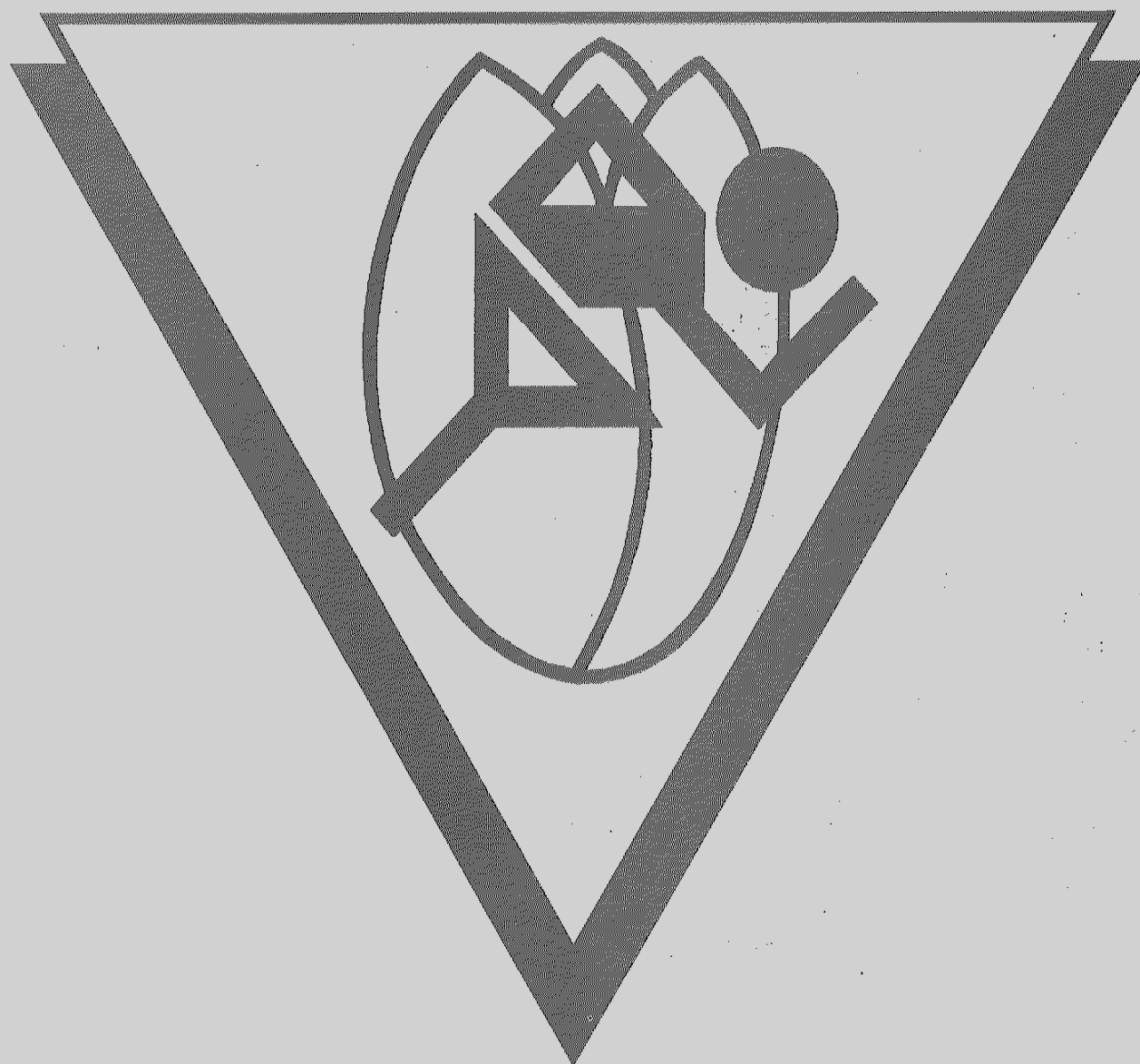


# SPARTAANSE SPEKTAKELS



OFFICIEEL CLUBORGAAN VAN DE  
ATLETIEKVERENIGING "DE SPARTAAN" LISSE

|                                                                                 |    |
|---------------------------------------------------------------------------------|----|
| Inhoudsopgave .....                                                             | 1  |
| Berichten van de bestuurstafel                                                  |    |
| * Van de voorzitter .....                                                       | 2  |
| Ledenadministratie:                                                             |    |
| * Jarige en nieuwe leden .....                                                  | 3  |
| * Verhuisde en bedankte leden.....                                              | 4  |
| Redactienieuws:                                                                 |    |
| * Bericht van de redactie, Gevraagd tennisballen .....                          | 5  |
| Kantinenieuws: Koffiekaarten .....                                              | 5  |
| Organisatie Ter Specke Bokaal zoekt secretariaatsmedewerker.....                | 6  |
| Klaverjassen .....                                                              | 6  |
| Veteranen/Senioren/Junioren A/B:                                                |    |
| * Sprintkanonnen.....                                                           | 7  |
| * 2 <sup>e</sup> Competitie Match.....                                          | 7  |
| * Chrono Onderlinge Meerkampen 28/29 sept. ....                                 | 9  |
| * Veteranen Kampioenschappen Potsdam .....                                      | 10 |
| CWA berichten:                                                                  |    |
| * Ranglijstverbeteringen.....                                                   | 12 |
| * Uitslagen Juli en Augustus.....                                               | 13 |
| * Ranglijsten Discuswerpen.....                                                 | 17 |
| W.T.R.-nieuws:                                                                  |    |
| * Algemene info voor nieuwe recreatieve lopers, Nana leesbrillen, WTR-Comp..... | 19 |
| * WTR-Estafette, Training op donderdagavond, Dam tot Damloop 22 sept.....       | 20 |
| * Feestloop Harddraverijvereniging .....                                        | 20 |
| * Zevenheuvelenloop Nijmegen, Trimlopen .....                                   | 21 |
| * Bij de Spartaan wordt ook gepest .....                                        | 22 |
| * WTR Trainingstijdentabel.....                                                 | 23 |
| Vanuit de C/D-hoek                                                              |    |
| * Wanssum van Hanna.....                                                        | 24 |
| * Hallo C-junioren en Uitslagen.....                                            | 25 |
| * Puntenstand op 1 september van de C-jongens en meisjes.....                   | 26 |
| * Het kamp van Daan en Het kamp van Hein .....                                  | 27 |
| * Wanssum 2002 Wilde Westen van Wouter, Joost, Colette en Ellen.....            | 28 |
| * Tweedehands Sportartikelen, in- en verkoop .....                              | 30 |
| * 16e Scholierenbosloop op zondag 3 november .....                              | 31 |
| Pupillennieuws:                                                                 |    |
| * Berichtje van Heidi .....                                                     | 32 |
| * Wilt U helpen met jureren? .....                                              | 32 |
| * Attentie! Geen training op 25 september!.....                                 | 33 |
| * Chronologisch overzicht van "De Onderlinge" op 28 sept. ....                  | 33 |
| * Wanssum 2002 Wilde Westen van Maaïke en Nicoline, Sonja en Paula .....        | 34 |

**Copy inleveren voor of óp maandag 7 oktober a.s.  
Clubbladen rapen maandag 14 oktober**



## Van de bestuurstafel

Zo de normale gang van zaken begint weer terug te keren, iedereen weer terug van vakantie en weer aan het werk of naar school, op tijd eten, huiswerk maken, trainen, enz, enz.  
We kunnen er wel weer even tegen zullen we maar denken, dit geldt niet voor iedereen natuurlijk, er zijn er ook die nog van alles te goed hebben gelukkig.

Dit even als opening, want er is zo links en rechts nog al wat gebeurd bij de club.

We hebben weer een Nederlands kampioen in ons midden en wel Rick Wassenaar. Hij prolongerende zijn Nederlandse titel op de meerkamp. Proficiat Rick we zijn met z'n allen trots op je. Ook zal het spannend zijn of de B-meiden een medaille hebben kunnen pakken bij de finale van de Nederlandsenkampioenschappen voor competitie ploegen in Rotterdam afgelopen zondag. Met een goed gevoel gaan we er van uit dat zij een podiumplaats hebben kunnen halen. Ook de N.K. estafette kan wat leuke resultaten op gaan leveren voor de deelnemende ploegen van de Spartaan eind deze maand, we zullen duimen want een goed resultaat is altijd meegenomen.

Helaas moeten wij het vertrek van Hans Righolt als trainer van de MILA (midden lange afstand) groep melden, erg jammer want voor Hans hebben we zo maar niet even een vervanger. Er is de laatste weken veel energie gestoken in het zoeken naar een oplossing, helaas moet ik melden dat we tot nu toe geen resultaat bereikt hebben. Maar wees er van overtuigd dat dit onze aandacht heeft.

Ook bij de pupillen is er een nijpend gebrek aan trainers/sters en/of hulp hierbij. Het zal toch niet zo zijn dat we hier incurante maatregelen moeten gaan nemen zoals b.v. een pupillenstop. Dit is een zaak die onze hele vereniging aan gaat en niet alleen het bestuur, help ons hierbij. Het moet toch mogelijk zijn de ouders van pupillen enthousiast te krijgen om te assisteren bij de trainingen. Vaak zijn ze er tóch of brengen hun kind naar de training en blijven dan wachten tot de training is afgelopen. Juist aan deze ouders willen we vragen om te overwegen te assisteren bij de trainingen en dan vooral op de maandagmiddag. Aarzel niet maar informeer eens bij de trainers of bij de Technische Raad. U kunt ons helpen en veel andere kinderen.

Dan moeten we ook melden dat Cees Hoogenboom heeft aangekondigd te stoppen met zijn werkzaamheden voor de vereniging per 1 oktober a.s.

Hier zijn we als bestuur niet blij mee, dit betekend dat we een vervanger voor Cees moeten zoeken. Na 1 oktober zullen de lopende zaken voorlopig worden waargenomen door Marcel Waaning en Kees van Ruiten. We zijn dus op zoek, maar is er iemand die zegt dat hij of zij deze taak wel ziet zitten, schroom niet en informeer eens bij een van deze twee heren.

Het team ter voorbereiding van de N.K. voor de A B junioren in 2003 is vorige week voor het eerst bij elkaar geweest. De datum wanneer dit evenement gaat plaats vinden is definitief vastgesteld op vrijdag 27, zaterdag 28, en zondag 29 juni. Zij hebben als eerste taak een draaiboek en begroting te maken en daarna de boel op de rails zetten. We wensen hun hier veel sterkte mee. Uiteraard kunnen zij een beroep doen op de vele vrijwilligers die de Spartaan rijk is, een klus die we met z'n allen moeten klaren. Het lijkt ons 'n evenement waar we als vereniging trots op zijn deze te mogen organiseren.

Nog enkele weken en de trainingstijden veranderen weer, geen duintrainingen meer én we krijgen een verschuiving in de uren en schema's, zowel bij de pupillen, wedstrijdathleten en recreanten. Houd dit nu alvast in de gaten, vraag hierom als je het niet snapt of weet waar je moet zijn. Ook de wandelaars krijgen straks een heel ander programma. Bij deze nieuwe tak van de club kunnen ook de andere leden eens aansluiten om te ervaren hoe dit is, vooral na een blessure is dit aan te raden.

Namens het bestuur

Voorzitter Kees van Ruiten

Ledenadministratie: Bert Beltgens

**Onze jarigen in september zijn:**



| Datum  | VOORNAAM: | ACHTERNAAM:             | CAT: |
|--------|-----------|-------------------------|------|
| 16 sep | Mark      | Beelen                  | H    |
| 16 sep | Nico      | Warmerdam               | HRKR |
| 16 sep | Ima       | den Hartog              | DRKR |
| 17 sep | Silvia    | Kortekaas               | MMP  |
| 18 sep | Raymond   | des Bouvrie             | HRKR |
| 18 sep | Gert      | de Bruin                | HRKR |
| 19 sep | Inge      | van Kesteren            | MJD  |
| 19 sep | Mariska   | Visser                  | DRKR |
| 19 sep | Do        | Elfering                | HRKR |
| 20 sep | Joke      | Nederpelt - Buwalda     | DRKR |
| 20 sep | Mappy     | Drenth-Barnhoorn        | DRKR |
| 20 sep | Piet      | van Diest               | HRKR |
| 20 sep | Cees      | Rotteveel               | HRKR |
| 21 sep | Frank     | Mélotte                 | HRKR |
| 21 sep | Dennis    | Verhaar                 | H    |
| 22 sep | Edith     | Wassenaar               | DRKR |
| 23 sep | Ton       | Haaster                 | HRKR |
| 23 sep | Emiel     | Huijts                  | JJB  |
| 24 sep | Leo       | Onderwater              | HRKR |
| 24 sep | Piet      | Wildenburg              | HRKR |
| 25 sep | Richard   | Waterman                | HRKR |
| 25 sep | Lukas     | Broersen                | JPC  |
| 25 sep | Elsbeth   | van der Ham             | DRKR |
| 26 sep | Eric      | de Lange                | HRKR |
| 26 sep | Angela    | Noordermeer             | DRKR |
| 26 sep | Femke     | Vasbinder               | MPA  |
| 26 sep | Kees      | Versteeg                | HRKR |
| 26 sep | Jenny     | van Andel               | MPB  |
| 27 sep | Sonja     | van Noort               | MJA  |
| 27 sep | Yvonne    | van 't Spijker Admiraal | DRKR |
| 27 sep | Ron       | van Egmond              | HRKR |
| 29 sep | Cock      | Gerritsen               | DRKR |
| 29 sep | Marja     | des Bouvrie             | DRKR |
| 29 sep | Rita      | Wassenaar - Wijnhout    | DRKR |

### Onze jarigen in oktober zijn:

| Datum  | VOORNAAM:  | ACHTERNAAM:                | CAT:   |
|--------|------------|----------------------------|--------|
| 1 okt  | Hannah     | Overgaauw                  | MJD    |
| 2 okt  | Astrid     | van den Berg               | DRKR   |
| 3 okt  | Jeroen     | van der Kroft              | JJD    |
| 3 okt  | Jacco      | van der Weijden            | JJB    |
| 3 okt  | Aad        | Kortekaas                  | HV     |
| 4 okt  | Frans      | v.d. Kraan                 | HRKR   |
| 4 okt  | Femke      | Meulenbroek                | MPA    |
| 4 okt  | Elize      | Fallon                     | MJB    |
| 4 okt  | Sander     | Hoogendijk                 | JJD    |
| 4 okt  | Jan        | de Vries                   | HRKR   |
| 5 okt  | Joost      | Leuven                     | JJD    |
| 5 okt  | Marga      | Kortekaas                  | DV     |
| 6 okt  | Jacqueline | van der Sluis - van Gemert | DRKR   |
| 7 okt  | Daan       | van Niekerk                | JJC    |
| 7 okt  | Martha     | van Amsterdam v Steijn     | DRKR   |
| 8 okt  | Ruud       | van Noort                  | JJC    |
| 8 okt  | Manon      | van de Noulund             | MJB    |
| 8 okt  | Lenie      | van der Poel               | DV     |
| 8 okt  | Rein       | Schermer Voest             | JPA    |
| 9 okt  | Peter      | van der Zijden             | HRKR   |
| 9 okt  | Marion     | Hamming                    | DRKR   |
| 9 okt  | Peter      | Randsdorp                  | HRKR   |
| 9 okt  | Luda       | van de Reep van Saase      | DRKR   |
| 9 okt  | Piet       | Rijn                       | HRKR   |
| 10 okt | Ina        | Oosterhof                  | DRKR   |
| 11 okt | Ria        | Rewijk                     | DRKR   |
| 11 okt | Frank      | van Noort                  | JJB    |
| 11 okt | Joop       | Warmerdam                  | HRKR   |
| 11 okt | Laura      | Jansen                     | MPA    |
| 12 okt | Hein       | Heemskerk                  | JJC    |
| 13 okt | Erik       | Kerkvliet                  | HRKR   |
| 14 okt | Jan        | Vreeburg                   | Medew. |
| 14 okt | Sarry      | de Vries                   | DRKR   |
| 14 okt | Simon      | Beijk                      | HRKR   |
| 15 okt | Jan        | Groen in 't Woud           | HRKR   |
| 15 okt | Willem     | Boon                       | HV     |
| 15 okt | Hans       | Hoejenbos                  | HRKR   |
| 15 okt | Richard    | Holleman                   | H      |



### Onze nieuwe leden zijn:

| VOORNAAM: | ACHTERNAAM: | ADRES:        | PCODE:                 | WOONPLAATS: | CAT:        |      |
|-----------|-------------|---------------|------------------------|-------------|-------------|------|
| Elien     | van Berkel  | Lyklama       | Frans Halsstraat 59    | 2162 CL     | Lisse       | DRKR |
| Nanda     | Bos         | - Möhlmann    | Vijfmeiweg 2           | 2172 VL     | Sassenheim  | DRKR |
| Roos      |             | Bousie        | Knorrenburg 11         | 2171 DJ     | Sassenheim  | DRKR |
| Jan       |             | Broekhuizen   | Muntstraat 211         | 2165 VZ     | Lisserbroek | HRKR |
| Ilonka    | van         | Duijn         | Bries 5                | 2201        | Noordwijk   | DRKR |
| Niels     |             | Duivenvoorden | Dopheidestraat 118     | 2165 VT     | Lisserbroek | JMP  |
| Claudia   |             | Edens         | Verdistraat 41         | 2161 AT     | Lisse       | DRKR |
| Ruben     | van         | Elk           | Ter Beek 93            | 2161 NC     | Lisse       | JPB  |
| Ima       | den         | Hartog        | Mozartstraat 23        | 2162 AH     | Lisse       | DRKR |
| Riny      |             | Hendriks      | Waterleliweg 16        | 2215 GP     | Voorhout    | DRKR |
| Peter     |             | Joustra       | A.van Schendelplein 73 | 2182 ZK     | Hillegom    | HRKR |
| Els       |             | Klop          | Pijlkruidstraat 4      | 2165 XV     | Lisserbroek | DRKR |
| Heidi     |             | Kortekaas     | Heereweg 409           | 2161 DA     | Lisse       | DRKR |
| Tiny      |             | Kuipers       | Saksenhorst 27a        | 2171 VP     | Sassenheim  | DRKR |
| Lieke     |             | Langelaan     | Meerlaan 64            | 2181 BT     | Hillegom    | DRKR |



|         |                       |                              |         |             |      |
|---------|-----------------------|------------------------------|---------|-------------|------|
| Simone  | Leuven                | Lindenlaan 18                | 2161 MH | Lisse       | MPA  |
| Else    | van Liempt            | B.van Heemstralaan 7         | 2172 JE | Sassenheim  | DRKR |
| Joep    | Ligtvoet              | Mendeldreef 107              | 2163 KC | Lisse       | JMP  |
| Coby    | van Maris - Warmerdam | Putterstraat 7               | 2162 GH | Lisse       | DRKR |
| Ina     | Oosterhof             | van Ostadestraat 70          | 2162 BR | Lisse       | DRKR |
| Els     | van Oosterwijk        | Vleigeniersweg 62            | 2171 PC | Sassenheim  | DRKR |
| Frank   | Paff                  | Mendeldreef 155              | 2163 KE | Lisse       | HRKR |
| Bob     | Ravesteijn            | Randmeerstraat 64            | 2162 LL | Lisse       | JPC  |
| Sofia   | de Ree                | Gansoord 17                  | 2165 BA | Lisserbroek | DRKR |
| Ria     | Rewijk                | Nic. Damesstraat 61          | 2161 CT | Lisse       | DRKR |
| Anneke  | van Rijn              | Kerklaan 80                  | 2171 GD | Sassenheim  | DRKR |
| Hetty   | Rougoor               | Heereweg 411a                | 2161 DA | Lisse       | DRKR |
| Elly    | van Ruiten            | Heereweg 471a                | 2161 DC | Lisse       | DRKR |
| Betty   | Smit - Krab           | Frans Halsstraat 79          | 2162 CL | Lisse       | DRKR |
| Mw      | Stelder-Houben        | Linneaeuspark 3              | 2163 KS | Lisse       | DRKR |
| Anne    | Straten               | Snoeklaan 5                  | 2215 XC | Voorhout    | DRKR |
| Roel    | Teeling               | Tasmanstraat 16              | 2161 VX | Lisse       | JMP  |
| Monique | Visser                | Gorterwende 12               | 2182 PN | Hillegom    | DRKR |
| Lia     | Vlug - Zwijnenburg    | Klaprooshof 12               | 2215 DM | Voorhout    | DRKR |
| Edith   | Wassenaar             | Piustuin 10                  | 2161 HA | Lisse       | DRKR |
| Maayke  | Wassenaar             | P.Potterplantsoen 20         | 2182 VG | Hillegom    | DRKR |
| Rita    | Wassenaar - Wijnhout  | Veldhuyzen van Zantenpark 53 | 2163 GB | Lisse       | DRKR |

### Verhuisde leden:

| VOORNAAM  | ACHTERNAAM | ADRES               | PCODE   | WOONPLAATS | Adres_oud                        |
|-----------|------------|---------------------|---------|------------|----------------------------------|
| Michael   | Hoekstra   | Irenestraat 19      | 2161 PW | Lisse      | Mesdagstraat 2b 2162 CG Lisse    |
| Ton       | Singels    | Vondelwende 6       | 2182 VV | Hillegom   | Vondelwende 24 2182 VV Hillegom  |
| Jeannette | v.d. Toorn | Randmeerstraat 50   | 2162 LK | Lisse      | Meerkoetstraat 20 2162 GX Lisse  |
| Ton       | v.d. Toorn | Randmeerstraat 50   | 2162 LK | Lisse      | Meerkoetstraat 20 2162 GX Lisse  |
| Esther    | Verhoef    | Marga Klompélaan 10 | 2162 KP | Lisse      | Anke Servaesstraat 2162 KP Lisse |

### Bedankte leden:

| VOORNAAM:  | ACHTERNAAM:      | ADRES:                   | PCODE:  | WOONPLAATS: | CAT: |
|------------|------------------|--------------------------|---------|-------------|------|
| Annelies   | de Bock-Opschoor | Heereweg 43a             | 2161 AD | Lisse       | DRK  |
| Fiona      | Gerven           | Noorderhaven 22b         | 3038 XG | Rotterdam   | D    |
| Franciska  | Grimbergen       | Govert Flinckstraat 18   | 2162 CR | Lisse       | Mede |
| Anna Kajsa | Karlsson         | Heereweg 94              | 2161 AK | Lisse       | MPC  |
| Sjaak      | van Mastrigt     | Kamphuisenlaan 9         | 2343 AC | Oegstgeest  | HRK  |
| Tycho      | van Meer         | Vincent van Goghstraat 9 | 2162 CH | Lisse       | JPB  |
| Erwin      | Mesman           | Frans Halsstraat 36      | 2162 CM | Lisse       | HRK  |
| Renske     | Punt             | Anna Bijnsstraat 33      | 2162 KG | Lisse       | MMP  |
| Hans       | Righolt          | Vinc. v.Goghstraat 29    | 2162 CJ | Lisse       | HRK  |
| Beer       | Sijpesteyn       | Montbretiastraat 37      | 2161    | Lisse       | JJC  |
| Loran      | Vendel           | W.Moolenaarshof 3        | 2172 SR | Sassenheim  | HRK  |
| Joke       | van Wetering     | Leidsestraat 183         | 2182 DL | Hillegom    | DRK  |
| Wesley     | Willemstijn      | Rietkraag 75             | 2144 KB | Beinsdorp   | JJD  |

Bedankt voor de reacties en misschien tot ziens!

**Het aantal leden per 1 september bedraagt 806**



**Van de redactie**

**Aanleveren kopij en andere lettertypes**

Het is tegenwoordig gebruikelijk om de kopij per email te versturen zonder dat er een voorbeeld op papier aangeleverd wordt.  
Groot is dan de verwondering als een en ander met een ander lettertype in het clubblad staat.

Weet wel dat iedere computer een andere instelling heeft en dat bij het uitprinten van aangeleverde tekst het oorspronkelijke lettertype anders is dan verwacht.

Wil je toch jouw tekst met jouw lettertype in het clubblad, lever dan ook een voorbeeld in en schrijf daarop welk lettertype(s) er gebruikt is/zijn.  
Een file aanleveren met de lettertypes heeft niet zoveel zin omdat ik dan nog niet weet welk lettertype waar moet komen.

Of, zoals nu een keer gebeurt is, een email die niet binnen komt maar wel de volgende foutboodschap geeft: "1 message couldn't retrieved from the server." Er is geen voorbeeld van de (misschien) gestuurde kopij aangeleverd.  
Mocht je jouw bijdrage voor het clubblad missen, bel dan even na kantoortijd 0252-412813

Met vriendelijke groet, Nelly Nederpel

.....

**Gevraagd - Gevraagd - Gevraagd**

De S.J.N. (Stichting Jeugdsportkampen Nederland) is op zoek naar  
gebruikte tennisballen!

Heeft iemand nog ergens gebruikte tennisballen liggen en doet die er verder niets mee, mogen wij deze dan gebruiken?

Bedankt voor de medewerking.

Gaarne contact opnemen met :

Marga Kortekaas  
1e Poellaan 18  
2161 LB Lisse  
0252-411574

.....

**Kantinenieuws:**

Hierbij de winnaars van de koffiekaarten van augustus:

1. Astrid v.d. Berg
2. Henk Plantfeber
3. Marjan Waaning



## Organisatiecommissie Ter Specke Bokaa1

zoekt een enthousiaste secretariaatsmedewerker ter ondersteuning van het organisatiecomité van het Ter Specke Bokaa1.

Wij bieden:

- \* 10 gezellige vergadering per jaar
- \* in de keuken kijken van een topatletiekevenement
- \* een jong organisatie team

Wij vragen:

- \* het notuleren van de vergaderingen
- \* het bieden van verdere secretariële ondersteuning
- \* teamspirit en enthousiasme

Belangstellenden kunnen zich aanmelden bij één van de leden van de TSB-commissie namelijk

Lenie v/d Poel, Vincent van Stijn, William Augustinus, Vincent van Blitterswijk of Kees van Ruiten"

### Klaverjassen

Het is maandag 26 augustus, ik kom net van buiten waar ik heerlijk in het zonnetje een biertje heb zitten drinken. Wat is het leven toch fijn. Nu zit ik achter het toetsenbord om een stukje te maken voor het clubblad. Ja, voor dat je het weet beginnen de winter activiteiten alweer.

Zoals het jaar hiervoor willen wij starten in de maand oktober, en als het even kan elke tweede vrijdag van de maand, tot en met de maand MAART. Dat houdt in dat we 6 avonden kaarten.

Elke avond zijn er prijzen beschikbaar, dus u hebt niet de verplichting om alle avonden aanwezig te zijn. In verband met de toch wat gestegen prijzen hebben we besloten om er 3 Euro per avond van te maken. Blijkt dat het toch wel mee valt dan kunnen we alsnog de prijs verlagen.

Voor de echte liefhebbers hebben we ook weer een eindklassement. Dat houdt in dat u van de 6 avonden er één mag missen om mee te doen voor de eindprijzen.

De reglementen: we spelen Rotterdams; het is verplicht spelen; het is verboden een mes mee te nemen en als je toch wat mee wilt nemen is dat toegestaan, bijvoorbeeld een goed humeur.

Wilt u toch wat meer weten, we zijn bereikbaar op dit nummer.

Ria en Joop van Stijn  
tel: 0252-416237

De data zijn 11 oktober, 8 november, 13 december 2002 om 20.00 uur  
10 januari, 14 februari (?) en 14 maart 2003 om 20.00 uur



Veteranen - Senioren - Junioren A/B

# Spartaanse Sprintkanonnen

Het is natuurlijk duidelijk dat de Sprinters al veel te veel geschreven hebben en veel te weinig gepresteerd dit seizoen, maar omdat er toch een aantal Sprinters fanatiek bezig is, toch maar weer de vaste rubriek de Spartaanse Sprintkanonnen. Jan deed in de afgelopen maanden veel wedstrijden, met als hoogte punt de week waarin hij op woensdag trainde, op donderdag in Den Haag liep en op vrijdag in Rotterdam. Bij al die vele wedstrijden scherpste hij regelmatig zijn pr's op de 100 en 200 meter aan. Uiteindelijk liep hij zijn beste tijden bij de augustusinstuif op onze eigen baan, maar helaas werd hij daarbij door te veel wind geholpen. Al zijn uitslagen zijn natuurlijk terug te vinden in de uitslagenrubriek van het CWA.

Ook Arie was de afgelopen maanden goed bezig, maar dan vooral op de training. Samen met Jan heeft hij de hele zomer doorgetraind. Eind augustus ondervonden zij hier beiden de gevolgen van, want zij waren niet meer in staat te trainen. Vincent is ondertussen wel weer in staat te trainen. Hij doet allerlei oefeningen voor zijn voeten en loopt regelmatig een aantal rondjes op zijn blote voeten over het gras. Ook heeft hij nu niet alleen een speciaal zooltje in zijn loopschoenen, maar ook in zijn spikes. Als of dat allemaal niets kost (verzekering) heeft hij ondertussen ook een huis, een auto en een baan.

Stefan den Harder heeft nu definitief laten zien weer op de weg terug te zijn. Hij traint al weer lange tijd bij Phanos en na zijn bijdrage in het clubrecord 4x400 liep hij op de augustus instuif zijn eigen persoonlijk record op de 100 meter uit de boeken met 11.42. Nu is hij zelfs op jacht naar zijn 400 meter record, al weer uit 1995. Dus daar kan hij de komende winter weer hard voor trainen, net als de andere Sprinters trouwens.

De Sprinters



## 2<sup>e</sup> Competitie Match

16-06-2002

Locatie: Het Olympisch Stadion

Tijdstip: Te vroeg

Doel: 1<sup>e</sup> worden (helaas in de degradatie Pool)

Het was voor de ploegleider wederom een lastig geheel om weer met een flitsende ploeg te voorschijn te komen, aangezien er een aantal atleten met blessures zaten (die overigens gewoon aanwezig waren om hun vervangers over de gestelde prognose te brullen, TOP heren). Afgezien dat er her en der toch wat geschoven moest worden heeft hij het toch weer voor elkaar weten te breien om de nummers in te vullen, Vincent Bedankt !

De dag begon wat grijs gepaard met wat spetters maar de temperatuur was heerlijk, de prestaties zouden zeker geleverd gaan worden, het enige minpuntje in een zeer mooi stadion was dat er geen vrouwen-teams aanwezig waren.... maar misschien was dat voor sommige heren juist een positief punt zodat ze zich volledig konden concentreren op hun nummer (met name de 4x400 meter lopers presteerde veel beter dan gewoonlijk, strange but true maar hierover later meer ...).

Hieronder een beknopte indruk van de geleverde prestaties:



- Zoals gebruikelijk werd de dag geopend met het kogelslingeren waar P. van Noort zijn altijd soepele move heeft getoond en zijn kogel+koord op 52.14meter wist te leggen.
- De **4x100** meter was in jaren niet meer zo ervaren geweest, zelfs ons sprintkanon M.Beelen werd van stal gehaald om als slotloper zijn legendarische finish techniek te laten zien, Mark bedankt ! Helaas was met de jaren ervaring de snelheid niet gelijk gebleven maar alaa je kunt niet alles hebben....
- De **100** meter kende helaas een positief als een negatief punt, positief was de tijd van Stefan (11.86) Helaas kreeg Vincent kramp waardoor zijn race verre van ideaal verliep en hij de verdere dag uitgeschakeld was.
- Op de **200m** was er geen keus, Vincent was geblesseerd en er mocht niet meer verschoven worden In de ploeg aangezien alle wijzigingen al waren verspeeld. De tijd hahahah tjaaa ach met het zand nog in de mond van ver zat er niet meer in Helaas 25.37 sad but true ... misschien komende winter maar wat meer conditietraining voor me .....
- De **400m Horden**, Rory was niet tevreden tot dat 'ie zijn tijd hoorde hmmm stiekem toch tevreden, 59.29
- **Ver**, Rory is boven zichzelf uitgestegen en heeft met een 400m horden in zijn benen in zijn laatste poging de bak weten te halen met 631 cm een Pr-etje (TOPPERTJE dus !)  
Gelukkig heb ik zelf 1 poging voor me 200m gedaan want na de 200m ging het met Grote stappen bergafwaarts, de bak werd gehaald met 584 cm.
- De **3000 steeple**, Een nummer waar menig atleet de rillingen van krijgt maar waar Arne graag zijn kunsten vertoond ! Met 2 benen lekker in het kroost plonsen en vervolgens met je doortrekbeen een steeplebalk proberen om te gooien dat vertonen alleen de echte grote ! De tijd: 11:22.66 een PR en een goede race !
- **Hoog**, Joost kwam tot een hoogte van 1.85
- **5000m**, Willem liep een goede race en kwam aan in 15:33.48
- **1500m**, Sebastiaan liep een PR en finishte in 4:22.73, Klasse !
- **Polshoog**, nadat Rick menige stok geprobeerd had, werd de lat gepasseerd op een hoogte van 4 meter 40
- **110H**, Rick heeft zijn klasse wederom getoond om ruimschoots als 1e over de streep te gaan in: 15.09 (altijd prettig !)
- **800m**, na een relatief rustige 1<sup>e</sup> ronde (voor pieter rustig ofcourse) wist hij de 2<sup>e</sup> ronde sterk naar voren te komen om 300m voor de eind streep de sprint in te gaan zetten ...,wat resulteerde in een prima tijd van : 1.54.59
- **Speer**, Mark wist het prikkertje op 44 meter 72 te prikken.
- **Kogel**, na jaren zwoegen en zweten stond hij er dan eindelijk weer in de 1<sup>e</sup> ploeg, Koot was weer te bezichtigen in de ring en deed dit met een stoot van 12.97
- **400m**, Eindelijk was het dan zover onder de 50 seconden !!!!!!!!!!!!!!!!!!!!! KLASSE  
Wouter in een tijd van 49.99 !!!!
- **Discus**, ook hier was Koot te bezichtigen alleen met een redelijke worp van 40.79
- **HSS**, Martijn sprong wisselvallig maar wist de bak uiteindelijk te behalen met een goede 12.89
- De **4x400m** Het slotnummer van de dag en wat voor één !!!!!!!!!!!!!  
De heren (Stefan, Pieter, Rick en Wouter) hebben het gepresteerd om gemiddeld 50.2 te lopen zonder gebruik te kunnen maken van het wel bekende treintje. Vanaf het 1<sup>e</sup> moment hebben ze de koppositie niet meer afgestaan en het historische clubrecord uit de oertijd verpletterd !!!! Grandioos !!! tijd: **3:21:00 !!!!**

Conclusie: de Ploeg heeft hard gestreden maar heeft het doel net gemist door 2<sup>e</sup> te worden in de degradatiepool het totaal aantal punten was 14506

Gelukkig krijgen we volgend jaar weer een kans om voor eens en altijd te laten zien dat we in de finalepool thuis horen !!!

Verder wil ik onze Werp-king Mark-Beelen bedanken voor zijn jaren trouwe dienst in de 1<sup>e</sup> ploeg aangezien ik vernomen heb dat die vooralsnog zijn spikes/ Kogelstampers aan de wilgen heeft gehangen en bedankt heeft voor de 1<sup>e</sup> ploeg (never say never ....), Mark bedankt voor menige kogel/speer kreet en niet te vergeten je waardeoordeel op alle andere mooie ronde vormen .....

Grtz Mike



28 + 29 september 2002

**"DE ONDERLINGE" - MEERKAMPEN**

| zaterdag | MD      | MC      |         | JD      | JC       | JB      |         | JA/M     |
|----------|---------|---------|---------|---------|----------|---------|---------|----------|
| 12.15u   |         |         |         |         |          |         |         | 100m     |
| 12.25u   |         |         |         |         |          | 100m    |         |          |
| 12.30u   |         |         |         |         | 100m     |         |         |          |
| 12.45u   |         |         |         |         |          | ver 2   |         | ver 2    |
| 13.00u   | 60m h   |         |         |         | ver 1    |         |         |          |
| 13.15u   |         | 80m h   |         |         |          |         |         |          |
| 13.30u   | hoog 2  |         |         |         |          |         |         |          |
| 13.45u   |         | hoog 1  |         |         |          | kogel 1 |         | kogel 1  |
| 14.00u   |         |         |         | 80m     | kogel 2  |         |         |          |
| 14.30u   |         |         |         | ver 2   |          |         |         |          |
| 14.45u   | speer 2 |         |         |         | hoog 2   | Pols    |         | hoog 1   |
| 15.00u   |         | kogel 1 |         |         |          |         |         |          |
| 15.30u   |         |         |         | speer 2 |          |         |         |          |
| 16.00u   |         | 150m    |         |         |          |         |         |          |
| 16.15u   |         |         |         |         |          |         |         | 400m     |
| zondag   | MD      | MC      | MAB/V   | JD      | JC       | JB      | Krukken | JA/M     |
| 10.30u   |         |         |         |         |          |         | 100m    |          |
| 10.45u   |         |         |         |         |          |         |         | 110mh M  |
| 11.00u   |         |         |         |         |          |         |         | 110mh JA |
| 11.10u   |         |         |         |         |          | 110m h  |         |          |
| 11.20u   |         |         | 100m h  |         |          |         |         |          |
| 11.30u   |         |         |         |         |          | discus+ | kogel 1 | discus   |
| 11.45u   |         |         | hoog 1  |         | 100m h   |         |         |          |
| 12.30u   |         |         |         | 80m h   | discus + |         | discus  |          |
| 12.45u   |         | ver 2   | kogel 1 |         |          | hoog 1  |         | pols     |
| 13.00u   |         |         |         | hoog 2  |          |         |         |          |
| 13.15u   |         |         |         |         |          |         | 400m    |          |
| 13.30u   | ver 2   |         | 200m    |         |          |         |         |          |
| 13.45u   |         | speer 1 |         |         | speer 2  |         |         |          |
| 14.00u   |         |         |         | kogel 1 |          |         |         |          |
| 14.20u   | kogel 1 |         | ver 2   |         |          | speer ? | ver 2   |          |
| 15.00u   |         |         | speer ? |         |          |         | speer ? | speer ?  |
| 15.05u   |         | 600m    |         |         |          |         |         |          |
| 15.10u   |         |         |         | 1000m   |          |         |         |          |
| 15.15u   |         |         |         |         | 1000m    |         |         |          |
| 15.20u   | 600m    |         |         |         |          |         |         |          |
| 15.30u   |         |         |         |         |          | 1500m   |         |          |
| 16.00u   |         |         | 800m    |         |          |         |         |          |
| 16.05u   |         |         |         |         |          |         | 1500m   | 1500m    |

**13th European Veteranes Athletic's Championships Stada, August 2002, Postdam**



Het is even na elf als ik mijn auto parkeer in de schaduw van een boom. De zon staat hoog aan de hemel en de thermometer nadert de dertig graden. Nog ruim twee uur voor de start van mijn eerste *European Veterans Athletics Championships Stadia*. Ik sluit aan in een lange rij 'oudjes' die, gehuld in sportoutfit en veelal gewapend met een grote sporttas, op weg gaan naar de ingang van de *Luftschiffhafen*, één van de centra waar in het DDR-tijdperk talenten werden klaargestoomd voor de internationale podia. *Nach Ankunft in Potsdam werden die Teilnehmer in das 'Registration Office' gebeten*, vermeldt de kleurige informatiebrochure die ik zo'n half jaar geleden ontving in het Duits, Frans en Engels. Op naar de 'Registration' dus.

Na legitimatie bij de 'Holland-balie' (het Duitse meisje kijkt me met grote ogen aan als ik op haar vraag antwoord dat ik *heute* ben aangekomen en ook weer *heute* vertrek) ontvang ik een tasje met informatiefolders en een grote envelop met startnummers, 'atletenkaart', een 58 bladzijden tellend *Veranstaltungshandbuch* en een bijna even dikke *Teilnehmerliste*. Nog iets meer dan twee uur; tijd om even op mijn gemak een plekje op de tribune te zoeken en daar nog wat te eten en –vooral- te drinken. En om het *handbuch* te bestuderen.

De tribunes in het stadion doen me denken aan een moderne versie van de film *Chariots of Fire*. De kostuums en strooien hoeden uit die tijd ontbreken echter. Zij hebben plaats gemaakt voor petten en indrukwekkende sportkledij bedrukt met (landen)namen. Het grote opvallende informatiebord laat zien dat we wel degelijk leven in 2002.

Onderweg naar een schaduwplekje tref ik een groepje Nederlandse atleten. Ik informeer naar de verdere gang van zaken, *ploegleider –hebben we die dan? Niet gezien!-* en naar hun presteren. De schrik is groot als ze mij vertellen dat ik twee uur voor de start de deelnemerslijst getekend moet hebben. Gehaast kijk ik op mijn horloge. Ik heb nog één minuut. Vlug op zoek naar de lijsten nabij de *call-room*. Gelukkig, nog op tijd! Er ontbreken nog meer handtekeningen. Ik ben dus niet de enige.

Als ik weg wil lopen, komt Harry Tupan in een opvallend oranje T-shirt binnengewandeld. Hij is de andere Nederlandse deelnemer op de 10000 meter M40. We begroeten elkaar en informeren naar elkaars vorm.

Tijdens het NK 15km zat Harry 13 seconden voor me, tijdens het NK 5000m evenzoveel seconden achter me. We zijn aan elkaar gewaagd. Hij is al enkele dagen in Potsdam en heeft al wat gehoord. Een landentenuë is er niet, ieder mag in zijn eigen *kloffie*.

De start staat gepland om 13.30u, althans de start van de eerste serie. Een tweede serie zal 50 minuten later starten. Melden en controle van kleding e.d. dient tussen 40 en 25 minuten voor de start te gebeuren aan één van de tafels in de *call-room*. Maar nergens wordt vermeld wie er in de

eerste of tweede serie loopt. Het *VeranstaltungsHandbuch* weet raad : *In allen Laufwettbewerben über 1500m werden die Wettkämpfer nach den gemeldeten Vorleistungen in Laufgruppen eingeteilt. Der jeweils schwächere Lauf wird zuerst gestartet.* De *Teilnehmerliste* vermeldt zo'n 15 atleten die een snellere tijd hebben opgegeven. Ik zal dus starten in de snellere tweede serie. Voor alle zekerheid start ik rond kwart voor één voorzichtig met inlopen.

Bij de meldbalie staat inmiddels een zenuwachtige groep atleten een Duitse medewerkster lastig te vallen. Ook zij raakt duidelijk geïrriteerd. Als ik het groepje passer, werp ik een vlugge blik op de serie indeling. Ik schrik. Niet in de tweede, maar bij de eerste serie staat mijn naam vermeld. Ik zie meer namen van atleten die snelle tijden hebben staan. Hier wordt duidelijk niet volgens het *Handbuch* gehandeld. Harry, die in de tweede serie staat ingedeeld, zal me melden, zodat ik mijn warming-up kan vervolgen.

Om 5 minuten over één klinkt een schrille fluit: alle atleten voor de eerste serie 10000m M40 verzamelen. Achter de official aan lopen we vanuit de redelijk koele *call-room* naar het stadion. Temidden van de tribunes voelt de tartanovaal onder de brandende zon aan als een bakoven. Vijfentwintig rondjes worstelen om te overleven. Alle schema's die zouden moeten leiden naar een snelle tijd kunnen aan de kant. Hier zal het gaan om zo zuinig mogelijk te lopen. Weg met rondjes 76 à 77. Hoevelen zullen in deze temperatuur stuk gaan? Zorg dat je het zelf niet bent!

In de schaduw van een afdakje staan bankjes opgesteld voor de deelnemers. Ik maak een praatje met een Belgische deelnemer. Hij is pas 40 geworden, vertelt hij. Onlangs liep hij nog *onder de 31*. Ik wens hem succes en drink weer wat. Het laatste uur heb ik toch zeker  $\frac{3}{4}$  liter gedronken. Drinken doe je op zo'n dag nooit genoeg, zoveel zweet je. Toch voel ik mijn blaas wat. Ik maak de veters van mijn Brooks-schoenen los en zet de aan ze kant. Uit mijn tasje haal ik mijn wedstrijdshoentjes te voorschijn.

*Loop ik op spikes of wedstrijdshoentjes, de vraag die me lang bezig hield. Spikes voelen sneller aan, maar het comfort wil ook wat. Hoe voelen je benen aan na vijftwintig rondjes over een loeihete baan? Joke tovert vlak voor de reis naar Duitsland een paar superlichte wedstrijdshoentjes uit een doos te voorschijn. Voilà, de oplossing – bedankt Joke.*

Nog even een laatste slok en dan enkele *steigerungen*. Ik ben er klaar voor. Plotseling verschijnt er een grote groep medewerkers –*officials in EM2002 shirts-* gewapend met pen en overzichtslijst bij de startlijn. Ieder van hen heeft een atleet toegewezen gekregen en komt zich even voorstellen en de kleuren van je outfit noteren –*een simpel shirt met Nederland of zoiets er op gedrukt zou dan handig kunnen zijn, maar ja.....-* zodat ze



kunnen controleren of je ook werkelijk die vijftiengronddjes loopt en niet, omdat je zo zwart voor ogen ziet dat je niet meer kunt tellen, er wat te weinig aflegt en in wereldrecordtijd finisht.

We staan nu aan de start, keurig verdeeld in twee startrijen, één bij de echte startlijn en één wat verderop in baan vier.

'On your marks!' klinkt het, ditmaal in het Engels. Voet achter de lijn en wachten. *Schuss*. De eerste passen gaan als altijd snel. Binnen een tiental meters loop ik aan de leiding. Na honderd meter komt de tweede groep vanuit baan 4 aansluiten. Tot mijn verbazing blijft iedereen rustig achter me lopen. Waar zag ik zoiets eerder? Mijn gedachten dwalen af.

*Gespannen zit ik in de kamer voor het TV-toestel. Het is de avond van de 10000m tijdens het Europees Kampioenschap in München. Op het scherm zie ik atleten die net –in de stromende regen- gestart zijn voor hun vijftiengronddjes. Aan de kop van het veld verschijnt een lange atleet in een tenue waarop hij fier de tekst 'Nederland' draagt. Kamiel Maase, Neerlands hoop. Het moet zijn avond worden.*

'Zesenzeventighalf,' hoor ik roepen. Iets te snel, maar dat heb je altijd tijdens zo'n eerste ronde. Nog steeds volgt iedereen mijn spoor. De speaker doet enthousiast verslag van het wedstrijdverloop.

Het klinkt grappig om je eigen naam door een anderstalige te horen omroepen. 'Zevenenzeventighalf,' klinkt het een ronde later. Ik loop ontspannen, heb m'n ritme te pakken. Het gevoel alsof ik dit uren kan volhouden. Duizend meter. De klok toont 3.14.96, zeg maar 3.15. Tien keer 'drie vijftien' is 'tweeëndertighalf,' met wat verlies een hoge 'tweeëndertiger'. Ruw word ik uit mijn overpeinzingen wakker geschud. Als een bliksemschicht gaat de Belg Jan Blockx me voorbij. Het rood van de twee Spanjaarden volgt evenals een Brits tenue en een Duitser. Oef, die gaan rap, te rap. Ik laat ze gaan. Ik werp een blik over mijn schouder. Een kloof. Wat nu? *Eigen tempo, het is nog lang*, hamert het in mijn hoofd. In een wegwedstrijd zou ik achter de leiders zijn aangegaan. Dit is de baan. Dit is anders. Iedere fout wordt later genadeloos door de klok afgestraft, zeker bij deze temperatuur. *Gewoon zo doorgaan*, besluit ik. Het gat dat door het leidende vijftal is geslagen loopt al snel op tot zo'n 25 meter, maar daarna stagneert het. Af en toe heb ik het gevoel weer iets op hen in te lopen.

Het lopen blijft eenzaam. Ook moeizamer nu. Ben ik toch nog te snel gegaan? Ik neem me voor iedere twee ronden een spons aan te pakken om even wat verkoeling en afleiding te hebben. Die rose moet ik hebben, die is lekker dik. Ze staan goed, die meiden met de sponzen, lekker dicht bij baan één zodat je niet van je lijn af hoeft om de spons te pakken. Hebbes. In mijn nek knijp ik de spons leeg. Vijftien

meter verder ligt hij alweer op de grond. Ik begin nu de laatste lopers in de rug te kijken. Het nadeel van series die niet naar sterkte zijn ingedeeld. Het dubbelen en het –onvermijdelijke – meer meters maken gaat beginnen. Eén voor één ga ik ze voorbij. Ronde na ronde zie ik het getal op het rondeteller minder worden. Ik tel in gedachten mee: 16, 15, 14, 13, bijna halverwege.....

*Het tempo van de leidende groep ligt niet heel hoog. Het is een kampioenschapsrace en de regen komt nog steeds met bakken uit de hemel. Kamiel loopt inmiddels midden in de groep, ergens rond de negende positie. Kom op, Kamiel, niet te lang wachten want dan heb je geen kans tegen het eindschot van Dieter Baumann. Een duikeling, een atleet valt. Ik zie een ander maaien met zijn armen. Uit beeld. Wat gebeurde er? Wie waren dat? Het beeld wordt vanuit een andere camerapositie opnieuw getoond. Kamiel. Een droom aan duigen, een jaar trainen voor deze wedstrijd. Moedig staat hij op en rent door. Een 'kolere streek' –zo kopt het LD een dag later- van Baumann volgt..... Twintig jaar eerder in het zelfde stadion. Olympische Spelen 1972, finale 10000 meter. Lasse Viren valt, staat op en wint. Niets is onmogelijk. Kom op, Kamiel!*

Geen groep waarin ik kan lopen. Dus ook niemand over wie ik kan struikelen. Kwam de regen ook hier maar zo naar beneden in plaats van die brandende zon. Gedachten bij de les houden!

Ronde na ronde leg ik af. Het water stroomt inmiddels uit alle poriën van mijn lichaam. De zevenenzeventigers hebben plaats gemaakt voor tachtigers, soms zelfs een eenëntachtiger. Jan Blockx komt voorbij. Gelapt. Zijn tred is echter niet meer zoals in het begin. Ook de beide Spanjaarden lijden onder de warmte. Alles doet nu zeer. Liggen wil ik, languit over de baan. Ik hou mezelf een beloning voor: na de finish mag ik languit gaan liggen. Nog 4 rondjes, nog 3. De rondeteller stapt de baan op. 'Zwei' roept hij en steekt twee vingers op. Ik probeer nog wat te versnellen. Jagen op de ruggen van de lopers voor me die ik nog kan dubbelen. Nog 600 meter, nog 400. Op de tribune menen enkele landgenoten dat ik al binnen ben. Ik heb toch wel goed geteld? En die rondeteller toch ook?

*In de –nog steeds- stromende regen gaat de leidende groep de laatste ronde in. Twee Spanjaarden die proberen een Duitser te slim af te zijn. De Italiaan moet net lossen. Baumann is in de tang genomen. Hij moet het in de sprint afleggen tegen de Spanjaard José Martinez. En dan Kamiel. De camera's zijn al lang niet meer op hem gericht. Droom aan duigen. De macro-biologie legt het af tegen de nandrolon-tandpasta. Lekker een potje schelden als beloning ?? Of de volgende keer eens rendiermelk proberen (het geheim van Lasse Viren)?*



Laatste ronde. Nog twee kan ik er dubbelen voor ik het laatste rechte eind in ga. Ik heb al lang geen oog meer voor het prachtige stadion. Geluiden zijn verstomd. De laatste passen. Dan de beloning. Mijn beloning. Ik zak door mijn knieën en lig languit in baan drie. Er komt iemand op me toegelopen. Wil me omhoog helpen. Laat me even. Wat is er op dit moment heerlijker dan zo even te liggen?  
Ik sta weer op. Mijn benen doen zeer, mijn voeten vooral. Schoenen uit. Op mijn rechterhiel zie ik een blaar. Water dan, drinken, drinken. ‘Hoeveel?’ vraag ik. ‘Zesde, drieëndertigvierenveertig’.  
Een tussentijd in een halve marathon. En dan ben je nog niet eens halverwege. Moet ik tevreden zijn? Wat is het waard?

Een kwartier later start de tweede serie. Met de drinkfles voortdurend aan mijn mond volg ik de verrichtingen van de lopers. Vooral van Harry. Al na enkele ronden zie ik hem puffen. Zijn rondetijden lopen op van *zesenzeventig* naar *vijfentachtig*. Ik tel het aantal lopers dat sneller finisht dan ik. Vijf tel ik

er. Vijf en zes is elf, ik ben elfde. Met een lege blik in de ogen finisht Harry. *Boven de vijfendertig*. Oei! ‘Vreselijk’ mompelt hij, ‘heel snel vergeten. Ik ben blij dat ik je raad om op wedstrijdschoenen te lopen heb opgevolgd. Dit is geen wedstrijd, dit is proberen te overleven.’ See you in Aarhus 2004!

Op weg naar huis valt de regen weer op z’n Hollands. Bij de *McDonalds* in Veenendaal stop ik voor een kop koffie. Achter een dampende kop begrijp ik plots waarom de Nederlandse atleten niet in een *oranje-outfit* aan de start verschenen. De wanden van de *hamburger-gigant* zijn versierd met tenues van Sydney2000-gangers als Leontien van Moorsel, Peter Blangé, Rob Barel en .....Greg van Hest, nog met startnummer. Natuurlijk! Sinds de Oranje-successen in de Beierse hoofdstad zijn alle tenues tegen astronomische bedragen verkocht! Of was de KNAU bang voor het schrikbeeld van oma’s in *Nederland-bikini* op de atletiekbaan?

Willem Boon

## CWA nieuws

### Ranglijstverbeteringen juli/augustus

#### Loopnummers

Pieter van Langen heeft inmiddels ook het **clubrecord** op de 400m horden bij de heren veroverd. Met een tijd van 54,04 werd het 30 jaar oude record van Aad Kortekaas eindelijk verbeterd. Marit Suttorp liep als eerste B-meisje deze zelfde afstand en vestigde daarom met 1.14,28 het **clubrecord**. Bij de MA en dames staat zij 4<sup>e</sup> en 11<sup>e</sup>. Hoge noteringen waren er verder voor Romara van Noort, die met 15,3 over de 100mH op een 5<sup>e</sup> plaats komt bij de MB. Op de 800m liep zij 2.20,6, eveneens goed voor een 5<sup>e</sup> plaats en 7<sup>e</sup> en 11<sup>e</sup> bij de MA en dames. Roxanne van Noort bereikt de 800m-lijst bij de MA als 26<sup>ste</sup> met 2.32,13. Op de 100mH loopt zij 17,5 en stijgt daarmee naar een 9<sup>e</sup> (MA) en 20<sup>ste</sup> (D) plaats.  
Stefan den Harder verbetert zijn PR op de 100m uit 1994 tot 11,42 en stijgt daarmee naar plaats 15 bij de heren. Bij de JB verbetert Rick van Ruiten zich tot 11,92 op de 100m (19<sup>e</sup>) en 24,04 op de 200m (11<sup>e</sup> en 18<sup>e</sup>). Wouter Hoogkamer komt de 800m-lijst binnen met 1,58,22 op een 21<sup>ste</sup> plaats. Een 13<sup>e</sup> plaats op de 3000m dames is er voor veterane Eveline Botter met 11.58,95.

#### Springnummers

De ranglijstverbeteringen op de springnummers komen van Romara: 5,29 ver (4<sup>e</sup>, 4<sup>e</sup> en 7<sup>e</sup>) en 1,66 hoog (4<sup>e</sup>, 6<sup>e</sup> en 6<sup>e</sup>). Ook een 4<sup>e</sup> plaats voor Marit, zij kwam met hinkstap tot 9,30m (8<sup>e</sup> en 11<sup>e</sup> bij de MA en dames). Rory van Noort verbetert zich licht met de polsstok: met 3,43 blijft hij op een 9<sup>e</sup> en 18<sup>e</sup> plaats. Rick van Ruiten komt 1 cm tekort om over de 6 meter te springen, bij de JB staat hij nu 24<sup>ste</sup> op het verspringen. Vincent Schniedewind verbeterde zich tot 6,42 en stijgt daarmee naar een 15<sup>e</sup> plaats bij de JA.

#### Werpnummers

Rick Wassenaar is bijzonder goed in het evenaren van zijn **Clubrecord** kogel: hij stootte bij het NK wederom 15,33. Eva van de poel verbetert haar eigen **Clubrecord** speerwerpen met een worp van 30,40m (4<sup>e</sup> en 8<sup>ste</sup> bij MA en dames). Ook Rick van Ruiten leverde een goede prestatie met de kogel: met 14,42 kwam hij dicht bij het clubrecord van de JB. Omdat ook Jelle nog voor hem staat, bezet hij nu de 3<sup>e</sup> plaats. Bij de MA stoot Roxanne voorbij het clubrecord dat aan begin van het seizoen stond. Doordat Remona al eerder verder stootte, staat zij nu op een 2<sup>e</sup> plaats met 11,10m (8<sup>ste</sup> bij de dames). Bij de MB verbetert Eva van der Poel



zich tot 12,50m maar blijft daarmee 3<sup>e</sup>. Romara komt tot 10,41 en een 23<sup>ste</sup> plaats. Bij de JA verbetert Rory zich tot 12,19, hij stijgt naar plaats 16.

Met de discus zien we verbeteringen voor Vincent Schniedewind (met 33,93 nu 18<sup>e</sup> bij de JA), Heidi van der Veek (nu 6<sup>e</sup> met 33,44) en Roxanne (met 30,71 7<sup>e</sup> bij de MA en 11<sup>e</sup> bij de dames. Roxanne verbetert zich ook met de speer tot 27,75 (8<sup>ste</sup> en 12<sup>e</sup>). Bij de MB bereikt Dorien van Mansum de speerlijst als 28<sup>ste</sup> met 21,51m. Rick van Ruiten werpt ook met de speer voor JA en heren en komt met 51,15m op een 2<sup>e</sup> en 5<sup>e</sup> plaats. Arne van der Meer gooit dezelfde speer voor het eerst over de 40m: 40,04m is goed voor een 19<sup>e</sup> plaats bij de JA. Het kogelslingeren levert een verbeteringen op voor Arnoud Koot: met 41,23 blijft hij evenwel nog steeds op plaats 3 staan. Rory van Noort deed dit nummer voor het eerst bij de JA en neemt met 29,62 de 3<sup>e</sup> plaats in achter zijn familie.

#### Meerkamp

In Schoonhoven werden 3 verbeteringen op de meerkamp gerealiseerd: Bij de MB kwam Romara tot 4637 punten en komt daarmee op een 3<sup>e</sup> plaats tussen Remona en Eva in. Roxanne behaalde 3889 punten en stijgt daarmee naar plaats 4 (9<sup>e</sup> bij de dames). Rick van Ruiten haalde als JB 4959 punten en stijgt daarmee naar plaats 12.

#### Uitslagen Juli en Augustus

##### Keien Meeting - 29 juni

|      |                   |           |
|------|-------------------|-----------|
| 800m | Pieter van Langen | 1.53,36 H |
|------|-------------------|-----------|

##### Europacup Meerkamp - 29/30 juni

|         |                |         |
|---------|----------------|---------|
| 10-kamp | Rick Wassenaar | 7203 H  |
|         | 100m           | 11,71   |
|         | Ver            | 6,66    |
|         | Kogel          | 14,47   |
|         | Hoog           | 1,89    |
|         | 400m           | 51,89   |
|         | 110mH          | 15,57   |
|         | Discus         | 41,81   |
|         | Pols           | 4,60    |
|         | Speer          | 54,38   |
|         | 1500m          | 4.46,37 |

##### vervolg veteranencompetitie

|           |                   |           |
|-----------|-------------------|-----------|
| Discus    | John van der Zwet | 29,12 HV  |
| Speer     | Paul de Koning    | 42,03 HV  |
| Zweedse   | Martin - Winfried | 2.30,6 HV |
| estafette | Aad - John        |           |

##### Dames

|        |                 |             |
|--------|-----------------|-------------|
| 100m   | Tessy Lenting   | 14,51 DV    |
| 800m   | Lisette Kaptijn | 2.33,86 DV  |
| 3000m  | Eveline Botter  | 11.58,95 DV |
| Ver    | Lisette Kaptijn | 3,79 DV     |
| Hoog   | Tessy Lenting   | 1,40 DV     |
| Kogel  | Marga Kortekaas | 10,12 DV    |
| Discus | Marga Kortekaas | 26,78 DV    |
| 4x100m | Tessy - Lisette | 1.02,99 DV  |
|        | Eveline - Marga |             |

##### Overganscompetitie - 30 juni

###### Heren

|        |                         |             |
|--------|-------------------------|-------------|
| 100m   | Vincent Schniedewind    | 11,51 JA    |
|        | Richard Holleman        | 12,90 H     |
| 400m   | Wouter Hoogkamer        | 51,32 H     |
|        | Martin van Blitterswijk | 58,11 JA    |
| 800m   | Pieter van Langen       | 1.56,72 H   |
| 5000m  | Arne van der Meer       | 18.21,80 JA |
| Ver    | Vincent Schniedewind    | 6,42 JA     |
|        | Joost van der Meer      | 5,54 H      |
| Hoog   | Joost van der Meer      | 1,85 H      |
| Kogel  | Martin van Blitterswijk | 7,90 JA     |
| Discus | Rory van Noort          | 33,54 JA    |
| Speer  | Rory van Noort          | 42,5 JA     |
| 4x100m | Rory - Vincent          | 44,31       |
|        | Pieter - Wouter         |             |

###### Dames

|      |                     |            |
|------|---------------------|------------|
| 100m | Nicoline Hoogenboom | 14,93 D    |
| 400m | Sonja van Noort     | 1.08,41 MA |
| 800m | Roxanne van Noort   | 2.32,13 MA |
| Ver  | Colette van Gerven  | 3,89 D     |
|      | Nicoline Hoogenboom | 3,77 D     |

##### Instuif Phoenix - 5 juli

|      |                |         |
|------|----------------|---------|
| 100m | Jan Dofferhoff | 12,83 H |
| 200m | Jan Dofferhoff | 26,16 H |

##### Instuif Leiden - 6 juli

|       |                      |          |
|-------|----------------------|----------|
| 400m  | Vincent Schniedewind | 51,78 JA |
| Speer | Vincent Schniedewind | 47,16 JA |

##### NK Senioren - 6/7 juli

|       |                   |           |
|-------|-------------------|-----------|
| 400m  | Wouter Hoogkamer  | 50,39 H   |
| 800m  | Pieter van Langen | 1.53,09 H |
| 110mH | Rick Wassenaar    | 15,21 H   |
| Kogel | Rick Wassenaar    | 15,33 H   |

##### Meerkampen Schoonhoven - 6/7 juli

|         |                |        |
|---------|----------------|--------|
| 10-kamp | Dennis Verhaar | 4938 H |
|         | 100m           | 12,5   |
|         | Ver            | 5,57   |
|         | Kogel          | 10,09  |
|         | Hoog           | 1,79   |
|         | 400m           | 57,3   |
|         | 110mH          | 19,0   |
|         | Discus         | 29,96  |



|        |                    |          |                    |        |
|--------|--------------------|----------|--------------------|--------|
| Hoog   | Sonja van Noort    | 1,50 MA  | <i>Pols</i>        | 3,50   |
|        | Colette van Gerven | 1,40 D   | <i>Speer</i>       | 42,09  |
| Kogel  | Ellen van Noort    | 9,66 D   | <i>1500m</i>       | 5.13,4 |
| Discus | Roxanne van Noort  | 30,71 MA | Niels van der Poel | 4602 H |
| Speer  | Ellen van Noort    | 29,73 D  | <i>100m</i>        | 12,5   |
| 4x100m | Nicoline - Sonja   | 57,68    | <i>Ver</i>         | 5,63   |
|        | Roxanne - Colette  |          | <i>Kogel</i>       | 9,83   |
|        |                    |          | <i>Hoog</i>        | 1,64   |
|        |                    |          | <i>400m</i>        | 58,8   |
|        |                    |          | <i>110mH</i>       | 20,30  |
|        |                    |          | <i>Discus</i>      | 29,17  |
|        |                    |          | <i>Pols</i>        | 2,90   |
|        |                    |          | <i>Speer</i>       | 47,74  |
|        |                    |          | <i>1500m</i>       | 5.05,2 |

**Veteranencompetitie - 30 juni**

**Heren**

|       |                    |             |
|-------|--------------------|-------------|
| 100m  | Ron Landre         | 13,65 HV    |
| 400m  | Winfried Dijker    | 1.11,25 HV  |
| 800m  | Martin van Rijssel | 2.18,25 HV  |
| 1500m | Winfried Dijker    | 5.17,47 HV  |
| 5000m | Aad van der Lans   | 19.06,02 HV |
| Ver   | Martin van Rijssel | 4,81 HV     |
| Kogel | John van der Zwet  | 9,79 HV     |

**Vervolg Schoonhoven**

|         |                   |         |        |                   |         |
|---------|-------------------|---------|--------|-------------------|---------|
| 10-kamp | Richard Holleman  | 1916 H  | 7-kamp | Roxanne van Noort | 3889 MA |
|         | <i>100m</i>       | 13,1    |        | <i>100mH</i>      | 17,5    |
|         | <i>Ver</i>        | 4,23    |        | <i>Hoog</i>       | 1,52    |
|         | <i>Kogel</i>      | 5,65    |        | <i>Kogel</i>      | 11,10   |
|         | <i>Hoog</i>       | 1,25    |        | <i>200m</i>       | 28,1    |
|         | <i>400m</i>       | 1.05,4  |        | <i>Ver</i>        | 4,48    |
|         | <i>110mH</i>      | dnf     |        | <i>Speer</i>      | 27,75   |
|         | Discus            | 10,86   |        | <i>800m</i>       | 2.32,2  |
|         | <i>Pols</i>       | 1,80    |        | Romara van Noort  | 4637 MB |
|         | <i>Speer</i>      | 12,11   |        | <i>100mH</i>      | 15,3    |
|         | <i>1500m</i>      | 5.51,2  |        | <i>Hoog</i>       | 1,66    |
|         | Arnoud Koot       | - H     |        | <i>Kogel</i>      | 10,41   |
|         | <i>Kogel</i>      | 12,38   |        | <i>200m</i>       | 26,3    |
|         | <i>Discus</i>     | 40,86   |        | <i>Ver</i>        | 5,29    |
|         | <i>Speer</i>      | 39,34   |        | <i>Speer</i>      | 20,43   |
|         | Rory van Noort    | 5770 JA |        | <i>800m</i>       | 2.20,6  |
|         | <i>100m</i>       | 11,7    |        | Eva van der Poel  | 4408 MB |
|         | <i>Ver</i>        | 6,04    |        | <i>100mH</i>      | 15,6    |
|         | <i>Kogel</i>      | 9,85    |        | <i>Hoog</i>       | 1,60    |
|         | <i>Hoog</i>       | 1,86    |        | <i>Kogel</i>      | 12,26   |
|         | <i>400m</i>       | 55,0    |        | <i>200m</i>       | 27,2    |
|         | <i>110mH</i>      | 16,1    |        | <i>Ver</i>        | 5,04    |
|         | Discus            | 36,87   |        | <i>Speer</i>      | 27,90   |
|         | <i>Pols</i>       | 3,20    |        | <i>800m</i>       | 2.39,6  |
|         | <i>Speer</i>      | 41,54   |        | Marit Suttorp     | 3527 MB |
|         | <i>1500m</i>      | 4.53,6  |        | <i>100mH</i>      | 17,3    |
|         | Arne van der Meer | 4636 JA |        | <i>Hoog</i>       | 1,42    |
|         | <i>100m</i>       | 12,0    |        | <i>Kogel</i>      | 10,11   |
|         | <i>Ver</i>        | 5,23    |        | <i>200m</i>       | 28,6    |
|         | <i>Kogel</i>      | 9,15    |        | <i>Ver</i>        | 4,54    |
|         | <i>Hoog</i>       | 1,65    |        | <i>Speer</i>      | 23,67   |
|         | <i>400m</i>       | 57,2    |        | <i>800m</i>       | 2.41,3  |
|         | <i>110mH</i>      | 18,6    |        | Dorien van Mansum | 2640 MB |
|         | Discus            | 25,30   |        | <i>100mH</i>      | 20,8    |
|         | <i>Pols</i>       | 2,50    |        | <i>Hoog</i>       | 1,30    |
|         | <i>Speer</i>      | 40,04   |        | <i>Kogel</i>      | 8,31    |
|         | <i>1500m</i>      | 4.44,6  |        | <i>200m</i>       | 31,2    |
| 9-kamp  | Rick van Ruiten   | 4959 JB |        | <i>Ver</i>        | 4,35    |
|         | <i>100m</i>       | 12,3    |        | <i>Speer</i>      | 21,51   |
|         | <i>Ver</i>        | 5,99    |        | <i>800m</i>       | 2.46,9  |



**DE SPARTAAN**

|             |                        |          |
|-------------|------------------------|----------|
|             | 3kg Eva van der Poel   | 12,45 MB |
| Discus      | Vincent Schniedewind   | 33,93 JA |
| Speer 800gr | Vincent Schniedewind   | 44,53 JA |
|             | 600gr Eva van der Poel | 28,11 MB |

Instuif Leiden - 14 augustus

|       |                   |             |
|-------|-------------------|-------------|
| 100m  | Wouter Hoogkamer  | 12,19 H     |
|       | Jan Dofferhoff    | 12,53 H     |
| 200m  | Wouter Hoogkamer  | 24,10 H     |
|       | Jan Dofferhoff    | 25,78 H     |
|       | Roxanne van Noort | 28,58 MA    |
| 400m  | Arie Barnhorn     | 55,18 H     |
| 3000m | Bart Hulst        | 10.55,40 H  |
|       | Winfried Dijker   | 12.01,63 HV |
| Ver   | Eva van der Poel  | 4,68 MB     |
| Hoog  | Rick van Ruiten   | 1,90 JB     |

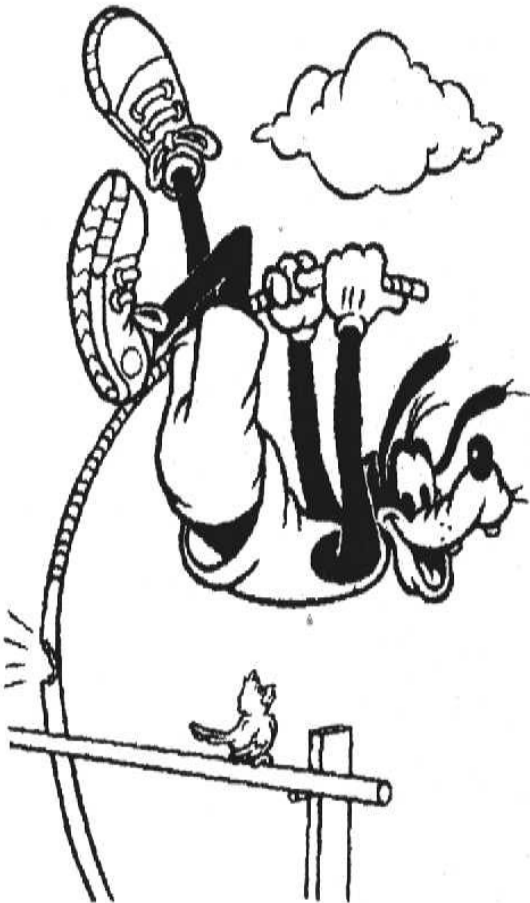
vervolg instuif Lisse

|             |                       |            |
|-------------|-----------------------|------------|
| 200m        | Stefan den Harder     | 23,08 H    |
|             | Pieter van Langen     | 23,75 H    |
|             | Wouter Hoogkamer      | 23,85w H   |
|             | Rick van Ruiten       | 24,04w JB  |
|             | Jan Dofferhoff        | 25,34w H   |
|             | Floor van Langen      | 27,96 JB   |
|             | Ron Landre            | 28,18w HV  |
| 1500m       | Jacco van der Weijden | 4.57,88 JB |
| 400mH       | Pieter van Langen     | 56,67 H    |
|             | Marit Suttorp         | 1.14,28 MB |
| Hoog        | Rick van Ruiten       | 1,95 JB    |
|             | Remona Fransen        | 1,60 MB    |
|             | Eva van der Poel      | 1,55 MB    |
| Discus      | Heidi van der Veen    | 33,44 D    |
|             | Eva van der Poel      | 25,28 MB   |
|             | Marit Suttorp         | 23,79 MB   |
|             | Jolanda van der Weerd | 21,19 D    |
| Speer 800gr | Rick van Ruiten       | 51,15 JB   |
| 700gr       | Rick van Ruiten       | 51,44 JB   |
| 600gr       | Eva van der Poel      | 30,40 MB   |
|             | Remona Fransen        | 26,93 MB   |
|             | Jolanda van der Weerd | 24,22 D    |
|             | Marit Suttorp         | 23,80 MB   |
| Slingeren   | Arnoud Koot           | 41,21 H    |
|             | Heidi van der Veen    | 22,47 D    |
|             | Jolanda van der Weerd | 20,70 D    |

|        |         |
|--------|---------|
| Kogel  | 10,38   |
| Hoog   | 1,64    |
| 400m   | 52,89   |
| 110mH  | 17,27   |
| Discus | 31,20   |
| Pols   | 2,83    |
| Speer  | 44,56   |
| 1500m  | 4.50,18 |

Instuif Lisse - 25 augustus

|      |                   |           |
|------|-------------------|-----------|
| 100m | Stefan den Harder | 11,42 H   |
|      | Rick van Ruiten   | 11,92 JB  |
|      | Wouter Hoogkamer  | 12,04w H  |
|      | Jan Dofferhoff    | 12,40w H  |
|      | Ron Landre        | 13,90w HV |
|      | Floor van Langen  | 13,97 JB  |



DISCUSWERPEN DAMES

|   | NAAM              | PRESTATIE | JAAR |
|---|-------------------|-----------|------|
| 1 | INGRID V/D HEUVEL | 45.78     | 89   |
| 2 | MARGA KORTEKAAS   | 43.72     | 71   |
| 3 | LEA KORTEKAAS     | 40.66     | 74   |
| 4 | PAULA KORTEKAAS   | 36.40     | 80   |

DISCUSWERPEN MEISJES A

|   | NAAM            | PRESTATIE | JAAR |
|---|-----------------|-----------|------|
| 1 | LEA KORTEKAAS   | 37.82     | 71   |
| 2 | MARGA KORTEKAAS | 36.08     | 64   |
| 3 | CUNY DE NIE     | 33.24     | 80   |
| 4 | PAULA KORTEKAAS | 33.14     | 72   |



|    |                     |       |    |    |                     |       |    |
|----|---------------------|-------|----|----|---------------------|-------|----|
| 5  | ANNEMIEK BOUMA      | 36.08 | 76 | 5  | MIEKE VAN DOORN     | 32.28 | 73 |
| 6  | HEIDI VAN DER VEEK  | 33.44 | 02 | 6  | HEIDI V/D VEEK      | 31.18 | 95 |
| 7  | CUNY DE NIE         | 33.24 | 80 | 7  | ROXANNE VAN NOORT   | 30.71 | 02 |
| 8  | MIEKE VAN DOORN     | 32.28 | 73 | 8  | DAISY VAN RUITEN    | 30.66 | 67 |
| 9  | ANKE V/D BERG       | 31.52 | 70 | 9  | DEBBY V/D KRAAN     | 29.74 | 98 |
| 10 | ASTRID OOSTERMEIJER | 30.92 | 92 | 10 | BRIGITTE MEEKEL     | 29.66 | 76 |
| 11 | ROXANNE VAN NOORT   | 30.71 | 02 | 11 | HANNEKE GRIMBERGEN  | 29.62 | 71 |
| 12 | DAISY VAN RUITEN    | 30.66 | 67 | 12 | HELEN OOSTERVEER    | 28.80 | 74 |
| 13 | ANNEKE V/D VEEK     | 29.90 | 85 | 13 | ASTRID OOSTERMEIJER | 28.50 | 87 |
| 14 | DEBBY V/D KRAAN     | 29.74 | 98 | 14 | MARGRIET VEEGER     | 28.44 | 78 |
| 15 | BRIGITTE MEEKEL     | 29.66 | 76 |    | MARLENE VAN KAMPEN  | 28.44 | 86 |
| 16 | HANNEKE GRIMBERGEN  | 29.62 | 71 | 16 | CARLIJN VAN ROOIJEN | 28.20 | 96 |
| 17 | HELEN OOSTERVEER    | 28.80 | 74 | 17 | ANNELIES DEUTEKOM   | 28.02 | 80 |
|    | MARGRIET VEEGER     | 28.44 | 78 | 18 | EUGENE KAAK         | 27.94 | 85 |
| 19 | MARLENE VAN KAMPEN  | 28.44 | 86 | 19 | CINTHA WALRAVEN     | 27.90 | 86 |
| 20 | CARLIJN VAN ROOIJEN | 28.20 | 96 | 20 | MARLIES GOLDENBERG  | 27.86 | 88 |
| 21 | ANNELIES DEUTEKOM   | 28.02 | 80 | 21 | RIA MESMAN          | 27.82 | 66 |
| 22 | PAULA VAN BEEK      | 28.00 | 84 |    | GEERTJE ZEYLMAKER   | 27.82 | 87 |
| 23 | EUGENE KAAK         | 27.94 | 85 | 23 | CORINNE V/D MEER    | 27.66 | 81 |
| 24 | CINTHA WALRAVEN     | 27.90 | 86 |    | TESSA MOLENAAR      | 27.66 | 88 |
| 25 | MARLIES GOLDENBERG  | 27.86 | 88 | 25 | KARIN GUYT          | 27.44 | 88 |
|    | RIA MESMAN          | 27.82 | 66 | 26 | RIA PRINS           | 27.16 | 72 |
| 27 | GEERTJE ZEYLMAKER   | 27.82 | 87 | 27 | GEMMA WARMERDAM     | 26.80 | 85 |
| 28 | PAULA KOREVAAR      | 27.68 | 81 | 28 | PAULA KORTEKAAS     | 26.78 | 71 |
|    | TESSA MOLENAAR      | 27.66 | 88 | 29 | MARIAN KERSBERGEN   | 26.74 | 72 |
| 30 | CORINNE V/D MEER    | 27.66 | 81 | 30 | NEL VAN NOORT       | 26.66 | 73 |
|    |                     |       |    |    |                     |       |    |
|    |                     |       |    |    |                     |       |    |

| DISCUSWERPENEN MEISJES B |                     |           |      |    |                   |       |    |
|--------------------------|---------------------|-----------|------|----|-------------------|-------|----|
|                          | NAAM                | PRESTATIE | JAAR |    |                   |       |    |
| 1                        | LEA KORTEKAAS       | 34.94     | 69   | 16 | RIA MESMAN        | 27.82 | 66 |
| 2                        | CUNY DE NIE         | 31.77     | 78   |    | GEERTJE ZEYLMAKER | 27.82 | 87 |
| 3                        | DAISY VAN RUITEN    | 30.66     | 67   | 18 | TESSA MOLENAAR    | 27.66 | 88 |
| 4                        | BRIGITTE MEEKEL     | 29.66     | 76   | 19 | MARGRIET VEEGER   | 27.52 | 77 |
| 5                        | HANNEKE GRIMBERGEN  | 29.62     | 71   | 20 | KARIN GUYT        | 27.44 | 88 |
| 6                        | DEBBY V/D KRAAN     | 29.46     | 95   | 21 | MARGA KORTEKAAS   | 27.41 | 62 |
| 7                        | HELEN OOSTERVEER    | 28.80     | 74   | 22 | CORINE V/D MEER   | 27.00 | 79 |
| 8                        | MARLENE VAN KAMPEN  | 28.44     | 86   | 23 | GEMMA WARMERDAM   | 26.80 | 85 |
|                          | MARGRIET VEEGER     | 28.44     | 78   | 24 | PAULA KORTEKAAS   | 26.78 | 71 |
| 10                       | CARLIJN VAN ROOIJEN | 28.20     | 96   | 25 | MARIAN KERSBERGEN | 26.74 | 72 |
| 11                       | ANNELIES DEUTEKOM   | 28.02     | 80   | 26 | NEL VAN NOORT     | 26.66 | 73 |
| 12                       | HEIDI V/D VEEK      | 27.96     | 93   | 27 | ILONA V/D MEER    | 26.64 | 80 |
| 13                       | EUGENE KAAK         | 27.94     | 85   | 28 | KIM DE GROOT      | 26.50 | 72 |
| 14                       | CINTHA WALRAVEN     | 27.90     | 86   | 29 | CUNY DE NIE       | 26.36 | 75 |
| 15                       | MARLIES GOLDENBERG  | 27.86     | 88   | 30 | EVA VAN DER POEL  | 26.23 | 01 |

4

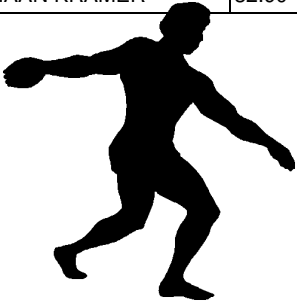


| DISCUSWERPEN HEREN |                 |           |      | DISCUSWERPEN JONGENS A |                   |           |      |
|--------------------|-----------------|-----------|------|------------------------|-------------------|-----------|------|
|                    | NAAM            | PRESTATIE | JAAR |                        | NAAM              | PRESTATIE | JAAR |
| 1                  | NICO VAN NOORT  | 50.70     | 82   | 1                      | EDWIN KORTEKAAS   | 47.14     | 94   |
| 2                  | EDWIN KORTEKAAS | 47.91     | 02   | 2                      | AAD V/D POEL      | 44.10     | 70   |
| 3                  | JAN VAN HEEK    | 44.26     | 75   | 3                      | PAUL DE KONING    | 44.08     | 81   |
| 4                  | RICK WASSENAAR  | 44.08     | 00   | 4                      | JOOST JAN IZEBOUD | 42.54     | 94   |



|    |                    |       |    |    |                              |       |    |
|----|--------------------|-------|----|----|------------------------------|-------|----|
| 5  | ARNOUD KOOT        | 42.37 | 01 | 5  | NICO VAN NOORT               | 40.20 | 74 |
| 6  | AAD V/D POEL       | 40.64 | 72 | 6  | RORY VAN NOORT               | 37.88 | 02 |
| 7  | HEIN VAN HEEK      | 39.86 | 89 | 7  | ERIK KORTEKAAS               | 37.20 | 89 |
| 8  | ED DE VOS          | 39.50 | 81 | 8  | TOM DE KONING                | 37.12 | 80 |
| 9  | PAUL DE KONING     | 38.78 | 82 | 9  | RICHARD V/D HORST            | 36.56 | 88 |
| 10 | PETER VAN NOORT    | 38.70 | 86 | 10 | RONALD DOPPER                | 36.44 | 96 |
|    | FRED PRINS         | 38.70 | 67 | 11 | ARNOUD KOOT                  | 36.10 | 91 |
| 12 | ROLF SCHOONREWOERD | 37.75 | 70 | 12 | STEFAN MOLENAAR              | 35.78 | 91 |
| 13 | JELKE BRAAKSMA     | 37.66 | 80 | 13 | KEES TOUSSAIN                | 35.64 | 83 |
| 14 | TOM DE KONING      | 37.62 | 86 | 14 | HEIN VAN HEEK                | 35.38 | 85 |
| 15 | JOOST JAN IZEBOUD  | 37.42 | 95 | 15 | BERT MENS                    | 35.16 | 77 |
| 16 | MARK BEELEN        | 36.02 | 91 | 16 | THIJS DE VRIES               | 34.68 | 86 |
| 17 | RORY VAN NOORT     | 35.07 | 02 | 17 | PETER VAN NOORT              | 34.02 | 73 |
| 18 | PIET WILDENBURG    | 34.62 | 67 | 18 | VINCENT SCHNIEDEWIND         | 33.93 | 02 |
| 19 | RONALD DOPPER      | 34.29 | 98 | 19 | DENNIS VERHAAR               | 33.82 | 91 |
| 20 | JAN AARTS          | 34.24 | 68 | 20 | SVEN VAN BERGE<br>HENEGOUWEN | 33.52 | 88 |
| 21 | ERIC OPGELDER      | 33.94 | 88 | 21 | MARK BEELEN                  | 33.40 | 85 |
| 22 | PETER BLOKKER      | 33.32 | 86 | 22 | ADRIE WASSENAAR              | 33.30 | 70 |
| 23 | CO ROOYAKKERS      | 33.18 | 63 | 23 | KURT DE KONING               | 32.62 | 80 |
| 24 | AD L'ABEE          | 33.16 | 66 | 24 | MARTIJN VAN WELIE            | 32.58 | 90 |
| 25 | DENNIS VERHAAR     | 33.12 | 97 | 25 | NIELS V/D POEL               | 32.30 | 97 |
| 26 | BART KROL          | 32.92 | 77 | 26 | JOS GRIMBERGEN               | 32.22 | 69 |
| 27 | WILFRED BENJAMIN   | 32.82 | 72 | 27 | HANS LEMMERS                 | 32.10 | 72 |
| 28 | KEES KORS          | 32.69 | 67 | 28 | PAUL GRIMBERGEN              | 31.48 | 75 |
| 29 | ALBERT BOSMAN      | 32.64 | 75 | 29 | PIET WILDENBURG              | 30.83 | 63 |
| 30 | ROB V/D ZON        | 32.62 | 69 | 30 | PIM EDELAAR                  | 30.76 | 89 |
|    |                    |       |    |    |                              |       |    |

| DISCUSWERPENEN JONGENS B |                      |           |      |    |                              |       |    |
|--------------------------|----------------------|-----------|------|----|------------------------------|-------|----|
|                          | NAAM                 | PRESTATIE | JAAR |    |                              |       |    |
| 1                        | EDWIN KORTEKAAS      | 48.60     | 92   | 16 | KEES TOUSSAIN                | 37.86 | 81 |
| 2                        | AAD V/D POEL         | 45.14     | 69   | 17 | HARRIE SCHOUTEN              | 36.84 | 76 |
| 3                        | JOOST JAN IZEBOUD    | 44.06     | 93   | 18 | RONALD DOPPER                | 36.38 | 94 |
| 4                        | REMCO BRANDHORST     | 43.00     | 90   | 19 | NICO VAN NOORT               | 36.14 | 72 |
| 5                        | TOM DE KONING        | 42.38     | 80   | 20 | MARTIJN VAN WELIE            | 35.90 | 90 |
| 6                        | PAUL DE KONING       | 42.04     | 79   | 21 | DENNIS VERHAAR               | 35.44 | 89 |
| 7                        | ERIC OPGELDER        | 41.54     | 85   | 22 | SVEN VAN BERGE<br>HENEGOUWEN | 35.34 | 88 |
| 8                        | VINCENT SCHNIEDEWIND | 40.40     | 00   | 23 | KURT DE KONING               | 35.20 | 79 |
| 9                        | RICHARD V/D HORST    | 39.44     | 88   | 24 | UDO HASSEFRAS                | 34.94 | 86 |
| 10                       | RORY VAN NOORT       | 39.42     | 01   | 25 | GERBEN VERMEER               | 34.92 | 93 |
| 11                       | BERT MENS            | 39.28     | 75   | 26 | NIELS V/D POEL               | 34.04 | 95 |
| 12                       | ERIK KORTEKAAS       | 39.12     | 89   | 27 | ARNOUD KOOT                  | 33.90 | 88 |
|                          | STEFAN MOLENAAR      | 39.12     | 90   | 28 | PAUL GRIMBERGEN              | 33.74 | 74 |
| 14                       | THIJS DE VRIES       | 38.50     | 85   | 29 | MICHIEL BIJL                 | 33.48 | 87 |
| 15                       | RICK VAN RUITEN      | 38.45     | 01   | 30 | SEBASTIAAN KRAMER            | 32.90 | 02 |



W.T.R.- NIEUWS

ALGEMENE INFORMATIE VOOR NIEUWE RECREATIEVE LOPERS

De organisatie van de activiteiten voor deze groep ligt bij de WTR-commissie. Deze commissie is net als andere commissies, ingesteld door het bestuur. Zij bestaat momenteel uit Paul van Sijl (voorzitter), Jeannette van der Toorn (secretaris), Wim Brouwer, Janny Dofferhof, Gerard van Saase en Theo Edens.



WTR betekent: Weg-, Trim- en Recreatiegroep. Het onderscheid tussen deze categorieën was bij de oprichting zo'n zestien jaar geleden groter dan nu, maar de naam handhaven we vooralsnog.

Onze informatie verstrekken we zoveel mogelijk via de Spartaanse Spektakels.

Enkele voorbeelden van onze activiteiten zijn:

- de WTR-competitie (zie hieronder). Elk Spartaanlid vanaf 16 jaar mag aan deze competitie meedoen, dus: als het je leuk lijkt om dit mee te maken, schroom niet.
- De WTR-estafette op een dinsdagavond in mei. Iedere deelnemer loopt een rondje "Puntenburg" met start en finish op de baan, dus ca. 5 km. Voor velen is dit niet (veel) meer dan wat je aan het eind van de opstapcursus kon lopen. De opzet van deze estafette is zodanig dat het echt niet uitmaakt of je 17 of 37 minuten over de 5 km doet. Noteren dus.
- Meer informatie over deze estafette in de Spektakels van april.
- Op verzoek van en in samenwerking met de recreatieve trainers deze ondersteunen bij trainers-activiteiten c.q. activiteiten van de Technische Raad. Hierbij doelen we op gezamenlijke deelname aan lopen elders, zoals bijvoorbeeld de Dam tot Damloop (zie hieronder), de City-Pier-Cityloop of de Zevenheuvelenloop. Onze activiteiten kunnen dan bestaan uit organiseren van vervoer, gezamenlijk inschrijven, e.d.

### NANA-LEESBRILLEN

Niet alle informatie komt via de Spartaanse Spektakels. Ook in de kantine is er dikwijls nog wel 'leesvoer'. Steeds meer leden kunnen dit 'voer' alleen goed consumeren met een leesbril op. Als je die nodig hebt maar niet bij; de WTR-commissie heeft enkele aangeschaft. De sterkte varieert van 1,5 tot 2,5 maar ze zijn allemaal model Nana Mouskouri.

Dus: heb je er even een nodig, vraag de kantine-medewerker; ze liggen in een la achter de bar.

### DE WTR-COMPETITIE

De WTR-competitie komt al weer in zicht. Deze competitie is met name bestemd voor de recreatieve leden die in een ongedwongen sfeer toch onderling hun krachten wel eens willen meten.

Dus bepaald niet alleen voor de A- en B-groepen, maar ook voor diegenen die in een C- of D-groep lopen.

Ook diegenen die nog geen 'competitiekriebels' hebben, raden wij aan mee te doen. De ervaring leert dat dit gevoel na enkele loopjes toch ontstaat.

Ook voor de nieuwe leden blijkt dit een leuke ervaring. Wel adviseren wij de eerste twee jaar voor de korte afstand te kiezen, omdat je lichaam nog moet wennen aan intensiever en zwaarder/langer trainen. De lange afstanden blijken de eerste jaren teveel kans op blessures te geven. Dit geldt dus het sterkst voor de mensen uit de laatste opstapgroep. Op basis van de ervaringen van de afgelopen jaren raden wij dezen dringend aan voor de korte afstand te kiezen.

De loopjes beginnen om 12.00 uur (uitzondering: de Keukenhofbosloop; deze begint om 11 uur). De baanloop en de Coopertest worden in series gelopen, bij de andere loopjes starten we allemaal tegelijk. Of we nog wijzigingen in de vorm van de lopen aanbrengen, gaan we als WTR-commissie nog bekijken. In de volgende spektakels lees je hierover meer. Nu geef ik alvast de data door en om de nieuwelingen een indruk te geven hoe verschillende lopen er ongeveer uit zullen zien, staan ook de typen, afstanden en plaatsen van vorig jaar vermeld. Je kiest dus voor óf de korte óf de lange afstanden.

De lopen staan gepland op de volgende data:

|             |                 |                |                                |
|-------------|-----------------|----------------|--------------------------------|
| 20 oktober  | Baanloop        | 3 of 10 km     | Ter Specke                     |
| 17 november | Bosloop         | ca. 3 of 6 km  | Ter Specke                     |
| 15 december | Duin/strandloop | 3,5 of 9,5 km  | Langevelderslag                |
| 12 januari  | Keukenhofloop   | 8 of 21,1 km   | Ter Specke                     |
| 16 februari | Polderloop      | 6,4 of 17,1 km | clubhuis Sjawano's(Poelpolder) |
| 23 maart    | Coopertest      | 12 minuten     | Ter Specke                     |

### DE WTR-ESTAFETTE

Ook deze is met name bestemd voor de recreatieve lopers. Noteer dus vast de datum: 13 mei. Nadere info t.z.t.

### DE TRAINING OP DONDERDAGAVOND EN REFLECTIEHESJES

Binnenkort is het helaas weer te vroeg donker om nog in het duin te kunnen trainen. Donderdag 12 september is de laatste duintraining. Op de 19<sup>e</sup> wordt per groep gestart met de wegtraining en op 26



september (harddraverij-avond in Lisse) is er waarschijnlijk een zeer beperkt en voor alle groepen gezamenlijk programma.

We vertrekken de donderdagavonden om 19 uur bij de kantine. Om ieders eigen veiligheid te waarborgen is voorwaarde dat je voldoende reflecterend materiaal draagt, zodat je goed zichtbaar bent voor weggebruikers. Bij een enkeling is in de loopkleding voldoende reflectiemateriaal verwerkt. De meesten zullen een reflectiehesje moeten dragen. Je kan een hesje kopen bij een sportzaak. Mogelijk zijn er ook bij de vereniging nog hesjes te koop voor ca. € 9,- per stuk. Meer informatie bij Pauline van der Voorn. Voor de duidelijkheid: de hesjes van de Spartaan zijn er voor nieuwe leden die zelf nog geen hesje hebben en voor de anderen als je je eigen hesje eens hebt vergeten.

### DAM TOT DAMLOOP 22 SEPTEMBER

Er is in de bus nog ruimte voor een enkele supporter. Buskosten € 10,-. Om de buskosten te drukken, delen we de bus met enige deelnemers van een loopgroep in Hillegom.

Je kan zelfs nog meedoen. Op 22 september kun je tot 14.00 uur nog inschrijven op het plein voor het Centraal Station in Amsterdam. Dit kost incl. huurchip € 16,-.

De voorinschrijving is intussen gesloten en er doen ca. 40 lopers mee. Verreweg het grootste deel doet 's avonds ook mee aan het gezamenlijke diner in de kantine.

Verzamelen om 10.30 uur in de kantine, waar nog even koffie gedronken kan worden en om ca. 11.30 uur op weg naar Amsterdam. De bus gaat daarna met de supporters direct door naar Zaandam, waar allerlei activiteiten rondom het loopgebeuren (met ca. 20.000 deelnemers) zijn.

Wil je nog mee en/of meedoen aan de maaltijd na afloop, meld je bij Theo Edens.

Enkele tips:

- Je kunt niet kort voor de start (wel eerder) inlopen, dus rustig beginnen.
- Let op de weersomstandigheden. Om tijdens het wachten in je startvak niet koud te worden: neem zonodig een oud T-shirt of sweater mee dat je weg kunt gooien. Ook handig is een vuilniszak of zo'n beschermhoesje van de stomerij tegen de wind. Maak hierin gaten voor armen en hoofd. Maak er een klein vast pakketje van voor je dit (naar de kant) weggooit. Struikelen over een vuilniszak bij je start is heel vervelend.
- Verschillende mensen hebben een bidonhouder of zo'n band waar vier kleine flesjes in kunnen. Neem deze mee, als het warm lijkt te worden. Als het niet warm is, heb je voldoende aan de drinkposten op 5 en 11 km.  
Wil je zo'n houder aanschaffen, die met de kleine flesjes zijn aanzienlijk comfortabeler in het dragen. Bovendien kun je nog verschillende drankjes meenemen, bijv. water en AA. Neem echter alleen dat mee waar je tijdens trainingen ervaring mee hebt opgedaan.

### DE FEESTLOOP VAN DE HARDDRAYERIJVERENIGING

Op dinsdag 24 september organiseert de Spartaan voor de Harddraverijvereniging weer de jaarlijkse najaarsfeestloop (de kermisloop). Hieraan doen altijd veel Spartaanleden mee. In overleg met de trainers maken we net als vorige jaren hiervan een gezamenlijke activiteit. Voor degenen die niet mee willen doen, is er een gewone training, waarbij de groepen wel wat worden samengevoegd.

Deze loop is ook de laatste van het 'SPOC-circuit' (zie o.a. hierachter bij Trimlopen).

#### Inlopen

We willen gezamenlijk inlopen bij de Spartaan vandaan naar de start in de Poelpolder (voor de doorstromers uit de laatste opstapgroep en de D-groep wordt een andere afspraak gemaakt).

Vertrek vanaf de Spartaan om 19.15 uur. Wij gaan er van uit dat ieder meedoet aan de 6,3 km; de start is om 19.45 uur. Ieder heeft intussen wel eens een half uur achter elkaar gelopen en doorstromers van vorig jaar kunnen beamen dat 6,3 km dan ook gaat en dat je vast niet de laatste bent.

Wil je meedoen aan de 2,1 of de 4,2 km, dan moet je op eigen gelegenheid naar de Poelpolder gaan; je in het Poelhuis in laten schrijven, enz. De start van de 2,1 km is om 19.00 uur; van de 4,2 km om 19.15 uur.

#### Inschrijven voor de 6,3 km

Dit kan op dinsdag de 24<sup>e</sup> vanaf 19.00 uur bij de Spartaan. Je krijgt dan ook je startlabel. Tegen inlevering van dit label kun je na de loop een attentie halen in het Poelhuis.

#### Kosten

Als je je voor de 6,3 km inschrijft zoals net aangegeven dan zijn de kosten van de inschrijving voor rekening van de WTR.

#### Spartaantenue

We stellen het op prijs als de Spartaankleuren goed te zien zijn. Hebben we niet allemaal een wit shirt met een groen Spartaan-opdruk? (keukenhofloop, opstapshirt, etc.)



#### Uitlopen

Doen we, voor wie dat wil, in enkele groepjes gezamenlijk vanaf het Poelhuis terug naar de Spartaan.

Verzamelen op het parkeerterrein naast InterieurService Lisse (de voormalige Rabo-bank). Het laatste groepje vertrekt om 20.45 uur.

P.S. Vergeet niet een droog shirt mee te nemen naar het Poelhuis, anders word je met het uitlopen nog koud.

Denk ook aan een reflectiehesje, het is al donker als we teruggaan.

### DE ZEVENHEUVELENLOOP IN NIJMEGEN

Bij het julinumnummer van Atletiek was een infoboekje van deze loop gevoegd. Als je dit niet meer hebt, dan kun je de belangrijkste punten hieronder lezen.

Op **zondag 17 november** gaat om 13 uur de 18<sup>e</sup> Zevenheuvelenloop in Nijmegen van start (15 km).

Het is net zo'n soort gebeuren als de Dam tot Damloop. Net als vorig jaar is er een limiet gesteld van 15.000 individuele lopers.

Heb je interesse en ben je het infoboekje kwijt? Je kunt het van mij (Theo Edens) lenen.

Als er trainers/trainingsgroepen zijn die iets gezamenlijks willen organiseren en daarbij ondersteuning van ons willen, dan horen we dat wel.

### TRIMLOPEN

Op dit moment bereiden veel recreatielopers zich voor op de Dam tot Dam-loop en anderen op de Marathon van Keulen in oktober of natuurlijk op een ander evenement, zoals bijvoorbeeld de kermisloop (of –lopen; het 'SPOC-circuit').

Zoals je in de vorige Spektakels en in de plaatselijke bladen hebt kunnen lezen, zijn op 27 augustus, 3, 6, 13, 17 en 24 september de SPOC-lopen; het Super Prestige Oranje Circuit ofwel de (kermis)feestlopen. De laatste loop is in Lisse; zie ook hierboven. Als je dit leest, zijn de eerste lopen van het SPOC-circuit al geweest, maar je kan nog aan één of meer 'losse' lopen meedoen.

Een andere serie lopen in de omgeving is het Z en Z-circuit; net als het SPOC-circuit eveneens een serie van 7 lopen. Elders in dit blad (of in het volgende nummer) en/of in de kantine kun je hierover meer informatie vinden.

Ik heb al gemerkt dat er veel (nieuwe) leden interesse hebben in deelname aan (andere) trimlopen in de omgeving.

Een mooi overzicht van allerlei lopen op datum met informatie over afstanden, starttijden, organiserende vereniging en tel.nr. voor inlichtingen kun je vinden in het trimloopboekje. Dit is weer te koop in de kantine.

Voor € 6,50 heb je naast algemene informatie (o.a. tips voor lopers van A tot Z, lopen in (speciale) weersomstandigheden, trainingsopbouw) een overzicht van alle geplande prestatielopen vanaf 1 september j.l. tot 31 augustus volgend jaar. Ook staat er over de lopen net iets meer info in dan in het blad Atletiek.

Enkele lopen in de omgeving.

|     |          |                                      |                                |
|-----|----------|--------------------------------------|--------------------------------|
| zo. | 22 sept. | Dam tot Damloop; 16,1 km (zie boven) | v.a. 12.20 u. Amsterdam        |
| di. | 24 sept. | Najaarsfeestloop; (zie boven)        | v.a. 19.00 u. Lisse (Poelhuis) |
| za. | 28 sept. | ½ Marathon; 5-10-21,1 km             | 11.00 u. Katwijk               |
| za. | 12 okt.  | Sporteon Oostdam Duinloop; 5-10 km   | 10.30 u. Katwijk               |
| zo. | 17 nov.  | Zevenheuvelenloop; 15 km             | v.a. 13.00 u. Nijmegen         |

Als je nog vragen of opmerkingen hebt, neem dan contact op met één van de leden van de WTR-commissie (Paul van Sijl, Wim Brouwer, Janny Dofferhof, Jeannette van der Toorn, Gerard van Saase en Theo Edens).

Namens de WTR-commissie, Theo Edens

#### **Bij de Spartaan wordt ook gepest.**

De laatste tijd wordt er veel geschreven over pesten op school. Psychologen hebben uitgevonden dat kinderen, die dat overkomen, hier hun leven lang schade van ondervinden.

Nu blijkt dat pesten niet alleen op scholen voorkomt, maar ook op verenigingen.

Zelfs bij de Spartaan-loopgroepen neemt dit hand over hand toe.

Nadat Henk B een aantal week gepest is met zijn nieuwe petje (vanwege een mislukt kapsel)

overkwam mij, op de op 21 juni gehouden bedrijven-estafette, het volgende.

Na veel overredingskracht van mijn trainers Marty en Arie had ik besloten een keer mee te doen, want na afloop zou er nog een gezellig samenzijn georganiseerd worden.

Jullie moeten weten, dat ik nooit aan wedstrijden meedoe, omdat iedere training voor mij al een wedstrijd is. Vervolgens word ik in een damesteam geplaatst, om de kans op een prijs te verhogen.



Tot mijn grote schrik was mijn persoonlijke tijd de traagste tijd van het hele team.  
Dat is toch niet erg, zou je zeggen, het gaan om het meedoen. Nou, dat had je gedacht. Die gezellige avond is voor mij uitgelopen op een nachtmerrie. Ik ben met name teleurgesteld in de vrouwen uit mijn eigen trainingsgroep. Alleen de mannen hebben mij die avond nog op de been gehouden en me overgehaald toch nog lid van de Spartaan te blijven.

Natuurlijk was mijn tijd geen topper, maar daar zit natuurlijk wel een verhaal achter.  
Onze eerste loopster startte tegelijk met 47 andere lopers, maar kwam als laatste over de streep.



Vervolgens moest ik als 2e loper van start en op de baan was het allemaal nog wel leuk. Ik werd nog nageroepen van: “het ziet er goed uit en de stijl is goed”. Ik liep een klein stukje achter Carla van der Berg, hetgeen mij een prachtig uitzicht gaf. Mijn doel was dit uitzicht de hele weg zo te houden en in de sprint de voorkant van Carla te gaan bekijken. Achter de kantine draaiden we de baan af

en kreeg ik de eerste klap al. Marga Kortekaas stond daar met vlag, de richting aan te geven. Zij zag mij aankomen en riep: “Ben je aan het inlopen Jos ?”

Op de eerste plaats ben ik Jos Nederpelt niet en op de tweede plaats, dacht ik zelf, dat de snelheid er al aardig inzat. Ik knikte nog vriendelijk naar Marga, maar toen ik ongeveer bij de begraafplaats liep, dacht ik, ik ga terug en ik zal even zeggen dat ik Jos niet ben en dat ik dergelijke opmerkingen niet leuk vind. Dit kostte mij dus een paar minuten en het riante uitzicht op Carla was ik ook kwijt.

Toen ik voor de tweede keer bij de begraafplaats aankwam, was ik al half dood, maar passeerde in één klap zeker honderd personen. (maar die waren al langer dood).

Door deze opkikker, had ik het gevoel, dat het wel weer lekker ging. Op de Essenlaan passeerde ik zowaar weer iemand en dit gaf mij een extra kick. Een stukje voorbij de bocht richting de Vroomen, werd ik al snel ingehaald door de koploper van de wedstrijd met Piet Ruijgrok als begeleider ernaast. Piet riep nog iets leuks naar me: “de vierdaagse is al afgelopen”. Piet had zelf gelukkig ook nogal moeite om de koploper bij te houden. Piet was op de fiets.

Eenzaam sjokte ik voort en kreeg gelukkig kort daarna een van de gevleugelde lopers van kippen-slopersbedrijf van Dongen in zicht. Deze persoon kon ik overvleugelen. Trots kwam ik weer richting de Spartaan, waar in de buurt van het stadion een gigantisch gejuich voor mij opging. Ik vond het alleen wel vreemd, dat het publiek met de rug naar mij toestond. Later bleek het dan ook de huldiging van de Tour de Lisse te zijn, die ernaast op de wielersbaan gehouden werd. Gestimuleerd door deze ovatie, wist ik er nog een eindsprint uit te persen, waarbij ik ook nog een aantal horden vlak voor de finish in mijn programma opnam. Onze groep was niet meer de laatste. Een prestatie van formaat dacht ik.

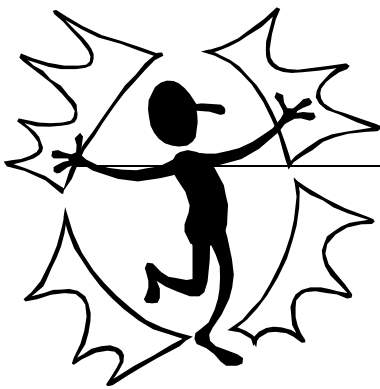
Een gezellige prijsuitreiking, de formulieren met de tijden werden onder de deelnemers uitgereikt. Toen begon de nachtmerrie voor mij pas echt. De hele avond ben ik in het openbaar aangesproken door de dames over mijn wanprestatie. Iedereen moest het weten, dat de dames harder gelopen hadden dan ik. Bij nadere bestudering van het tijdformulier en de eindstand bleek echter dat ik de enigste in mijn team was, die mensen gepasseerd had. Wie had er dus voor gezorgd, dat wij niet als laatste eindigde? Ik zou het bestuur en trainers van de Spartaan dan ook willen vragen, om er voor te zorgen dat dit gepest in de toekomst niet meer voorkomt. Mijn ouders leven niet meer en die kunnen niet voor mij opkomen, dus vraag ik de Spartaan om actie.

Lang en grijs

AV De Spartaan Trainingen WTR (winter 2002/2003)

Ingangsdatum: 19 september 2002    Laatste training: 27 maart 2003

| DINSDAG (BAAN) | TIJD              | TRAINERS                     |
|----------------|-------------------|------------------------------|
| A – groep      | 19.00 – 20.30 uur | Nico Schriek; Jos Nederpelt  |
| B – groep      | 19.00 – 20.30 uur | Nico Warmerdam; Jan v/d Berg |
| C/D – groep    | 19.00 – 20.30 uur | Joke Kaptein; John Zonneveld |
| A – groep      | 19.30 – 21.00 uur | Aad v/d Lans                 |



| DINSDAG (BAAN) | TIJD              | TRAINERS                                |
|----------------|-------------------|-----------------------------------------|
| B – groep      | 19.30 – 21.00 uur | Arie Vergunst; Marty van Rijnberk       |
| C – groep      | 19.30 – 21.00 uur | Jan Eichhorn; Gert Vermeulen            |
| D – groep      | 19.30 – 21.00 uur | Joke v/d Lans; Theo Edens               |
| Middaggroep    | 13.45 – 15.00 uur | Evert van het Schip<br>Lieskina Brouwer |

Reserves: Leo Warmerdam, Evert van het Schip, Bert Beltgens  
Coördinatie: 19.00 uur Bert Beltgens, 19.30 uur Aad v/d Lans

| DONDERDAG (WEG)                 | TIJD              | TRAINERS                                    |
|---------------------------------|-------------------|---------------------------------------------|
| A – groep<br>Marathon Rotterdam | 19.00 – 20.30 uur | Nico Schriek; Leo Warmerdam<br>Aad v/d Lans |
| B – groep                       | 19.00 – 20.30 uur | Nico Warmerdam; Theo Edens                  |
| C – groep                       | 19.00 – 20.30 uur | Evert van het Schip; Bert Beltgens          |
| D – groep                       | 19.00 – 20.30 uur | Greet Eichhorn; Gert Vermeulen              |
| Sportief wandelen               | 19.00 – 20.15 uur | Luda v/d Reep; Marty van Rijnberk           |
| Middaggroep                     | 13.45 – 15.00 uur | Marty van Rijnberk; Luda v/d Reep           |

Reserves: Lieskina Brouwer, Jos Nederpelt, John Zonneveld.  
Coördinatie: Bert Beltgens

| ZATERDAG      | TIJD en PLAATS                                             | TRAINERS                                        |
|---------------|------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|
| A – groep     | 09.30 – 11.00 uur<br>(Baan/Waterleidingduinen De Zilk)*    | Aad v/d Lans<br>Lieskina Brouwer                |
| B – groep     | 09.30 – 11.00 uur<br>(Baan/Waterleidingduinen De Zilk)*    | Joke v/d Lans<br>Bert Beltgens                  |
| C – groep     | 09.30 – 11.00 uur<br>(Baan/Waterleidingduinen De Zilk)*    | Leo Warmerdam, Greet Eichhorn<br>Jan Eichhorn   |
| D – groep     | 09.30 – 11.00 uur<br>(Baan/Waterleidingduinen De Zilk)*    | Arie Vergunst;<br>Marty van Rijnberk            |
| A/B/C groepen | Start 15.30 uur vanaf Oase<br>Waterleidingduin Vogelenzang | Gerrit Verhaar; Evert v/h Schip<br>Nico Schriek |

\* Even weken op de baan en oneven weken in het duin (vertrek 09.15 uur uit de kantine).  
Coördinatie: Leo Warmerdam

| ZONDAG            | TIJD en PLAATS                                  | TRAINERS                          |
|-------------------|-------------------------------------------------|-----------------------------------|
| Sportief wandelen | 09.00 – 10.15 uur<br>Waterleidingduinen De Zilk | Luda v/d Reep; Marty van Rijnberk |

### Vanuit de C/D hoek

## "DE ONDERLINGE" - MEERKAMPEN

28 + 29 september 2002

Chrono voor de C/Ders zie pagina 9

=====

Hallo jongens en meisjes.



Ik heb echt een super week achter de rug. De kampweek was echt super tof. We reden er naar toe en ik was nog nooit mee geweest dus voor mij was super spannend! We kwamen aan in Wanssum en het was niet zo'n heel mooi weer. Een beetje bewolkt en heel af en toe kwam de zon te voorschijn. Eerst de tenten in ruimen, de jongens (Daan, Hein en Ruud) hadden een eigen tent en de meisjes Daphne en ik (+de leiding wat we niet leuk vonden) hadden een eigen tent. We begonnen met allemaal openings-acts van alle groepen. Dat werd gevolgd door het managerspel (een onderhandelingspel).

's Avond begonnen we na het vieze eten met touwtrekken en dat werd gevolgd door een dropping dat wel makkelijk was maar wel geinig! Die volgende ochtend begonnen we met sporten en daarna werd een speurtocht gedaan. 's Avonds (vroeg) was er een slagbalcompetitie. Daar waren wij niet zo heel er super in. Toen deden we een leuk smokkelspel in het bos en daar waren de Spartaners natuurlijk wel weer goed in. En dit was de eerste avond voor Candlelight maar helaas, geen liefdes gedichten voor onze groep. We gingen gewoon op tijd naar bed (niet dat we echt gingen slapen maar dat maakt niet uit)! Het was inmiddels al dinsdag en begonnen met ons favoriete onderdeel Atletieken! Daarna deden we de sterkste man/sterkste vrouw en Hein van ons was derde sterkste man. Daarna begonnen we aan de tocht naar de manege. Want daar gingen we slapen in een knolle stal. Daar in die knolle stal deden we de Linker en Rechter (rechtbank) en de Zwakste schakel en Candlelight. Die avond sliep echt bijna niemand dat was echt cool. Die volgende ochtend gingen we terug naar het kamp terrein lopen met als ontbijt een banaan. Toen we terug kwamen keken we op het programma voor die dag en zagen we dat we een vrije

*Noot van de leiding van de Goudzoekers:* Wij vonden jullie (Hannah, Daphne, Daan, Hein en Ruud) ook heel gezellig! Jammer van de partytent alleen.... Die stortte de eerst dag al in! En het vermelden waard is ook nog wel dat ons team op donderdag Team van de Dag is geworden!!!

Wil je een indruk krijgen hoe leuk het kamp was?? Kijk dan op de website van [www.jeugdsportkampen.nl](http://www.jeugdsportkampen.nl) daar staan veel foto's van onze week (14-20 juli 2002).

Volgend jaar meer kinderen mee op kamp!! Het is ECHT heel leuk en hoe meer zielen... hoe meer vreugd!!

Groetjes van Suzanne en Debby

ochtend hadden en dat we s'middags gingen survivelen!

Dat was echt vies maar wel echt super tof. Iedereen was vies behalve Daphne en de leidsters. 's Avonds werd de playbackshow gehouden en wij deden een quiz die wel goed ging. Daarna was er weer een touwtrekcompetitie gehouden en Candlelight. Met nu wel een brief voor Hein. Het was inmiddels al donderdag wat ging het allemaal weer snel maar dit was echt een hele leuke dag geweest lees maar: we begonnen met sporten en daarna een zeskamp. Waar wij als Spartaanders wel goed in waren. Weer hadden we daarna een slagbalcompetitie. En dat werd weer gevolgd door een vroege Candlelight. En daarna een spokentocht/levenslijn! Die was wel een beetje kort maar wel een beetje eng (vond Daphne)! Vrijdag werden later gewekt dan normaal en begonnen dan ook wel eerder met een super vet bosspel. Een bosspel waarbij je alleen moet werken en niet met je hele groep. Daarna gingen we allerlei waterspelletjes doen en s'avonds was er een leuk disco. En een Linker en Rechter en een kampvuur als afsluiting van dat geweldige super kamp en er was bij het kampvuur een gezellige Candlelight. Die Zaterdag was een beetje saai, je moest je spullen gaan pakken een eindcorvee rondje maken en toen het vertrek. Dat was niet leuk!!!

Maar ja dat moet ook gebeuren.

Maar je kan wel zeggen dat we een leuke sportieve week achter de rug hebben gehad met veel leuke dingen. Ik wil ff zeggen dat ik volgend jaar denk ik ook weer ga maar dan moeten er wel veel meer kinderen komen want we waren maar met z'n 5-ies!

Verder wil de leiding onwijs bedanken voor hun inzet en "hum hum" gezelligheid

Hannah



Hallo C-junioren!

De zomervakantie is weer achter de rug.

Ik hoop dat jullie een gezellige, zonnige, sportieve, ontspannen vakantie gehad hebben. Jullie staan natuurlijk allemaal weer te popelen om uit de startblokken te komen.....

Zelfs in de afgelopen weken hebben er nog enkele van jullie meegedaan aan wedstrijden, waarvan verderop de uitslagen staan vermeld. De komende maand kunnen jullie allemaal je hart ophalen, want er staan nog leuke wedstrijden voor de deur. Houd goed de wedstrijdkalender in de gaten. Eind september zullen we het baanseizoen afsluiten met een onderlinge wedstrijd in Lisse, waar we echt iedereen, maar dan ook iedereen, verwachten !!! Van 14 t/m 20 juli zijn Ruud, Hein en Daan meegeweest op kamp in Wanssum. Zowel Hein als Daan hebben daar een stukje over geschreven. Bedankt jongens!

Wat de puntenstand betreft, die is bijgewerkt tot 1 september m.u.v. enkele meerkamptotalen, die naar alle waarschijnlijkheid in het volgende clubblad wel zullen staan. Liesbeth.

| OPEN WEDSTRIJD TE LEIDEN OP 6 JULI         |               |               |               |              |             |               |             |
|--------------------------------------------|---------------|---------------|---------------|--------------|-------------|---------------|-------------|
| <b>Meisjes C</b>                           | <b>hoog</b>   | <b>ver</b>    | <b>kogel</b>  | <b>speer</b> |             |               |             |
| Lonneke Derriks                            | 1.40          | 4.63          |               | 24.52        |             |               |             |
| Nienke Kragtwijk                           |               |               | 9.15          | 22.56        |             |               |             |
|                                            |               |               |               |              |             |               |             |
| <b>Jongens C</b>                           | <b>100m</b>   | <b>hoog</b>   |               |              |             |               |             |
| Jelle v.d.Krogt                            | 12.42         | 1.60          |               |              |             |               |             |
|                                            |               |               |               |              |             |               |             |
|                                            |               |               |               |              |             |               |             |
| MEERKAMP TE EDE OP 6 EN 7 JULI             |               |               |               |              |             |               |             |
| <b>Meisjes C</b>                           | <b>80H</b>    | <b>hoog</b>   | <b>kogel</b>  | <b>150m</b>  | <b>ver</b>  | <b>speer</b>  | <b>600m</b> |
| Anouk Kragtwijk                            | 13.1          | 1.55          | 7.99          | 20.7         | 4.55        | 22.67         | 1.46.3      |
|                                            |               |               |               |              |             |               |             |
|                                            |               |               |               |              |             |               |             |
| INSTUIF 26 JULI BIJ AV TRIAS TE HEILOO     |               |               |               |              |             |               |             |
| <b>Jongens C</b>                           | <b>100 m</b>  | <b>1000 m</b> |               |              |             |               |             |
| Jelle v.d. Krogt                           | 12.4          | 3.19.8        |               |              |             |               |             |
|                                            |               |               |               |              |             |               |             |
|                                            |               |               |               |              |             |               |             |
| INSTUIF 10 AUGUSTUS BIJ AV ZANLAND         |               |               |               |              |             |               |             |
| <b>Jongens C</b>                           | <b>100 m</b>  | <b>hoog</b>   |               |              |             |               |             |
| Jelle v.d. Krogt                           | 12.2          | 1.60          |               |              |             |               |             |
|                                            |               |               |               |              |             |               |             |
|                                            |               |               |               |              |             |               |             |
| C-SPELEN OP 24 EN 25 AUGUSTUS TE AMSTERDAM |               |               |               |              |             |               |             |
| <b>Meisjes C</b>                           | <b>80 m H</b> | <b>600 m</b>  | <b>1000 m</b> | <b>ver</b>   | <b>hoog</b> | <b>4 x 80</b> |             |
| Iris v.d. Meer                             | 14.76         |               |               |              |             |               |             |
| Anouk Kragtwijk                            | 13.76         |               |               |              | 1.55        |               |             |
|                                            | 13.61         |               |               |              |             |               |             |
| Lonneke Derriks                            |               | 1.44.02       |               | 4.94         |             |               |             |
| Sietske v.d. Weijden                       |               | 1.46.18       | 3.19.52       |              |             |               |             |



|                  |              |               |  |  |  |       |  |
|------------------|--------------|---------------|--|--|--|-------|--|
|                  |              |               |  |  |  | 43.34 |  |
|                  |              |               |  |  |  |       |  |
|                  |              |               |  |  |  |       |  |
| <b>Jongens C</b> | <b>100 m</b> | <b>1500 m</b> |  |  |  |       |  |
| Jelle v.d. Krogt | 12.57        |               |  |  |  |       |  |
|                  | 12.29        |               |  |  |  |       |  |
| Hein Heemskerk   |              | 5.22.12       |  |  |  |       |  |



**PUNTENSTAND OP 1 SEPTEMBER MEISJES C**

| Naam                 | deelname | nieuw nr. | evenaring | p.r. | totaal |
|----------------------|----------|-----------|-----------|------|--------|
| Anouk Kragtwijk      | 20       | 6         | 3         | 24   | 53     |
| Lonneke Derriks      | 16       | 6         |           | 16   | 38     |
| Iris v.d. Meer       | 18       | 6         | 4         | 8    | 36     |
| Nienke Kragtwijk     | 8        | 4         |           | 8    | 20     |
| Sietske v.d. Weijden | 8        | 2         |           | 2    | 12     |
| Esther Habers        | 6        | 3         |           | 2    | 11     |
| Marissa Doornebal    | 4        | 3         |           |      | 7      |
| Carlien Daniels      | 4        | 3         |           |      | 7      |

**PUNTENSTAND OP 1 SEPTEMBER JONGENS C**

| Naam             | deelname | nieuw nr. | evenaring | p.r. | totaal |
|------------------|----------|-----------|-----------|------|--------|
| Jelle v.d. Krogt | 22       | 5         | 4         | 20   | 51     |
| Ruud van Noort   | 14       | 5         | 1         | 12   | 32     |
| Hein Heemskerk   | 10       | 5         | 1         | 4    | 20     |
| Dave Clemens     | 6        | 3         |           | 6    | 15     |
| Daan van Niekerk | 6        | 2         |           | 4    | 12     |
| Beer Sijpesteijn | 4        | 2         |           |      | 6      |
| Joost Verdel     | 4        | 2         |           |      | 6      |

## Het Kamp

Zondag 14 Juli zijn we op kamp geweest naar Wansum.

We zijn daar een week geweest.

We waren met 5 kinderen en 2 leidsters.

We hebben het daar heel leuk gehad.

Daar hebben we veel spelletjes gedaan zoals: voetbal, handbal en trefbal.

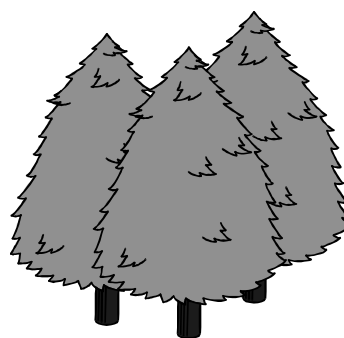
We hadden ook dropping en we werden als eerste gedropt en waren al snel weer terug.



Op Woensdag hadden we Survival en dat was leuk want we probeerden elkaar in het water te trekken.

Vrijdag hadden we disco en kampvuur.

Daan



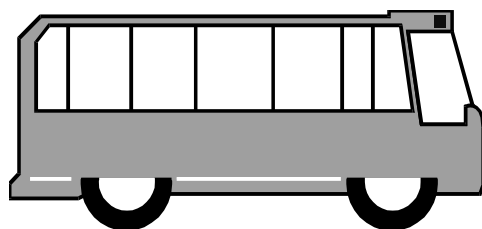
## HET KAMP

Het kamp begon al goed want Ruud, Daan en ik mochten samen in een tent slapen. We hadden 's avonds meteen de dropping. We waren als eerste aan de beurt en we konden kiezen uit een lange en korte dropping en we kozen natuurlijk voor de lange. We werden met een busje weggebracht en het duurde een kwartier voordat we werden gedropt.

We kwamen al snel een fietsroutekaart tegen en toen waren we al in anderhalf uur terug. Dinsdag gingen we naar een manege lopen en onderweg moesten we nog een paar spellen doen. Toen we aankwamen kregen we de linker en de rechter en de zwakste schakel waar ik aan mee moest doen. Toen ging het licht uit en moest je gaan slapen.

De volgende dag werden we wakker en moesten we teruglopen en kregen we op het kamp een brunch. 's Avonds hadden we de bonte avond en wij deden een Quiz. Donderdag gingen we survivaltocht, dat was bijna het zelfde als vorig jaar alleen was de kabelbaan minder leuk. Vrijdag hadden we disco en het kampvuur. Toen moesten we naar huis.

Hein



# Wanssum 2002 Wilde Westen

zondag 21 – zaterdag 27 juli

Zondag 21 juli:



We zouden om 10:30 uur vertrekken vanuit Voorhout, maar we enige vertraging op, omdat iemand wat later kwam.

Toen we eindelijk konden vertrekken kwamen we moeilijk weg een aantal auto's die voor de bus een beetje rot geparkeerd stonden. Toen op weg om Excelsior uit Roelofvarendsveen op te halen.



liepen

door

Onze spullen die zaten al in een ander busje die al op weg was. Toen we in Wanssum aankwamen stonden die dus al in de tent, nog bedankt daarvoor.

Toen we de tent ingeruimd hadden en alle bedden klaar lagen, konden we nog even eten, want daar moesten we deze dag nog zelf voor zorgen.

De opening was daarna, iedereen kon zich per vereniging voorstellen door een zelf verzonden stukje op te voeren. Wij gingen een regendans doen die eigenlijk meer een zonnedans werd omdat het die avond al regende. We nodigden iemand van de kampstaf uit op het podium en de kinderen gingen om hem heen lopen, terwijl ze het indianen geluid maakten en na twee rondjes spoten de leiding die aan de achterkant verscholen waren hem nat.

Na de opening deden we nog een spel om de staf en het terrein te leren kennen, op het terrein hingen a4tjes met foto's en een vraag erop dan moesten ze die persoon vinden en de vraag stellen. Als je iedereen had moest je het blaadje inleveren bij de stافتent.

Na het avondeten nog een spel in het bos. Het smokkelspel. Je moest blaadjes inleveren bij verschillende posten in het bos en proberen niet getikt te worden. Hierna was het tijd voor de eerste nacht slapen in de tent.

#### Maandag 22 juli:

Na de eerste nacht redelijk goed geslapen te hebben gingen we om 08:00 uur ontbijten om daarna meteen sportief te beginnen met sporten. Op de velden

waren allerlei sporten uitgezet zoals trefbal, volleybal, blindvolleybal, voetbal, rugby enzovoorts. Je moet tegen andere groepen gaan spelen en de punten moest je bijhouden en doorgeven aan de staf na het eind van alle spellen.



Na de sporten gingen we lunchen en daarna werden we allemaal in twee groepen verdeeld de ene groep ging het bos in voor levend stratego en wij moesten eerst touwtrekken.

Dit spreekt voor zich de ene groep tegen de anderen en dan kijken wie er won de meiden eindigde niet zo heel hoog, want de rest was aardig groter en sterker.



Daarna moesten we het bos in daar werden we in tweeën verdeeld voor levend stratego, iedere groep kreeg een totempaal en moest die verstoppen in een bepaald afgezet gebied die bewaakt werd. Iedereen kreeg een kaartje met een getal en een plaatje erop en dan kon je gaan tikken hoe hoger je cijfer was des te beter.

Er waren een paar uitzonderingen, een 2 was de verkenners die had het hele spel hetzelfde kaartje en hoefde hem niet af te geven als hij getikt werd. 3 was de pijl en boog en die kon alleen verslagen worden door de indiaan, de rest was voor hem. Dan had je nog de bom die kon ook niet af tikte je de bom dan kon je je kaart inleveren. Voor de rest was het wie het hoogste had kreeg de kaart van de ander. De totempalen waren niet gevonden.

Na het avondeten, heerlijke macaroni, hadden we een Gsm Tocht. Na eerst een aantal rebussen opgelost te hebben. Moesten we die inleveren bij de staf, we kregen een aantal genummerde enveloppen en gingen lopen, op weg om de eerste opdracht op te lossen. Als je de oplossing dacht te weten moesten we een Mobiel nummer bellen en het antwoord doorgeven. We kregen dan een nummer van de volgende envelop om die open



te maken en op te lossen. En zo zijn we weer de hele avond bezig gehouden, even melden dat we terug zijn de enveloppen werden gecontroleerd en om 23:00 uur gingen de lichten uit.

Dinsdag 23 juli:



Dinsdagochtend deden we keuze sporten de meiden kozen voor voetbal en slagbal en de jongens voor slagbal en handbal. Eerst gingen we voetballen en daarvan hadden we maar 1 wedstrijd gewonnen, toen even pauze en daarna slagballen de eerste wedstrijd was tegen de grote beer de Jongens van de Spartaan, en die wonnen de jongens. Daarna moesten we nog twee wedstrijden waarvan we er 1 wonnen.

Na het middag eten hadden we een zeskamp op het veld. Er waren een aantal spellen uitgezet, de eerste was een hindernis. Nog een paar voorbeelden met een hoofdtooi op, op een stokpaardje naar een pion toe en dan een band om een volgend paaltje werpen, hoefijzer werpen, Ballonnetje stukschieten met een luchtdruk geweer enz.

Na het avondeten deden we het spel goudjacht (mastermind) daar had je 9 spellen genummerd van 1 tot 9 de kinderen moesten een code verzinnen van 4 cijfers, dan moesten ze de spellen doen die bij die cijfers hoorden en zo moesten ze de codes kraken en proberen zoveel mogelijk codes te vinden.

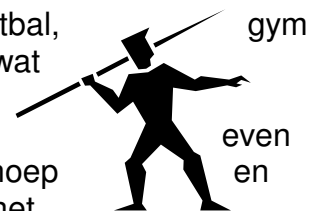
Als avond spel deden we het geluiden spel. In het bos zaten een aantal leiders en leidsters die een persoon of dier voorstelde van tekenfilms. Om de 15 seconden moesten ze het geluid maken wat die persoon of dier altijd maakt en daar moesten ze op af komen, als ze je vonden moesten ze een vraag beantwoorden wat er mee te maken had en dan werd dat vakje afgetekend. Toen begon het opeens te regenen en er was onweer voorspeld dus het spel werd afgelast en we gingen terug naar het kamp het licht zou om 23:00 uur uit gaan wat eigenlijk elke avond wel uit liep.

Woensdag 24 juli:

Vandaag weer sporten. Enkele verschillende sportclinics zoals voetbal, en atletiek. Bij gym lekker rekken en strekken, dat was weer eens wat anders.

We hadden vandaag een vrije middag. Natuurlijk moesten we inkopen doen bij de C1000 want anders hadden we niet genoeg snoep chips! Daarna lekker nog even zwemmen in het zwembad vlak bij het kampterrein.

Die avond was er playback en candlelight in de grote hal. Wel jammer dat er van de Spartaan helemaal niemand meedeed met de playbackshow.



Donderdag 25 juli:

We begonnen de dag weer met verschillende sportclinics. Eerst voetbalspelletjes, toen atletiek en ook nog handbal.

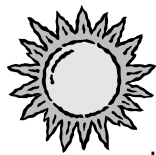
S' middags waren er waterspelletjes met gelukkig erg mooi weer. Toen we 2 spelletjes gedaan hadden was het eigenlijk al zo'n zootje. Alle leiding was al nat gegooid en het water was niet aan te slepen. Een leider wilde niet nat worden en dreigde zelfs dat hij je in de sloot zou gooien als je hem natmaakte. Wie was die leider ook alweer?

De kampstaf besloot dat je nog mocht buikglijden en van de schans af glijden of je mocht naar het zwembad. Al snel was iedereen naar het zwembad.



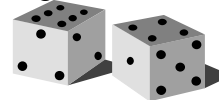
Die avond hadden we de 'wildwestpremiejacht'. Een persoon uit de groep moest verkleed worden als een boef. De rest van de groep moest deze boef dan proberen te verkopen aan verschillende sheriffs die over het kampterrein verspreid waren. Je moest zo veel mogelijk geld proberen te krijgen voor de boef en elke sheriff gaf een verschillend bedrag. Je had 3 kansen om je boef te verkopen.

Vrijdag 26 juli:



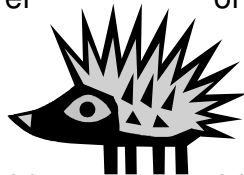
Het zou vandaag lekker weer worden dus dat kwam mooi uit voor de survival. Voordat de survival begon konden er workshops gedaan worden zoals T-shirt verven en pompoenen maken van wol. Om 12 uur mochten we dan vertrekken voor de survival. Een van de eerste obstakels was een touwbrug waar natuurlijk de leiding niet droog over kwam. Want wat is er leuker dan je leiding in het water gooien. Toen werd het nog veel erger want we liepen met z'n allen lekker door de sloot heen en toen door de koeienvlaaien. Daarna gingen we door het bos en het laatste onderdeel was een echte kabelbaan!. Even douchen, middageten (om 15.30 uur!) En toen heeft de leiding gevraagd of we konden zwemmen want het was inmiddels al erg warm geworden. Een zwembad vol met alleen Spartaners! Het avondeten was patat en dat aten we met iedereen tegelijk in de grote hal. Lekker veel herrie met 300 man!

'S avonds de disco, dus de discokleding kon uit de tassen gehaald worden. Ook waren er buiten nog enkele casinospelletjes. Later nog een kampvuur met een echte vuurspuwer en als afsluiting nog een keer candlelight.



Zaterdag 27 juli:

En toen moesten we weer naar huis na een week vol sport, spel en natuurlijk veel plezier. Dus opstaan, opruimen, eten, verder opruimen en vertrekken. De tent moest opgeruimd worden en dat betekende dat alle pallets eruit moesten. Gelukkig hielpen de jongens de meisjes en de meisjes hielpen de jongens dus de twee tenten waren snel leeg. En wat zat er onder een van de laatste pallets in de meisjestent? Juist, een egel! Die



hoorde we dus steeds 's nachts onder onze bedden doorlopen. Toen moesten we nog even wachten op de bus en gingen we als laatste groep weg. In de bus zijn de kampkranten uitgedeeld en viel de helft van ons in slaap. Opeens waren we dan al weer bij de ouders die op ons stonden te wachten. Moe maar toch ook wel weer blij om ze weer te zien!

Zaterdag 27 juli:

En toen moesten we weer naar huis na een week vol sport, spel en natuurlijk veel plezier. Dus opstaan, opruimen, eten, verder opruimen en vertrekken. De tent moest opgeruimd worden en dat betekende dat alle pallets eruit moesten. Gelukkig hielpen de jongens de meisjes en de meisjes hielpen de jongens dus de twee tenten waren snel leeg. En wat zat er onder een van de laatste pallets in de meisjestent? Juist, een egel! Die hoorde we dus steeds 's nachts onder onze bedden doorlopen.



Toen moesten we nog even wachten op de bus en gingen we als laatste groep weg. In de bus zijn de kampkranten uitgedeeld en viel de helft van ons in slaap. Opeens waren we dan al weer bij de ouders die op ons stonden te wachten. Moe maar toch ook wel weer blij om ze weer te zien!

Wij hopen dat jullie allemaal een hele leuke week hebben gehad. Wij in ieder geval wel.

Ook komen we nog wel een keer op de training langs om samen met jullie en jullie ouders foto's te kijken.

Wanneer? Dat laten we wel weten!



Groetjes van jullie leiding, van de Grote Beer: Wouter en Joost  
van de Chirocco's: Colette en Ellen.



## Tweedehands sportartikelen

AAN ALLE OUDERS/VERZORGERS VAN PUPILLEN, D- EN C-JUNIOREN

Kindervoeten groeien snel, en ook in lengte kunnen onze jeugdige atleten aardig doorschieten. En al die sport(merk)schoenen, spikes, trainingspakken en groene sportbroeken zijn na een paar maanden trainen eigenlijk nog lang niet versleten!

Maar ja, wat moet je ermee?

Vandaar deze opzet voor een tweedehandssysteem. Bij mij kunt u terecht om goed uitzienende kwaliteitsartikelen in te leveren. Gezamenlijk bepalen we dan de verkoopprijs. De helft van deze prijs wordt na verkoop aan u uitbetaald. Van het overige deel gaat de helft naar de Spartaan, afdeling jeugd!



Bij mij kunt u terecht om mooie tweedehands sportschoenen en/of jkleding te kopen. Natuurlijk kunt u uw kind meenemen om te passen. En is de juiste maat niet aanwezig, probeer het na een tijdje dan weer, want mogelijk is er dan weer iets nieuws ingebracht. Dus niet langer zuchten: O jee, alweer te klein! Gewoon mij even bellen op doordeweekse dagen, tussen 19.00 en 22.00 uur.

Karin van der Helm  
Derde Loosterweg 20  
2182 CV Hillegom  
0252-524212

## **16<sup>e</sup> SCHOLIERENBOSLOOP ZONDAG 3 NOVEMBER**

Wegens sukses ook dit jaar weer vanaf groep 5 van het basisonderwijs tm alle leeftijden voortgezet onderwijs in de Bollenstreek  
Iedereen loopt in zijn eigen klasse-laag. De hoogste klassen van het voortgezet onderwijs lopen



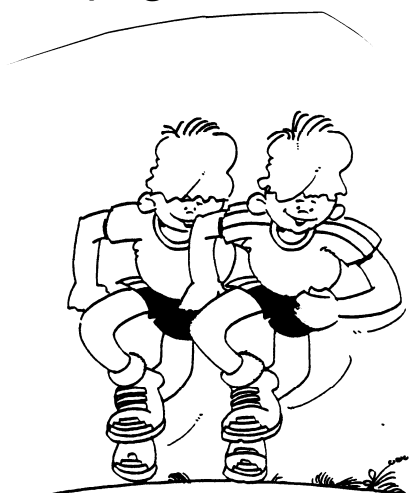
gelijktijdig, omdat de groepen daar de laatste jaren niet zo groot zijn.

Inschrijven kan via je school (gymleraar, of eigen meester/juffrouw). De formulieren worden in september naar alle scholen in de Bollenstreek gestuurd. Mocht je op je eigen school niets horen (vraag er gerust naar!), dan kan je altijd nog via je trainer inschrijven. Voor-inschrijving tot 19 oktober bij Thea Buter 0252-233338

Voor alle deelnemers een speciale herinnering van sponsor Asics.

**En dit jaar speciale aandacht voor de docenten/ouderloop (over 3km)!  
De school met het grootste aantal ouders/docenten krijgt na afloop een taart.**

**Doen jouw ouders/docenten ook mee?  
Meedoen is belangrijker dan winnen  
(zeg dat ook maar tegen hen!)**



Inschrijfgeld is Euro 1,50 bij voor-inschrijving,  
op 3 november Euro 2,-  
Let op de inschrijf-formulieren (ook in de kantine).



PUPILLENNIEUWS

De vakantie is voorbij en de trainingen zijn weer begonnen. Op naar de laatste quatromeet in Voorschoten en de onderlinge wedstrijden eind van deze maand.

Bij deze wil ik namens alle trainers/sters Vincent Schniedewind succes wensen in zijn stage. Hij kan voorlopig geen training meer geven op de maandagavond. Wie weet zien we hem weer terug als hij klaar is met zijn stage.

Verder weinig nieuws te melden. In het vervolg van het pupillennieuws kunnen jullie lezen hoe de pupillen het WILD WEST -kamp hebben



ervaren. Veel leesplezier! En wie de foto's van deze fantastische week wil zien kan kijken op [www.jeugdsportkampen.nl](http://www.jeugdsportkampen.nl).

Namens alle trainers/sters,  
Heidi  
heidivdveek@wanadoo.nl

"Wilt u helpen....

met jureren?". Tien tegen één, dat deze vraag aan u gesteld wordt, wanneer u met uw kind meegaat naar een wedstrijd. "Ik ken de regels niet", zal hierop uw antwoord zijn. "Ja, maar, we hebben toch uw hulp nodig, anders kan de wedstrijd niet doorgaan". Tegen zo'n dreiging kunt u niet op en u besluit om 'dan maar' te helpen. Ook tien tegen één, dat u na afloop geen spijt zult hebben van uw inzet. Maar u kent eigenlijk nog steeds de regels niet en vindt dat dan toch wel jammer.

Ons jurycorps dunt uit en er is nauwelijks 'nieuw bloed'. Enkelen jureren al sinds 1968, zelfs ú was toen nog niet geboren.....

Verscheidene ouders kennen de regels 'wel een beetje', maar die zijn dan ook vroeger vaak zelf lid geweest van een atletiekvereniging. Maar regels veranderen (gelukkig niet te vaak) en de kennis blijkt toch niet voldoende te zijn. Hier heeft onze jurycoördinator een oplossing voor: een cursus!

Gedurende drie avonden, van ongeveer 2 uur, zult u worden onderricht omtrent de belangrijkste spelregels. En na de vierde avond (examen) heeft u uw diploma 'op zak'. En, u hoeft écht niet bij al onze wedstrijden op te komen draven (zou wel fijn zijn)!

Lijkt het u wat? Meld u aan bij de wedstrijdleider, zodat hij/zij een cursusleider kan benaderen!

Wim Cozijn  
Secretaris W.O.C.



**Attentie - Attentie - Attentie - Attentie - Attentie**

Geachte ouders,

Woensdagmiddag 25 september a.s. is er voor de pupillen géén

training in verband met schoolatletiekwedstrijden ten gevolg van

de najaarsfeesten in Lisse!

**Attentie - Attentie - Attentie - Attentie - Attentie - Attentie - Attentie**

=====

28 september 2002.

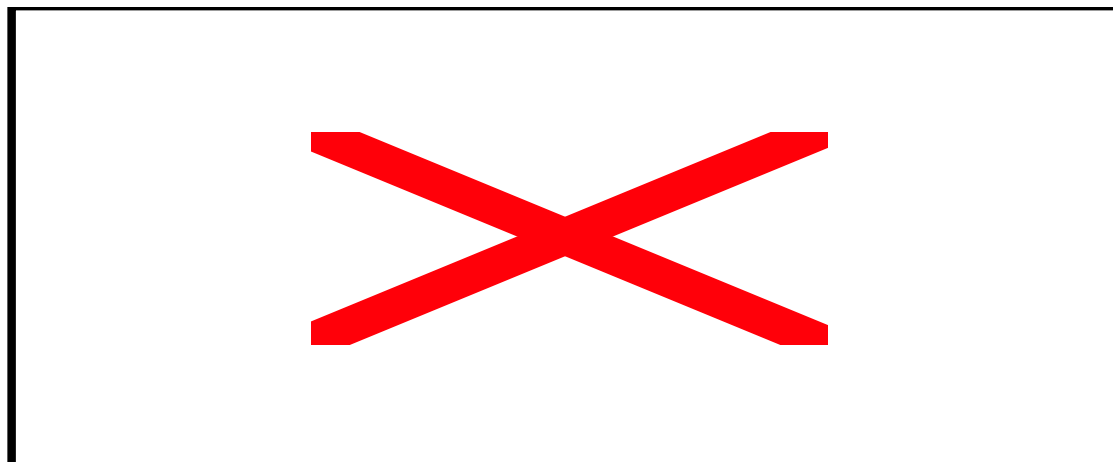


“DE ONDERLINGE” - PUPILLEN

programma overzicht

pup.A : 60m, 1000m, ver, balwerpen  
pup.B : 40m, 1000m, hoog, kogel  
pup.C+mini's : 40m, 600m, ver, balwerpen

| loopnummers |       |     |        | technische nummers |            |           |
|-------------|-------|-----|--------|--------------------|------------|-----------|
| 10.00u      | 60m   | JPA | '91/92 | 10.00u             | MPB '93    | hoog      |
| 10.15u      | 60m   | MPA | '91/92 | 10.00u             | JPC '94/95 | ver (2+3) |
| 10.30u      | 40m   | JPB | '93    | 10.00u             | JPB '93    | kogel     |
| 10.40u      | 40m   | MPC | '94/95 | 10.15u             | MPC '94/95 | balwerpen |
| 10.55u      | 40m   | JPC | '94/95 | 10.30u             | JPA '91/92 | ver (2)   |
| 11.10u      | 40m   | MPB | '93    | 10.30u             | JPC '94/95 | balwerpen |
| 11.25u      | 600m  | JPC | '94/95 | 10.45u             | MPA '91/92 | ver (1)   |
| 11.35u      | 1000m | MPB | '93    | 10.45u             | MPB '93    | kogel     |
| 11.40u      | 1000m | JPA | '91/92 | 11.00u             | JPB '93    | hoog      |
| 11.45u      | 1000m | MPA | '91/92 | 11.00u             | JPA '91/92 | balwerpen |
| 11.55u      | 600m  | MPC | '94/95 | 11.15u             | MPA '91/92 | balwerpen |
| 12.05u      | 1000m | JPB | '93    | 11.15u             | MPC '94/95 | ver (2+3) |



# De goudzoekers en de cowboys

*Zondag 28 juli t/m woensdag 31 juli*

## Zondag

Half tien was de vertrektijd vanaf de parkeerplaats Ter Specke. De bus was wat verlaat, omdat de bus niet onder de brug doorkon. Nadat de kinderen van de gymnastiekvereniging "Selva" uit Den Haag waren opgehaald kwamen we ongeveer om 2 uur aan. Aangekomen konden de tenten worden ingericht. Luchtbedden werden opgeblazen, slaapzakken werden uitgerold en slingers werden opgehangen. Nadat alle vier de tenten klaar waren, begon de opening!

De gymnastiekvereniging had twee groepen de Lasso's en de Roodhuiden. Samen voerden ze een stukje op, waarin ze vrede sluiten. De jongensgroep van de Spartaan de Cowboys zongen een zelf geschreven lied, net als de meisjes van de Spartaan, de Goudzoekers. De sfeer op het kamp was meteen goed, maar het was wel erg warm. Daarom was de eerste activiteit: zwemmen.

Denise vertelt over de eerste dag:

*We gingen eerst bedjes maken en badpak aan trekken en zwemmen, plons in het water duiken. Er was een glabaaan, maar dat was leuk in kleermakers (zit), maar dat was leuk.*

Na het zwemmen gingen we eten: groentesoep, patat en knakworsten. Natuurlijk moest er worden afgewassen. De goudzoekers wilden graag helpen, maar de cowboys hadden er niet veel zin in. De leidsters, Maaïke en Nicoline, slaagden er toch in om elke keer twee jongens te vinden voor de afwas. Vervolgens was het tijd voor het Terreinverkenningsspel: enkele plekken op het kampterrein werden bezocht en op sommige plekken moesten de kinderen opdrachten doen, waarbij meestal de leiders werden gebruikt. Bijvoorbeeld het spel op veld 1, Vang de koe:

*De groepsleiding speelt voor stilstaande koe en de kinderen proberen om de beurt hun fietsband om de koe de kop te werpen!!!*

Goudzoekers leidster, Sonja, was de eerste koe. De meiden gooiden heel goed en de Koe ving enkele banden. Bij een ander spel moest er een paal worden geworpen, volgens de kampstaf moest je erbij schreeuwen, dan ging het beter. De goudzoekers hoorden de cowboys hard schreeuwen, dus dat ging wel goed. Het waren leuke spelletjes voor de kinderen, af en toe wat minder leuk voor de leiders, aangezien ze door de kinderen werden vastgebonden aan een boom, maar het was een goed begin van de avond.

Het kampterrein was verkend en we gingen het spel Ren je rot! spelen. Er was een cowboy en een indiaan die steeds iets beweerde. We moesten kijken welke van de twee we geloofden. Als je het goed had, kreeg je een naald (een prikkertje) voor in de teen nog kale cactus. Eén van de stellingen was: "Waar wonen de indianen in?". Een tipi of een wigwam. Volgens de kampstaf, was dat een wigwam, maar de goudzoeksters zeiden dat een wigwam hetzelfde was als een tipi. Daar hadden ze gelijk in en ze kregen alsnog hun naald voor de al aardig prikkelende cactus.

De eerste dag zat er bijna op. De kinderen trokken hun pyjama's aan en namen hun knuffels mee. We verzamelden bij twee cowboys, die een spannend verhaal gingen vertellen.

Cowboy Dwayne vertelt over het verhaal:

*Ik vondt het nachtverhaal heel spannend. Het verhaal ging over 4 indianen die dachten dat hun operhoofd onduerd was, maar ... Het verhaal wordt vervolgd, maar dat het leuk wordt is zeker. Silvia, een dappere goudzoekster zegt: **het spennenste was het verhaal over de indiejaanen***

Daarna viel iedereen in slaap, nadat de kampstaf de Cowboys eindelijk had stil gekregen en de giechelende meiden had kunnen stoppen.

## Maandag

We begonnen met een ontbijtje, daarna gingen we alternatieve sporten doen, waaronder Tweelingvoetbal en Dumpbal. Het was weer eens erg warm, maar toch deden de jongens en meisjes goed hun best. Na elk spel hadden we limonade pauze, kon iedereen weer bijkomen.

Na de lunch hadden we een speurtocht. We moesten de hoefijzers volgen. Op sommige punten waren spelletjes uitgezet, van zaklopen tot een test voor de sterkste van de groep.



Stephan: *ik vond het verhaal leuk en het zwemmen en de speurtocht!!!*

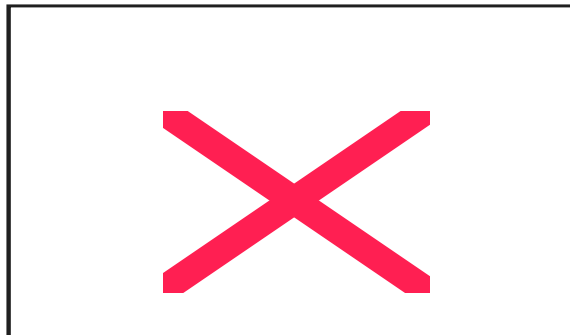
Om af te koelen gingen we na de speurtocht naar het zwembad. Het hele zwembad lag vol met actieve kinderen die steeds om je nek vlogen. De meiden vonden het zwemmen erg leuk.

Marie: *ik vond het zwemmen met bandjes om leuk en de spelletjes ook*

Iris: *ik vond zwemmen het leukst*

Door de actieve dag hadden we honger gekregen. We aten tomatensoep en macaroni. Dit eten hadden we wel nodig, omdat we na het eten gingen touwtrekken!!

Na deze inspanning gingen we het bos in om een wigwam te bouwen. Elke groep bouwde z'n eigen wigwam. In het bos gingen we zoeken naar takken. De jongens kwamen langs met een tak wat meer leek op een boom!



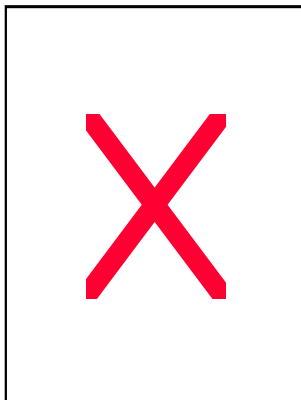
De cowboys zetten zich schrap bij het touwtrekken

Maar iedereen vond het erg leuk. De wigwams konden we niet afmaken, omdat het donker begon te worden. De volgende ochtend zouden we ze afmaken.

Joost: zwemmen en de spelletjes vond ik leuk en de hutte bouwen ook en de snoepjes waren lekker

Het verhaal over de indianen ging maandagavond verder. Iedereen zat weer in en kring met spanning te wachten hoe het verhaal verder zou gaan. De cowboy's vertelden hoe het verder ging. De indianen hadden de opperhoofd nog niet gevonden, maar ze hadden wel enkele aanwijzingen gekregen. De kinderen gingen naar bed, ze praatten nog even na over het verhaal, maar vielen al snel in slaap.

Tessa v. H: **ik vond het het leukst toen we in het zwembad waren en het spannendts toen het verhaal voorgelezen werd.**



Dinsdag

De meeste kwamen moeilijk uit bed, maar eenmaal opgefrist konden we naar het ontbijt. Na het ontbijt gingen we gelijk het bos in om de wigwam af te maken. Het waren mooie hutjes geworden. Aan het eind gingen we kijken of iedereen in de wigwam paste. En ja hoor, het lukte!

Maandag hadden we een drukke volle dag gehad, dus we begonnen vandaag met een rustig ochtendprogramma. We gingen knutselen. Ze konden geluks-poppetjes maken, speren maken, popcorn bakken of kralenkettingen rijgen. Thom: ik vond alles leuk en ik heb een mooie pijl en boog gemaakt.

Aangezien het weer een warme dag was, gingen we ook deze middag zwemmen.

Maar eerst gingen we waterspelletjes doen. Bij één spel moesten de kinderen steeds een dienblad met vier bekers wegbrengen en opstapelen op de schoot van één van de leiders van de groep. Maaïke was het slachtoffer bij de Cowboys, ze verloor helaas, want ze liet op het laatste stukje alle bekers en bladen vallen. Bij de Goudzoekers ging Paula op de stoel zitten, zij had de streep wel gehaald, maar de andere groep was sneller.

De spelletjes waren afgelopen, maar een enorme zeepglijbaan stond al klaar. Om de beurt gleden de ze eraf, de klodders gele zeep vlogen om je oren!

Hans: **ik vond alles heel leuk**

Patrick: *ik vondt het kamp leuk en het zwembad ook, maar de spelletjes waren ook heel leuk*

We lagen na de waterspelletjes al weer snel in het zwembad, maar we moesten er ook weer snel uit; het ging regenen en onweren. Deze avond gingen we barbecuen, we aten niet buiten, maar in een grote loods. We aten weer patat, maar nu met een frikadel en heerlijke sausjes. Iedereen was lekker aan het smullen. De reactie van Faye over het eten is dus goed te begrijpen: Ik vond het eten heel erg lekker, kon mama dat nou maar maken. Op de laatste nacht was de playbek, disco en een kampvuur. Wat niet leuk waren de bloedneuzen en de kriebel.



Na het eten gingen de meiden zich omkleeden voor de disco en de playbackshow. Om acht uur begon de show. Zes meiden van de Goudzoekers deden K3 na. In de middag hadden ze al even de danspasjes geoefend en nu stonden ze op het podium. Het ging erg goed. Alle Cowboys deden mee, ze zongen Country Road.

Ook de leidsters Maaïke en Nicoline deden goed mee. Na alle acts was het tijd voor de disco. Het was erg leuk, iedereen was lekker aan het dansen op Kabouter Plop en K3.

Aurélië: **ik fon het leukste toen ik in disko zat te danse**

Kars: *playbackshow en disko vond ik het leukst, het verhaal vond ik heel spannend en met de waterspelletjes waren we heel goed.*

Na de disco werden de acts van de playbackshow beloond met marshmallows. Deze konden ze boven het vuur opwarmen: erg lekker!!! De avond was bijna voorbij, maar het verhaal over de indianen was nog niet afgelopen. De opperhoofd was ontvoerd. Dwayne vertelt hoe het af liep: **maar dat was niet zo. De operhoofd ging gewoon op fiezieten bij hak, de couwboij!**

Woensdag

De laatste dag was aangebroken. Er moest worden opgeruimd. Het ging allemaal erg snel, omdat iedereen goed mee hielp. Na de afsluiting op het terrein konden alle spullen naar de bus worden gebracht. In de bus hebben enkele kinderen en leiders(!) geslapen. De reacties van de kinderen hebben ze zelf in de bus op de terugreis geschreven. We hebben de spelfouten er in laten staan. Hieronder staan nog meer reacties. Aan de hand van deze stukjes kunnen wij wel zeggen dat het een geslaagd sportkamp was!!

Lin **De leukste dag was dinsdag. Toen we waterspeletjes gingen doen en dan het verhaal goed afloopte.**

Tom ik vont het heel leuk

Tessa W.: **de plaaybackshow vont ik het luekst en het allerluekst vont ik het zwembad lekerst met Floor**

Lex *ik vont alles leuk*

Floor ik vont de pleebeksoo erg leuk en het zwemmen ook

Stefan ik vond alles leuk en het verhaal was spannend

Luuk ***ik vont alles leuk van kamp***

Wij hebben een leuke tijd gehad in Wanssum, volgend jaar zijn we er zeker weer bij. Wij hopen dat jullie het net zo leuk vonden als ons. Tot volgend jaar!!

**Groetjes van**

**de Cowgirls, Maaïke en Nicoline**

**&**

**de Goudzoeksters, Sonja en Paula**

Stichting Jeugdsportkampen Nederland heeft ook een website, waar foto's op staan van het kamp. Neem een kijkje op [www.jeugdsportkampen.nl](http://www.jeugdsportkampen.nl) en laat een bericht achter in het gastenboek.

