op toeristen ingesteld. Toch heerst er rust. Gisteren een lunch genuttigd met T & C in de botanische tuin. Probeer de naam van de boom te onthouden die hier groeit en tot de hoogst groeiende bomen van dit continent hoort. Om er steeds niet op. Ondertussen loop ik op een wat hoger deel en overzie het schoolterrein.
Ook de campus is verlaten het is zomervakantie. Over twee drie weken is alles anders. Dan komen ze weer van heinde en verre de studenten. Een oud docent van het CIOS studeerde hier. Deed onderzoek naar een zwemslag ondermeer bij Skinner. Ik weet weinig van zwemmen. Nu loop ik hier.
Er is nog iets raars. Meestal word ik wakker voor de wekker en ook deze morgen is dat het geval. Ik vraag of P. meeloopt. Nee klinkt het slaperig en hij draait zich vlug weer om voor hij zicht nog een keer bedenkt. Ik loop al een tijdje als ik er achter kom dat mijn alarm helemaal niet is afgegaan. Ik kijk op mijn klokje. De stopwatch loopt en de tijd geeft 06.10 aan. Heb ik het uur tijdsverschil wel gerekend? Ja, dat heb ik in het vliegtuig al ingesteld. Daarom staat de zon nog niet boven de horizon en is de berg aan de overkant slechts van een kant belicht. Ik ben te vroeg! Een uur te vroeg daarom is alles zo rustig en daarom is het nog niet zo warm. Raar!

Dankzij De Vrienden van de KNAU zijn de meerkampsters hier en zit ik in de begeleiding. Een van de krachten binnen het vriendenfonds is oud Spartaantrainer Jan van Heek. Zo komen verschillende lijnen ergens samen. Raar maar waar.
Af en toe schrik je even op. Overal zijn er blanken maar het overwegend zwarte deel van de bevolking zie je niet lunchen of dineren. Als Troy in het restaurant even wat rond loopt wordt hij gelijk aangesproken om iets te bestellen. Zwarten in een eetgelegenheid is dus een bediende niet een klant. Als de sprinters met een serveerster van ons restaurant meegaan naar de Eerstrivier worden ze voor gek uit gemaakt. Onverantwoord. Als ze ook nog met de trein gaan begrijpen de Afrikaners er helemaal niks meer van, Blanken rijden auto, zwarten gaan met de trein. Raar dus.

Deze keer loop ik het parcours van de vroege ochtend loop andersom en op de normale tijd: zeven uur.
De weg gaat naar rechts, steiler omhoog dan ik dacht. Direct is de schaduw weg. Hoorde ik eerst nog krekels nu is het opeens stil en brandt de zon. De weg loopt wel heel hard omhoog en ik steeds minder……..
Ik verhoog mijn armtempo en kijk verlangend naar de bocht die maar niet echt dichterbij komt. Aan de overkant zie ik de twee wandelaars al aan komen. Tot nu toe zie ik ze iedere keer, hij loopt ongeveer 50 meter voor haar uit, zij volgt. De benen branden. De grote lus na de bocht blijkt vals plat. Pas als ik op het uitkijkpunt kom ben ik weer wat op adem. Als ik mijn horloge mag geloven ben ik pas zo'n kleine vijfentwintig minuten onder weg. Dan nog maar een keer……. Waar de schaduw plots weg viel bij de eerste ronde kijk ik nu al angstig omhoog. Ik neem me voor tot het bankje te lopen, net voor de lus. Ik haal het niet. Ik moet echt wandelen. De benen zijn dood. Geen gevoel hoewel ik ze optil en verzet. De lange lus, het valse plat, de afdaling alles doet pijn. Pas wanneer ik de Tafelberg in de verte zie liggen en ik weer op mijn klokje durf te kijken blijkt dat ik maar 1 minuut langzamer heb gelopen! Het gevoel zegt dat het veel langer was: raar.

Nog een keer wil ik 's morgens de zon opzien komen. Zacht strijkt hij over de Bitterberg –het steile pad- en over de campus. Ik denk aan het boek Hoe God verdween uit Jorwerd. Het is stil. De Tafelberg licht op. Ik kijk naar de Simonsberg en zie de wandelaars. Het gras van de cricketvelden lijkt groener dan groen. Nog even en we gaan ontbijten. Op de veranda van ons guesthouse met een echte Afrikaner als gastheer. Alleen de tuinlieden en de schoonmaakster zijn zwart. Het huis in de stijl van de vijftiger jaren ademt in alles van oude dingen en de mensen die voorbijgaan. Trainingskamp in Zuid Afrika het blijft raar.

Wat heeft de Lepus europaeus met ú te maken..?
Niets, hij kent u niet eens!
Het voortbestaan van dit dier, ook wel haas genaamd, is echter sterk van u afhankelijk! Word daarom lid van het Zuidhollands Landschap voor slechts ƒ 35,- per jaar en ontvang naast het schitterende kwartaalmagazine GEHEEL GRATIS de rijk geïllustreerde Groengids van Zuid-Holland.
Bel (010) 272 22 22

Het Zuid-Hollands Landschap De natuur dichtbij huis!

KONINKLIJKE NEDERLANDSE ATLETIEK UNIE

Bloedarmoede bij lopers

Inleiding

Om uit te leggen wat bloedarmoede is, zal eerst uitgelegd moeten worden wat hemoglobine (Hb.) is. Hemoglobine is een stof die in de rode bloedcellen (erytrocyten) aanwezig is en ervoor zorgt dat zuurstof gebonden en vervoerd kan worden. De normaalwaarde van het Hb.varieert per laboratorium, maar globaal kan worden aangehouden dat de normaalwaarde voor mannen 8.7.mmol/l - 11.2 mmol/l is en bij vrouwen 7.5 mmol/l - 9.9 mmol/l. Bij lagere waarden wordt gesproken van bloedarmoede (anemie). Omdat zuurstof van belang is bij de energieleverantie van (arbeidende) spieren, is het voor (duur)sporters belangrijk om een goed hemoglobinegehalte te hebben. Het blijkt echter dat bij veel lopers het Hb-gehalte aan de lage kant is.

Oorzaken van een laag hemoglobinegehalte

Er kunnen meerdere redenen zijn waardoor het Hb. bij veel sporters wat aan de lage kant is. Deze redenen staan hieronder beschreven:

- **Verdunning.** In de eerste plaats treedt er na een langdurige inspanning een verdunning van het bloed op. Dat is een fysiologische aanpassing van het lichaam aan deze duurinspanning. Verdund bloed is minder stroperig, waardoor het gemakkelijker door het hart in het lichaam rondgepompt kan worden. Door deze verdunning treedt er een daling op van het gemeten Hb-gehalte, terwijl er absoluut gezien geen tekort aan hemoglobine is. In dit geval zal de sporter geen klachten van bloedarmoede hebben en zal het Hb-gehalte niet stijgen als er ijzertabletten of vitamines gegeven worden.
- **IJzergebrek**. Er treedt echter bij veel duursporters (ook) een bloedarmoede op, door gebrek aan ijzer. Bij het ontstaan van deze ijzergebreksanemie kunnen verschillende oorzaken meespelen:
  - **De voeding bevat te weinig ijzer.** De voeding van de gemiddelde Nederlander bevat in het algemeen net aan voldoende ijzer, mits er gezond gegeten wordt. De voeding dient dan wel voldoende ijzerrijke producten te bevatten, zoals volkoren producten, vlees, vis, lever, groene groenten, vruchten en noten. Als er echter veel tussendoortjes en frisdranken genuttigd worden, komt de ijzerintake met de voeding wel in het gedrang. De voeding van vrouwen bevat vaak te weinig ijzer om de simpele reden dat vrouwen vaak kleiner zijn en dus ook een lagere energiebehoefte hebben. Zij zullen dus in het algemeen minder eten en derhalve ook minder ijzer met de voeding binnen krijgen. Daarnaast eten veel duursporters weinig of geen vlees. Weliswaar kan er voldoende ijzer in plantaardige producten zitten, maar dit wordt moeilijker door het lichaam opgenomen.
  - **Het ijzer wordt gebrekkig opgenomen in het maagdarmkanaal.** IJzer wordt slechts gedeeltelijk door het lichaam in het maagdarmkanaal opgenomen. Zo blijkt dat ijzer uit dierlijke producten veel beter opgenomen wordt dan ijzer uit plantaardige producten. De opname van ijzer uit plantaardige producten kan wel verbeterd worden, door deze producten gelijktijdig met vitamine C-rijke producten zoals sinaasappelsap, een kiwi, groene groenten of vitamine C in tabletvorm. Door gelijktijdig gebruik van koffie, thee en melkproducten kan de opname van ijzer uit het maagdarmkanaal juist geremd worden. Als iemand neigt tot een lage ijzervoorraad, dan moeten deze dranken dus niet tijdens een (ijzerrijke) maaltijd genomen worden.
  - **IJzerverlies**. Bij lopers die langdurig en intensief trainen, is er vaak sprake van een verlies van ijzer. Dat kan met het zweet, met de ontlasting en met de urine. De rode bloedcellen blijken bij lopers namelijk sneller kapot te gaan, waardoor er (meer) vrij hemoglobine in de bloedbaan komt te circuleren. De nieren filteren dit hemoglobine uit het bloed en scheiden dat met de urine uit. IJzer kan ook verloren gaan, doordat er bloedverlies kan optreden uit beschadigd slijmvlies in de darmen. Zeker als dat bloedverlies niet al te veel is, of wat hoger op in de darmen plaatsvindt, wordt het bloedverlies als zodanig niet gezien of opgemerkt. Bij vrouwen kan het bloedverlies bij de menstruatie ervoor zorgen dat bij hen eerder een bloedarmoede ontstaat.

- **Andere oorzaken**
  Bloedarmoede kan ook ontstaan door een vitaminetekort, maar dit komt duidelijk minder voor dan de bloedarmoede die door een ijzergebrek wordt veroorzaakt. Dat betreft dan meestal een tekort aan vitamine B12 en foliumzuur, wat kan optreden bij diegenen die totaal geen dierlijke producten in hun voeding opnemen (veganistische voeding). Minder zeldzaam is het voorkomen van bloedarmoede ten gevolge van (chronische) infecties, bloedaanmaakziekten en kwaadaardige gezwellen. Dit valt echter buiten het bestek van dit artikel.

Nadere diagnostiek

Alleen op basis van een laag Hb-gehalte kan dus niet de diagnose 'bloedarmoede door een ijzergebrek' gesteld worden. Daarvoor is meer laboratoriumonderzoek nodig. Dit aanvullende laboratoriumonderzoek kan bestaan uit de bepaling van de concentratie van het ferritine, een maat voor de ijzervoorraad. Vaak wordt bij 'gewone' mensen bij deze bepaling een onderwaarde van 20 Ug/L gehanteerd, maar zeker bij sporters dient ernaar gestreefd te worden deze waarde boven de 35 Ug/L te houden. Pas bij deze waarde is de voorraad ijzer in het lichaam voldoende. Er kleven enkele nadelen aan deze ferritinebepaling. Zo kost deze bepaling beduidend meer dan een Hb-bepaling. De bepaling moet in een laboratorium gedaan worden en kan dus niet even snel worden uitgevoerd door een vingerprik bij de huisarts. Daarnaast is het bekend dat de waarde van het ferritine stijgt als een sporter een infectie onder de leden heeft. In dat geval kan dus abusievelijk geconcludeerd worden dat de ijzervoorraad goed is, terwijl dat niet het geval is!
Uit onderzoek is gebleken dat zo'n 30% van de duursporters ondanks een goede voeding (toch) een ijzertekort te ontwikkelen. Dat kan klachten opleveren als chronische vermoeidheid, een verminderd herstelvermogen na zware inspanning en een verhoogde vatbaarheid voor allerlei kleine infecties. Bij duursporters met dergelijke klachten verdient het aanbeveling om niet alleen het Hb. te bepalen, maar ook het ferritine.

Behandeling

Als er eenmaal bloedarmoede door een ijzergebrek is ontstaan, kan deze het beste behandeld worden door het slikken van ijzertabletten. Vaak verdwijnen de klachten dan al na de eerste week van de behandeling. De duursporter voelt zich minder vermoeid en herstelt weer na een zware inspanning. Een beschouwende opmerking is hier op zijn plaats. Lang niet altijd worden vermoeidheidsklachten door een ijzertekort veroorzaakt. Veel vaker nog spelen een tekort aan rust, al dan niet in combinatie met een te zware trainingsbelasting, een belangrijker rol!.

Hoewel de effecten van het slikken van ijzertabletten bij een ijzertekort dus spectaculair kunnen zijn, moet niet te licht gedacht worden over het slikken van ijzertabletten. Deze tabletten kunnen allerlei maagdarmklachten, zoals misselijkheid, obstipatie of juist diarree geven. De behandeling moet gedurende langere tijd voortgezet worden om de ijzervoorraden (onder andere in het beenmerg) weer aan te vullen. Als ijzertabletten langdurig geslikt worden, terwijl er geen sprake is van een ijzertekort, kan dat leiden tot te hoge voorraden, waarbij het ijzer gestapeld wordt in allerlei weefsels en daar tot beschadigingen kan leiden. Het is dus zaak, om pas ijzertabletten te slikken als er na laboratoriumonderzoek uit de ferritinewaarde blijkt dat er sprake is van een ijzertekort!
Natuurlijk moet er altijd gezocht worden naar de achterliggende oorzaak van de bloedarmoede. Als dit dieetfouten zijn, dan zullen deze verbeterd moeten worden. Is een zware menstruatie de oorzaak, dan is het slikken van de 'pil' te overwegen. Als het bloedverlies met de ontlasting is, zal nader onderzoek moeten uitwijzen of dat ten gevolge van de (te) zware duurinspanning is of dat er toch (ook) iets anders aan de hand is.
Zoals al gesteld blijkt het bij 30% van de duursporters noodzakelijk om extra ijzer te slikken.

Conclusie

Bij veel duursporters wordt een laag Hb. aangetroffen. Dat is vaak een fysiologische aanpassing aan de duursportbeoefening. Als de sporter echter klachten heeft die zouden kunnen passen bij een bloedarmoede, is het zinvol om door middel van het bepalen van het ferritine te bezien of dit al dan niet ligt aan een ijzertekort. Alleen als de ijzervoorraad te laag is, is het zinvol ijzertabletten te gaan slikken (op voorschift van een arts). Als dieetfouten de oorzaak zijn van dit ijzertekort, is het vanzelfsprekend dat eerst de voeding verbeterd te worden.

Januari 2003 Els Stolk, bondsarts KNAU

Vanuit de C/D hoek

Hallo C-junioren !

Het nieuwe jaar is al weer enkele weken oud en het nieuwe seizoen zelfs nog wat ouder. Dikke vlokken dwarrelen, terwijl ik dit schrijf, uit de lucht en zorgen voor een witte wereld.
De samenstelling van de C-groep is veranderd. Lonneke, Iris, Nienke en Jelle gaan de B-junioren versterken. Daarentegen verwelkomen we Mara, Marlot, Hannah, Evelijn, Marianne, Rianne, Michiel, Tim Berk, Sander, Lars en Tim Nelemans.
Inmiddels hebben we al drie WTR-wedstrijden achter de rug en één, voor sommigen zelfs twee, indoorwedstrijden. Jullie weten dat we in het winterseizoen alleen punten geven voor **deelname** aan een wedstrijd. De uitslagen van de indoorwedstijden krijgen jullie nu van mij en een eerste overzicht van de puntenstand.
Ik hoop dat we een ieder van jullie ook weer treffen bij de polderloop op
16 februari.
Liesbeth.

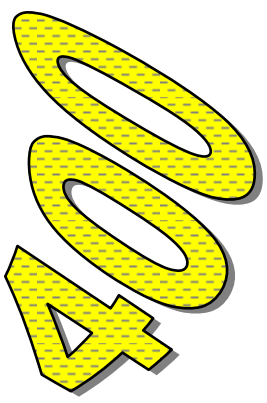
UITSLAGEN INDOORWEDSTRIJD BIJ DE VROOMEN OP 23 NOVEMBER 2002

Meisjes C	**50 mtr**	**hoog**	**kogel**	**800 mtr**	**punten**
Anouk Kragtwijk	7.3	1.60	8.91	1.58.9	1765
Evelijn Plantenberg	7.7	1.30	6.36	2.05.2	1297
Mara Broekhof	8.0	1.20	7.36	2.15.9	1222
Esther Habers	8.3	1.20	6.64	2.11.9	1125
Hannah Overgaauw	8.9	1.30	6.98	2.27.9	1116
Rianne Wessels	9.1	1.00	5.21	2.41.9	756

Jongens C	**50 mtr**	**hoog**	**kogel**	**800 mtr**	**punten**
Joost Verdel	7.1	1.40	6.53	2.08.2	1520
Hein Heemskerk	7.8	1.35	7.29	1.57.0	1367
Ruud van Noort	8.3	1.30	7.33	2.08.8	1237
Michiel Beekman	8.0	1.25	5.70	2.17.2	1160
Dave Clemens	8.1	1.15	6.93	2.22.2	1142
Daan van Niekerk	8.2	1.10	5.50	2.12.3	999

UITSLAGEN INDOORWEDSTRIJD TE DORDRECHT OP 11 JANUARI 2003

Meisjes C	**60 mtr**	**hoog**	**kogel**
Mara Broekhof	9.65	1.20	8.26
Hannah Overgauw	10.49	1.20	
Evelijn Plantenberg	9.31	1.30	6.40



PUNTENTOTAAL NA INDOOR- EN WTR-WEDSTRIJDEN

Meisjes C		**Jongens C**	
Sietske van der Weijden	6	Lars van der Meer	6
Anouk Kragtwijk	6	Ruud van Noort	6
Esther Habers	6	Tim Berk	6
Evelijn Plantenberg	8	Michiel Beekman	6
Mara Broekhof	8	Daan van Niekerk	6
Hannah Overgaauw	6	Dave Clemens	6
Marianne Tolmeijer	2	Hein Heemskerk	4
		Joost Verdel	4

TUSSENSTAND JEUGD WTR C/D JEUGD 2002/2003

	tijd keuken	bosloop	strand-loop	keukenhof bosloop	polder-loop	cooper-test	totaal
jongens C							
388 Lars vd Meer	9,37	98	100	98			296
380 Ruud van Noort	9,56	96	98	96			290
373 Tim Berk	10,20	94	96	94			284
381 Michiel Beekman	10,21	90	94	92			276
378 Daan van Niekerk	10,49	92	90	88			270
382 Dave Clemens	11,48	88	88	86			262
377 Hein Heemskerk	9,30	100	0	100			200
370 Joost Verdel	10,29	0	92	90			182
Tim Nelemans	0,00	0	0	0			0
meisjes C							
392 Sietske v/d Weijden	9,21	98	100	100			298
300 Anouk Kragtwijk	10,07	100	98	98			296
371 Esther Habers	11,10	96	96	96			288
385 Evelijn Plantenberg	11,34	94	94	94			282
386 Mara Broekhof	11,58	88	92	92			272
Hannah Overgaauw	0,00	92	90	0			182
Marianne Tolmeijer	0,00	90	0	0			90
Marlot Clemens	0,00	0	0	0			0
Rianne Wessels	0,00	0	0	0			0
jongens D							
387 Joost Leuven	9,11	100	100	100			300
366 Renze Topper	9,48	98	98	98			294
372 Jeroen Habers	10,26	94	96	94			284
391 Kars van der Weijden	10,19	92	94	96			282
368 Pascal Timmermans	10,40	96	0	90			186
365 Ronald Ruigrok	10,47	90	0	88			178
364 Jorris Ligtvoet	10,35	0	0	92			92
Oscar de Vroomen	0,00	88	0	0			88
379 Bart Vaneveld	10,56	0	0	86			86
375 Frans Beijk	10,56	0	0	84			84
Jeroen van der Kroft	0,00	0	0	0			0
Jan van der Voet	0,00	0	0	0			0
Yassine Boulahfah	0,00	0	0	0			0
Thom Bogers	0,00	0	0	0			0
Joeri van Buren	0,00	0	0	0			0
Jonathan Deloo	0,00	0	0	0			0
Jeroen Habers	0,00	0	0	0			0
Vincent van Heiningen	0,00	0	0	0			0
Rein Schermer Voest	0,00	0	0	0			0
Bob Toor	0,00	0	0	0			0
Jelle Verwer	0,00	0	0	0			0
meisjes D							
390 Boukje vd Weijden	9,58	100	96	98			294
389 Lisanne Slotboom	10,02	98	98	96			292
384 Mathilde Plantenberg	10,54	96	94	94			284
367 Desi Meiland	11,18	94	92	92			278
383 Chantal Selhorst	9,53	0	100	100			200
Stephanie van der Meer	0,00	92	88	0			180
374 Irma van Dijk	12,33	0	90	88			178
369 Linda de Lange	11,23	86	0	90			176
Ciska vd Berg	0,00	90	0	0			90
Sascha Twigt	0,00	88	0	0			88
376 Greetje Heemskerk	11,25	0	0	88			88
Inge van Kesteren	0,00	0	0	0			0
Daphne v. Maris	0,00	0	0	0			0

Sabine Horsten	0,00	0	0	0	0
Melanie Biezen	0,00	0	0	0	0
Leonie Jansen	0,00	0	0	0	0
Bianca van Rooijen	0,00	0	0	0	0
Femke Vasbinder	0,00	0	0	0	0

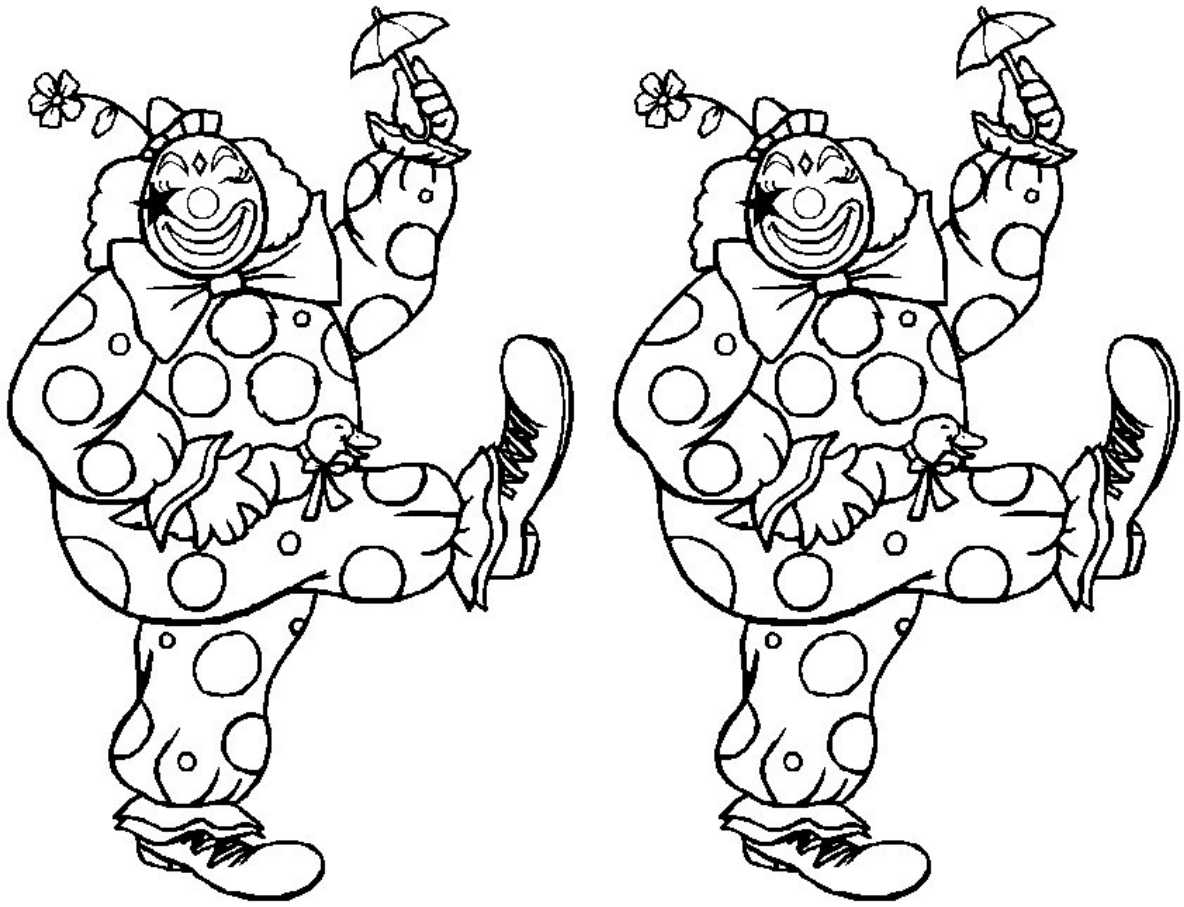
MOCHTEN ER FOUTEN INZITTEN, GEEF DIT DAN EVEN DOOR AAN DENNIS

Uitslag D Junioren van Wedstrijd bij AV Parthenon in Dordrecht op 11-01-03

Meisjes D Junioren	**Kogel**	**Hoog**	**60 meter**
Chantal Selhorst	6.66	1.15	10.48
Inge van Kesteren	7.88	1.15	9.72
Stepanie van der Meer	6.15	dnf	10.00

Jongens D Junioren	**Kogel**	**Hoog**	**60 meter**
Jeroen v.d. Kroft	6.09	dnf	10.53
Jonathan Deloo	6.65	1.20	9.51
Oscar de Vroomen	6.88	1.15	10.42

KLEURPLAAT



Zomerkampen 2003

De eerste gelegenheid om je voor 'n kamp op te geven is nu voorbij. Deze maand februari krijg je nog een keer de kans om in te schrijven.

Wie schreven er tot nog toe al in?

6 t/m 12 juli 2003 - Wanssum (8 - 11 jaar)

Femke Meulenbroek	Floor van Dijk	Tessa van Hateren
Marleen Westra	Lin Peterse	Eva v.d. Voet
Charlotte Verdel	Faye Trossél	Iris Dofferhoff
Joyce Duinhoven	Michelle Bloemendaal	Linda Koning
Maartje Kragtwijk		
Hans van Hateren	Stefan de Rooij	Laurens Esmeijer
Wesley Stoker	Lodewijk Schermer-Soest	Aron Overgaauw
Mitchel Porcelijn	Kars Ruigrok	Thomas Llewelijn

6 t/m 12 juli 2003 - Meerlo (11 - 15 jaar)

Joost Verdel

13 t/m 16 juli 2003 - Meerlo (6 - 8 jaar)

Silvia Kortekaas	Lisanne v.d. Zwet	Merel Broekhuizen
Emma Galloway	Aurálie Deloo	Marie Deloo
Roel Teeling	Joost Teeling	Thom Sijpestijn
Jan Ootes	Roel van Winsen	

Mocht je ná het lezen van bovenstaande besluiten om ook nog mee te gaan, vul dan zo snel mogelijk je formulier in en lever dat in bij je trainer/ster.
Als je je inschrijfformulier kwijt bent vraag dan een nieuwe aan je leiding of aan: Marga Kortekaas, 1e Poellaan 18, 2161 LB Lisse

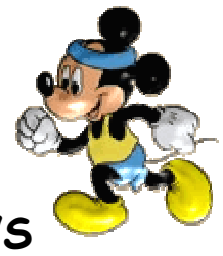
Op kamp met de S.J.N.?? Natuurlijk!! Dit is onwijs gaaf!! (Er is op dit moment nog voldoende plek)
Verdere informatie nodig? Neem dan contact op met Marga Kortekaas (tel. 0252-411574)

Namens de Kampcommissie van de Spartaan
Marga Kortekaas

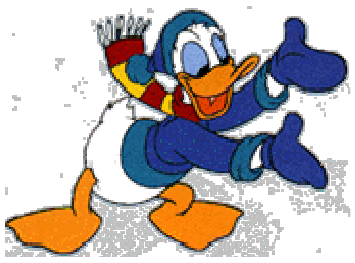
P.S. Kijk ook eens op www.jeugdsportkampen.nl



PUPILLENNIEUWS



Het einde van het winterseizoen komt alweer in zicht. Er zijn al drie crossen geweest en de laatste staat voor de deur. De opkomst is goed te noemen. Veel bikkels die al menige koude zaterdag in het bos, op het strand en in een woonwijk hebben gestaan. Zeker bij de laatste cross heb ik een aantal sneeuwpoppen zien lopen.
Terugkijkend op de laatste maanden mag ik natuurlijk ook niet het Sinterklaasfeest vergeten.
Hieronder kunnen jullie het verslag van Marga lezen.
Vanaf januari trainen ook de B-pupillen op de vrijdagavond. We kunnen jullie opkomst wel gebruiken want de groep blijft toch nog aan de kleine kant (8 tot 10 kinderen). Natuurlijk fantastisch dat de kinderen die eenmaal komen, blijven komen!
Kijken we even een klein stukje vooruit dan zien we dat de sport en spel middag eind van de maand staat te gebeuren. Dit moet DE afsluiting worden van de binnen trainingen. Daarna zullen ook jullie weer op woensdag lekker op de baan gaan trainen.
De laatste cross zal door De Spartaan georganiseerd worden en we verwachten een hoop van jullie terug te zien in het Keukenhofbos.



Namens alle trainers/sters

Heidi v.d. Veek
heidivanderveek@planet.nl (let op dit is een nieuw e-mailadres)
voor al jullie bijdragen!

Het halve-kaartenspel

Het is wel een paar maanden geleden maar toch nog eventjes een stapje terug in de tijd om deze speciale "Sinterklaastraining"onder jullie aandacht te brengen.

Om 3 uur, na de nodige voorbereidingen, werd er met 83 kinderen (mini's + B/C- pupillen) en 11 begeleiders gestart met het "halve-kaartenspel".
In 12 hoepels, verdeeld voer de buitenkant van de zaal , lagen allemaal doorgeknipte kaarten (wel zo'n 800 stuks).
Precies in het midden van de zaal zaten 10 beleiders op banken en zij kregen elk 8 kinderen onder hun hoede. Elk kind kreeg alvast een halve kaart. Op fluitsignaal mochten ze geginnen en ze moesten proberen om zo snel mogelijk de andere helft er bij te vinden. Er moest op gelet worden dat de achterkant van de kaart ook klopte, want er waren een flink aantal spellen door de midden geknipt.
In het begin viel het niet mee snel de juiste kaart te vinden, maar naarmate het spel vorderde werd het steeds drukker bij de leiding op de banken.
Zij moesten namelijk iedere keer, als iemand de juiste 2 helften had, turfen.
Plotsklaps werd het spel onderbroken. Twee zwarte pieten renden de hal binnen. De pepernoten vlogen om je oren. Weinig kids hadden nog oog voor het spel. Binnen de kortste tijd zaten flink wat t-shirts vol strooigoed.
Na nog een kleine 10 minuten met het spel bezig te zijn geweest volgde er een pauze. Deze werd gebruikt om de prijzen uit te reiken aan de kinderen die de meeste grote-club-actie-loten hadden verkocht. Tevens werden de bekers aan de nrs. 1,2 en 3 van het "puntenklassement" uitgereikt.



Caroline Splinter reikte de prijzen it aan de jongens en meisjes van de grote clubactie en de zwarte pieten mochten de bekers overhandigen aan de winnaars van het puntenklassement.
Geen van de kinderen wist hoe de eindstand was van dit puntenwaarderingssysteem. Het is dan ook bijna overbodig om te zeggen, hoe verbaasd sommige waren dat ze in de prijzen waren gevallen. Je had die gezichten een moeten zien, toen bekend werd, wie er naar voren mocht komen om zo'n prachtige beker in ontvangst te nemen.

Na de pauze de kinderen nog even de kans gegeven om wat kaarten bij elkaar te sprokkelen. Een blik op de kok gaf aan dat het tijd was om te stoppen. Alle kinderen namen plaats op de tribune. Voor elk kind had zwarte piet een kadootje en een zak snog meegebracht. Iedereen was heel benieuwd wat er in het pakje zat. Helaas werd hun nieuwsgierigheid nog even op de proef gesteld want ze mochten het kado pas thuis uitpakken!
Inmiddels was uitgerekend wie het hoogste aantal kaarten bij elkaar gezocht had. Winnaar werd: Michael de Vroomen met 18 kaarten.

Even rust voor de begeleiding. Om 5 uur begonnen we weer van voorafaan, maar dan met alle A-pupillen (52 kinderen) Het verloop an het spel was exact hetzelfde als de groep ervoor. Op het eind waren er 3 winnaars te weten: Floor v. Dijk, Linda Koning en Anne v.d. Raadt (alledrie verzamelden ze 19 kaarten)



Ik hoop met dit verslag jullie gemotiveerd te hebben ook eens iets te schrijven. AL je meedoet aan een wedstrijd of deelneemt aan een andere activiteit klim dan eens in je pen en geef het door aan Heidi v.d. Veek (heidivanderveek@planet.nl)
Je mag je verhaaltje ook gewoon aan mij geven.
WIE VOLGT?

Doei,
Marga

Uitslagen Quatro cross van 9 november 2002 in Katwijk georganiseerd door AV Rijnsoever

	Mini pupillen meisjes	700 m		
Volgorde	Naam	KNAU-nr	Vereniging	Tijd
3	Denise Henzen	502876	AV de Spartaan	4,18

	Mini pupillen jongens	700 m		
Volgorde	Naam	KNAU-nr	Vereniging	Tijd
1	Roel Teeling	n.n.b.	AV de Spartaan	3,52
2	Jordy van der Berg	n.n.b.	AV de Spartaan	4,17

	Pupillen C meisjes	700 m		
Volgorde	Naam	KNAU-nr	Vereniging	Tijd
1	Maaike Boon	492841	AV de Spartaan	3,44
2	Myrna Keizer	488164	AV de Spartaan	3,47
4	Merel Broekhuizen	500037	AV de Spartaan	4,13
5	Nicole Meiland	n.n.b.	AV de Spartaan	4,14
7	Amber Wessels	499222	AV de Spartaan	4,21
8	Danique van Leeuwen	495857	AV de Spartaan	4,22
9	Claudia Mens	492833	AV de Spartaan	4,25

	Pupillen C jongens	700 m		
Volgorde	Naam	KNAU-nr	Vereniging	Tijd
1	Max van der Voet	485837	AV de Spartaan	3,17
3	Hans van de Woude	499220	AV de Spartaan	3,22
5	Maarten de Wit	495847	AV de Spartaan	3,27
6	Laurens Nieuwenhuizen	502872	AV de Spartaan	3,33
8	Joost Teeling	498579	AV de Spartaan	3,45
9	Thijs Verdegaal	n.n.b.	AV de Spartaan	4,22

	Pupillen B meisjes	900 m		
Volgorde	Naam	KNAU-nr	Vereniging	Tijd
1	Marleen Westra	475095	AV de Spartaan	4,32
2	Yanise Zijlstra	488156	AV de Spartaan	4,37
5	Nathalie Jansen	489831	AV de Spartaan	4,49
6	Michelle Bloemendaal	495867	AV de Spartaan	4,51
8	Denise de Vroomen	473438	AV de Spartaan	5,05

	Pupillen B jongens	900 m		
Volgorde	Naam	KNAU-nr	Vereniging	Tijd
2	Luuk van Beek	485838	AV de Spartaan	4,12
3	Jan Ootes	502871	AV de Spartaan	4,23
5	Lodewijk Schermer Voest	475100	AV de Spartaan	4,42
6	Remco Bakker	480099	AV de Spartaan	4,53

	Pupillen A1 meisjes	1100 m		
Volgorde	Naam	KNAU-nr	Vereniging	Tijd
2	Jenny van der Peet	495853	AV de Spartaan	5,47
4	Lily Ellens	492841	AV de Spartaan	6,13
7	Faye Trossel	470098	AV de Spartaan	7,31

	Pupillen A1 jongens	1100 m		
Volgorde	Naam	KNAU-nr	Vereniging	Tijd
3	Patrick Rusman	465443	AV de Spartaan	5,06
4	Leon van der Meer	475108	AV de Spartaan	5,19
6	Kevin Kaspers	504448	AV de Spartaan	5,42
7	Ruben van Elk	504441	AV de Spartaan	5,47

	Pupillen A2 meisjes	1100 m		
Volgorde	Naam	KNAU-nr	Vereniging	Tijd
2	Eva van der Voet	453205	AV de Spartaan	5,26
3	Simone Leuven	n.n.b.	AV de Spartaan	5,38

	Pupillen A2 jongens	1100 m		
Volgorde	Naam	KNAU-nr	Vereniging	Tijd
1	Sjoerd van der Meer	465469	AV de Spartaan	4,47
3	Tom van Beek	492842	AV de Spartaan	5,10
11	Aron Overgaauw	451822	AV de Spartaan	6,46
12	Mathijs Meijer	468071	AV de Spartaan	6,48

Uitslagen quatrocross Leiden

Mini-Pupillen Jongens ,cross

	Naam	Gbj	Club	Prest.
1	David van Elk	96	Spartaan	2.29.7
2	Roel Teeling	96	Spartaan	2.30.4
3	Jelle vd Zon	96	Spartaan	2.32.7

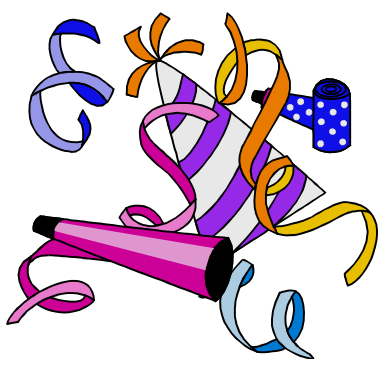
Minipupillen Meisjes ,cross

	Naam	Gbj	Club	Prest.
1	Denise Henzen	96	Spartaan	2.39.5

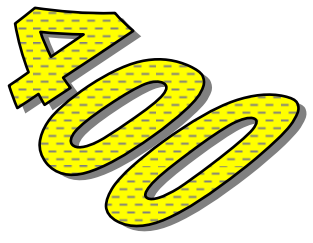
C-Pup. Jongens ,cross 1000m

	Naam	Gbj	Club	Prest.
2	Thijs Kwakkenbos	95	Spartaan	5.00.3
4	Maarten de Wit	95	Spartaan	5.07.2
6	Laurens Nieuwenhuizn	95	Spartaan	5.16.4
10	Joost Teeling	95	Spartaan	5.36.1
11	Lex Verhoeve	95	Spartaan	5.53.4
15	Thijs Verdegaal	95	Spartaan	6.37.7

C-Pup. Meisjes ,cross 1000m



	Naam	Gbj	Club	Prest.
1	Maaike Boon	95	Spartaan	5.04.7
2	Didi Loe	95	Spartaan	5.35.5
3	Myrna Keizer	95	Spartaan	5.37.1
4	Nicole Meiland	95	Spartaan	5.50.7
5	Merel Broekhuizen	95	Spartaan	5.51.4
8	Claudia Mens	95	Spartaan	6.46.7
9	Amber Wessels	95	Spartaan	6.52.5



B-Pup. Jongens ,cross 1000m

	Naam	Gbj	Club	Prest.
2	Luuk van Beek	94	Spartaan	4.40.8
5	Jan Ootes	94	Spartaan	5.11.4
6	Lodewijk Schermer V.	94	Spartaan	5.14.5
7	Remco Bakker	94	Spartaan	5.17.8

B-Pup. Meisjes ,cross 1000m

	Naam	Gbj	Club	Prest.
2	Yanise Zijlstra	94	Spartaan	5.11.1
4	Marleen Westra	94	Spartaan	5.21.5
6	Michelle Bloemendaal	94	Spartaan	5.26.5
7	Tessa van Hateren	94	Spartaan	5.29.2
10	Denise de Vroomen	94	Spartaan	5.32.1

A-Pup. Jongens 1e jrs ,cross 1000m

	Naam	Gbj	Club	Prest.
3	Leon van der Meer	93	Spartaan	4.42.0
4	Patrick Rusman	93	Spartaan	4.46.1
6	Ruben van Elk	93	Spartaan	5.13.3

A-Pup. Jongens 2e jrs ,cross 1000m

	Naam	Gbj	Club	Prest.
1	Sjoerd van der Meer	92	Spartaan	4.12.8
4	Hans van Hateren	92	Spartaan	4.25.0
5	Tom van Beek	92	Spartaan	4.37.2
8	Menno van Beelen	92	Spartaan	4.51.3
10	Aron Overgaauw	92	Spartaan	5.14.7



A-Pup. Meisjes 1e jrs ,cross 1000m

	Naam	Gbj	Club	Prest.
3	Jenny van der Peet	93	Spartaan	5.18.1
8	Faye Trossel	93	Spartaan	5.55.9

A-Pup. Meisjes 2e jrs ,cross 1000m

	Naam	Gbj	Club	Prest.
3	Simone Leuven	92	Spartaan	4.43.3
4	Nadine van Veen	92	Spartaan	4.44.7
9	Kayleigh de Vries	92	Spartaan	6.00.7

En deze uitslag hadden jullie ook nog tegoed.

Uitslag indoor AV de Spartaan te De Vroomen, Lisse

Mini-Pup. Jongens Meerkamp							**Totaal**
Naam	50 mtr	**Pnt.**	Kogel	**Pnt.**	Hoog	**Pnt.**	**Pnt.**
1 Roel Teeling	9.9	**249**	2.61	**153**	0.75	**159**	**561**
2 Jelle v.d Zon	10.4	**188**	2.29	**122**	0.75	**159**	**469**

Mini-Pup. Meisjes Meerkamp							**Totaal**
Naam	50 mtr	**Pnt.**	Kogel	**Pnt.**	Hoog	**Pnt.**	**Pnt.**
1 Lieke Brouwer	10.0	**236**	3.20	**205**	0.75	**159**	**600**
2 Denise Henzen	11.0	**123**	2.92	**181**	0.80	**196**	**500**
3 Marie Deloo	11.3	**93**	3.17	**203**	0.70	**122**	**418**
4 Didi Nederstigt	11.5	**74**	3.08	**195**	0.00	**0**	**269**

C-Pup. Jongens ,Meerkamp							**Totaal**
Naam	50 mtr	**Pnt.**	Kogel	**Pnt.**	Hoog	**Pnt.**	**Pnt.**
1 Thijs Kwakkenbos	8.9	**390**	4.28	**290**	0.95	**306**	**986**
2 Max van der Voet	8.6	**439**	4.49	**306**	0.80	**196**	**941**
3 Roy Simons	9.0	**375**	3.83	**256**	0.85	**232**	**863**
4 Tom Hoekema	9.4	**316**	3.81	**255**	0.90	**269**	**840**
5 Kevin Meekel	9.5	**302**	3.89	**261**	0.90	**269**	**832**
6 Sven Cozijn	9.6	**288**	3.48	**229**	0.85	**232**	**749**
7 Maarten de Wit	10.1	**224**	4.17	**282**	0.85	**232**	**738**
8 Bart Lagerweij	10.0	**236**	4.04	**272**	0.80	**196**	**704**
9 Laurens Nieuwehuizen	9.5	**302**	3.18	**204**	0.80	**196**	**702**
10 Stephan Slemmer	10.0	**236**	4.58	**312**	0.70	**122**	**670**
11 Joost Teeling	10.3	**200**	4.40	**299**	0.75	**159**	**658**
12 Lex Verhoeven	10.6	**166**	3.07	**194**	0.85	**232**	**592**
13 Joost Annaert	10.6	**166**	3.10	**197**	0.75	**159**	**522**
14 Thijs Verdegaal	11.5	**74**	2.58	**150**	0.75	**159**	**383**

C-Pup. Meisjes, Meerkamp							**Totaal**
Naam	50 mtr	**Pnt.**	Kogel	**Pnt.**	Hoog	**Pnt.**	**Pnt.**
1 Myrna Keizer	9.3	**330**	4.78	**326**	0.95	**306**	**962**
2 Lisanne van der Zwet	9.7	**275**	5.00	**341**	0.90	**269**	**885**
3 Maaike Boon	9.5	**302**	5.03	**343**	0.85	**232**	**877**
4 Didi Loe	9.3	**330**	5.12	**349**	0.80	**196**	**875**
5 Claudia Mens	9.7	**275**	4.24	**287**	0.80	**196**	**758**
6 Silvia Kortekaas	10.5	**177**	5.05	**345**	0.75	**159**	**681**
7 Demi den Hoed	10.2	**212**	3.15	**201**	0.80	**196**	**609**
9 Dianna v.d.Meer	10.2	**212**	3.73	**249**	0.70	**122**	**583**
10 Merel Broekhuizen	10.5	**177**	3.84	**257**	0.70	**122**	**556**
11 Nicole Meiland	10.4	**188**	3.60	**238**	0.70	**122**	**548**
12 Floor Kardol	10.8	**144**	3.45	**226**	0.75	**159**	**529**
13 Linda Kortekaas	11.1	**112**	2.81	**171**	0.80	**196**	**479**

B-Pup. Jongens ,Meerkamp							**Totaal**
Naam	50 mtr	**Pnt.**	Kogel	**Pnt.**	Hoog	**Pnt.**	**Pnt.**
1 Stefan de Rooy	8.6	**439**	5.84	**396**	0.95	**306**	**1141**
2 Willem Seelen	8.7	**422**	5.42	**369**	0.95	**306**	**1097**
3 Luuk van Beek	8.7	**422**	4.86	**332**	1.00	**342**	**1096**
4 Brian van Rooyen	8.9	**390**	5.20	**355**	0.95	**306**	**1051**
5 Joep Ligtvoet	8.7	**422**	4.21	**285**	0.90	**269**	**976**
6 Ian Ootes	8.7	**422**	4.11	**278**	0.90	**269**	**969**
7 Dwayne Henn	9.1	**359**	4.56	**311**	0.90	**269**	**939**
8 Remco Bakker	9.0	**375**	4.58	**312**	0.85	**232**	**919**
10 Patrick Tranquille	9.8	**262**	4.26	**289**	0.90	**269**	**820**
11 Mitchel Porcelijn	9.2	**345**	4.53	**308**	0.70	**122**	**775**
13 Kars Ruigrok	10.4	**188**	4.34	**295**	0.90	**269**	**752**
14 Thomas Llewlijn	9.7	**275**	4.40	**299**	0.70	**122**	**696**
15 Lukas Broersen	11.0	**123**	4.36	**296**	0.85	**232**	**651**
16 Luuk van der Ben	12.1	**20**	3.02	**190**	0.90	**269**	**479**

B-Pup. Meisjes ,Meerkamp							**Totaal**
Naam	50 mtr	**Pnt.**	Kogel	**Pnt.**	Hoog	**Pnt.**	**Pnt.**

1 Nathalie Janssen	8.9	**390**	4.77	**325**	1.00	**342**	**1057**
2 Yanise Zijlstra	9.0	**375**	4.51	**307**	1.00	**342**	**1024**
3 Marleen Westra	8.8	**406**	4.28	**290**	0.90	**269**	**965**
4 Denise de Vroomen	9.1	**359**	4.22	**286**	0.90	**269**	**914**
5 Karin Abeling	9.6	**288**	4.09	**276**	0.90	**269**	**833**
6 Tessa van Hateren	9.7	**275**	3.48	**229**	0.85	**232**	**736**
7 Tessa Weijers	9.6	**288**	3.69	**245**	0.80	**196**	**729**
8 Loes Kistenmaker	9.4	**316**	3.06	**193**	0.80	**196**	**705**
9 Aur,lie Deloo	10.8	**144**	2.66	**157**	0.70	**122**	**423**
10 Julia van der Putten	10.6	**166**	1.98	**90**	0.75	**159**	**415**

A-Pup. Jongens 1e jrs Meerkamp							**Totaal**
Naam	Kogel	**Pnt.**	Hoog	**Pnt.**	50 mtr	**Pnt.**	**Pnt.**
1 Ruben van Elk	6.41	**431**	1.00	**342**	8.3	**491**	**1264**
Leon van der Meer	5.14	**351**	0.85	**232**	8.8	**406**	**989**
5 Patrick Rusman	3.99	**269**	1.00	**342**	9.1	**359**	**970**
6 Alain Tolmeijer	4.53	**308**	0.95	**306**	9.2	**345**	**959**
7 Fouad El Khababi	4.71	**321**	0.95	**306**	9.9	**249**	**876**
8 Christian Feeleus	3.59	**237**	0.80	**196**	9.7	**275**	**708**

A-Pup. Jongens 2e jrs Meerkamp							**Totaal**
Naam	Hoog	**Pnt.**	50 mtr	**Pnt.**	Kogel	**Pnt.**	**Pnt.**
1 Menno van Beelen	1.10	**416**	8.3	**491**	7.60	**499**	**1406**
3 Tom van Beek	0.95	**306**	8.5	**456**	5.81	**394**	**1156**
5 Aron Overgaauw	0.95	**306**	10.3	**200**	4.60	**313**	**819**
6 Edwin den Butter	0.90	**269**	10.6	**166**	3.07	**194**	**629**

A-Pup. Meisjes 1e jrs ,Meerkamp							**Totaal**
Naam	Hoog	**Pnt.**	50 mtr.	**Pnt.**	Kogel	**Pnt.**	**Pnt.**
2 Tessa van Kesteren	1.05	**379**	8.7	**422**	5.26	**359**	**1160**
3 Lily Ellens	0.95	**306**	8.5	**456**	4.91	**335**	**1097**
5 Giselle Slotboom	1.00	**342**	8.8	**406**	3.84	**257**	**1005**
6 Rebecca Freeling	1.10	**416**	9.1	**359**	3.43	**225**	**1000**
7 Danielle van Rooijen	0.95	**306**	9.3	**330**	4.88	**333**	**969**
8 Josefien de Bruin	1.00	**342**	9.5	**302**	4.67	**318**	**962**
9 Jenny van der Peet	0.95	**306**	9.1	**359**	4.15	**281**	**946**
10 Faye TrossŠl	0.95	**306**	9.4	**316**	4.10	**277**	**899**
11 Charlotte Verdel	0.75	**159**	10.4	**188**	2.55	**147**	**494**

A-Pup. Meisjes 2e jrs ,Meerkamp							**Totaal**
Naam	Kogel	**Pnt.**	Hoog	**Pnt.**	50 mtr	**Pnt.**	**Pnt.**
1 Joyce Duinhoven	6.08	**411**	1.10	**416**	8.8	**406**	**1233**
2 Linda Koning	4.96	**338**	1.15	**452**	8.6	**439**	**1229**
3 Eva van der Voet	5.99	**405**	1.05	**379**	8.6	**439**	**1223**
4 Femke Meulenbroek	4.80	**327**	1.00	**342**	9.3	**330**	**999**
5 Floor van Dijk	5.42	**369**	0.95	**306**	9.5	**302**	**977**

C-Pup. Jongens	**600 mtr**
Naam	Prest.
1 Max van der Voet	2.34.2
2 Kevin Meekel	2.38.3
3 Thijs Kwakkenbos	2.39.1
4 Joost Teeling	2.41.5
5 Laurens Nieuwehuizen	2.42.9
6 Stephan Slemmer	2.44.2
7 Maarten de Wit	2.46.4
8 Joost Annaert	2.47.0
9 Lex Verhoeven	2.51.5
10 Bart Lagerweij	2.53.1
11 Roy Simons	3.01.5
12 Tom Hoekema	3.09.2
13 Thijs Verdegaal	3.21.9
14 Sven Cozijn	3.41.6

C-Pup. Meisjes	**600 mtr**
Naam	Prest.
1 Maaike Boon	2.35.6
2 Myrna Keizer	2.39.8
3 Lisanne van der Zwet	2.40.1
4 Didi Loe	2.45.2
5 Dianna v.d.Meer	2.47.4
6 Demi den Hoed	2.50.5
7 Merel Broekhuizen	2.51.6
9 Nicole Meiland	3.00.8
10 Silvia Kortekaas	3.02.8
11 Linda Kortekaas	3.06.4
12 Floor Kardol	3.07.1
13 Claudia Mens	3.47.1

B-Pup. Jongens	**600 mtr**
Naam	Prest.
1 Luuk van Beek	2.21.8
2 Joep Ligtvoet	2.27.3
3 Ian Ootes	2.28.5
4 Willem Seelen	2.28.9
5 Stefan de Rooy	2.29.6
6 Mitchel Porcelijn	2.31.8
7 Dwayne Henn	2.34.0
8 Thomas Llewlijn	2.38.1
9 Brian van Rooyen	2.39.7
10 Remco Bakker	2.46.3
12 Kars Ruigrok	2.53.8
14 Lukas Broersen	3.00.7
15 Luuk van der Ben	3.03.1
16 Patrick Tranquille	3.13.8

B-Pup. Meisjes	**600 mtr**
Naam	Prest.
1 Yanise Zijlstra	2.30.7
2 Marleen Westra	2.30.9
3 Loes Kistenmaker	2.38.9
4 Nathalie Janssen	2.39.7
5 Denise de Vroomen	2.40.3
6 Karin Abeling	2.41.5
7 Tessa van Hateren	2.41.9
8 Aur,lie Deloo	2.57.5
9 Julia van der Putten	2.58.8
10 Tessa Weijers	2.59.2

A-Pup. Jongens 1e jrs	600 mtr
Naam	Prest.
1 Leon van der Meer	2.16.6
3 Ruben van Elk	2.30.6
4 Patrick Rusman	2.42.3
6 Fouad El Khababi	2.46.8
7 Alain Tolmeijer	2.53.6
8 Christian Feele□s	2.58.3

A-Pup. Jongens 2e jrs	**600 mtr**
Naam	Prest.
1 Menno van Beelen	2.16.9
2 Tom van Beek	2.19.2
5 Edwin den Butter	2.35.0
6 Aron Overgaauw	3.00.0

A-Pup. Meisjes 1e jrs	**600 mtr**
Naam	Prest.
1 Tessa van Kesteren	2.31.9
2 Giselle Slotboom	2.32.3
3 Jenny van der Peet	2.34.7
4 Rebecca Freeling	2.35.7
6 Lily Ellens	2.39.2
8 Josefien de Bruin	2.43.2
9 Faye TrossŠl	2.54.4
10 Danielle van Rooijen	3.04.9
11 Charlotte Verdel	3.10.1

A-Pup. Meisjes 2e jrs	**600 mtr**
Naam	Prest.
1 Joyce Duinhoven	2.20.8
2 Eva van der Voet	2.22.3
3 Linda Koning	2.22.4
4 Femke Meulenbroek	2.29.0
5 Floor van Dijk	2.32.7