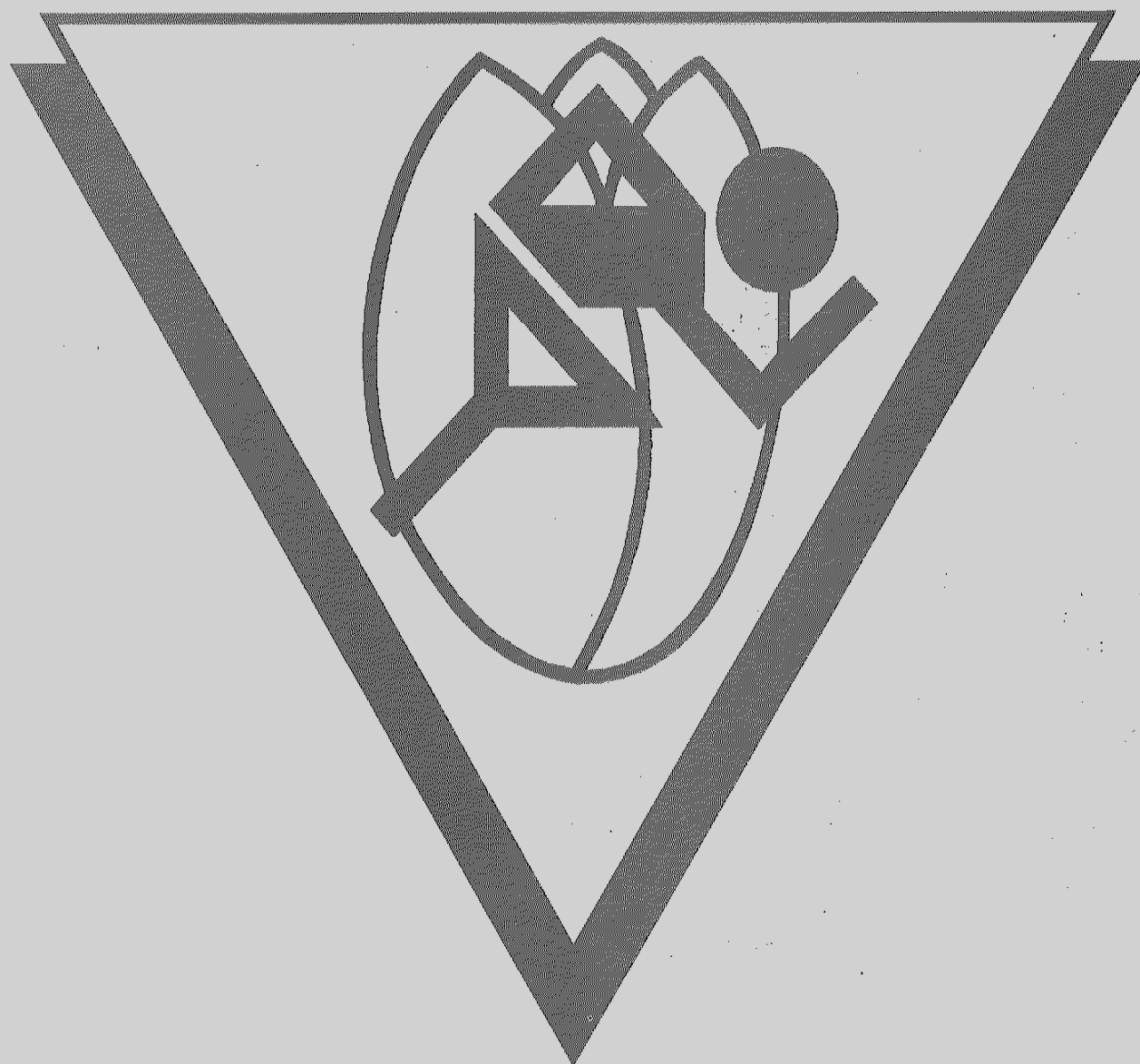


SPARTAANSE SPEKTAKELS



OFFICIEEL CLUBORGAAN VAN DE
ATLETIEKVERENIGING "DE SPARTAAN" LISSE

Inhoudsopgave	1
Berichten van de bestuurstafel	
* Van de voorzitter	2
Ledenadministratie:	
* Jarige leden	3
* Verhuisd, bedankte en nieuwe leden	4
Redactienieuws	
* Vakantie, Even een opmerking en Let op!.....	5
Kantinenieuws:	
* Koffiekaarten.....	5
Club van 100	
* Nog één jaar, maar eerst nu... ..	6
Veteranen/Senioren/Junioren A/B:	
* Spartaanse Sprintkanonnen.....	7
* Spartaanveteranen gehuldigd	8
CWA nieuws:	
* Ranglijstverbeteringen.....	9
* Uitslagen juni	10
* Ranglijsten Kogelstoten	12
W.T.R.-nieuws:	
* WTR-nieuws en Dam tot Damloop 22 sept.02	14
* Leiden 2002	15
* Leiden 10 km	16
* Leiden halve marathon.....	16
* 10 Kilometer Leiden verslag van Brigitte en Caroline	18
Berichten van de K.N.A:U.	
Informatiebulletin: Doping en Dopingcontrole	19
Club van 7 - J♣Pkrant	
* Spartaan goes Assen.....	21
Vanuit de C / D hoek:	
* Hallo C-junioren	22
* De Competitie	22
* Uitslagen C-junioren mei en juni	23
* Puntenstand op 1 juli C-junioren	24
* Totaal puntentelling D-junioren	25
SJN - Jeugdsportkampen	
* Wie gaan er mee en ander info.....	26
Pupillennieuws:	
* Nieuws van Heidi	27
* Uitslagen 3e Quartromeet	27
* Weer twee nieuwe pupillen-clubrecords.....	30
* Belangrijk nieuws betreffende de trainingen.....	30
* Tussenstand pupillen klassement	30
Kleurplaat.....	32

In augustus is er géén clubblad vanwege de vakanties.

Kopij inleveren voor of óp maandag 2 september a.s.
Clubbladen rapen maandag 9 september



Van de bestuurstafel

Juli vakantiemaand voor velen, nog even en het is zover, de schoolvakanties en de bouwvakvakantie veelal de bekendste en de massaalste, even een poosje wat anders doen en beleven, zelfs even niet trainen of er zelfs niet aan hoeven denken.

Zou iedereen er zo over denken? Ik denk het niet voor velen gaat alles gewoon z'n gangetje en gaan door met waar ze mee bezig waren, sporten.

Dat af en toe de knop eens om moet snappen we allemaal, maar je ideaal laat je niet zomaar liggen, je blijft toch wat doen. Voor de wedstrijdathleten is deze tijd juist hoogseizoen, zij moeten in deze periode zien te scoren. Dat levert zo nu en dan resultaten op zo als je verder op zult kunnen lezen.

We hebben een goede halve marathonestafette achter de rug, met 45 ploegen begint dit zijn vruchten af te werpen, leuke sfeer en na afloop altijd even gezellig.

De diverse competities zijn inmiddels ook achter de rug, de pupillen hebben de 3^e quatromeet thuis afgewerkt met mooi weer wat altijd van pas komt, een leuke wedstrijd met veel atleten en atletes. De senioren ploegen hebben zich in een goede wedstrijd in hun klasse kunnen handhaven, evenals de damesploeg.

Wat de B, C en de D junioren betreft, deze hebben hun eerste 2 competitiewedstrijden er ook op zitten, met wisselend resultaat. Als ik het goed heb begrepen gaan alleen de B meiden naar de finale toe en hoe! Als landelijke eerste moet dit een goed uitgangspunt zijn om de finale in te gaan en een goed resultaat binnen te halen, we komen kijken in september.

Het bezoek aan de diverse NK's heeft ook nu weer resultaat opgeleverd, als eerste waren de veteranen aan de beurt, hier was Wim Boon winnaar op de 5000 m. met een tijd van 15.42.49 min. Eerder was Wim al bronzen medaille winnaar op de NK weg 15 km. Tessy Lenting won de 100 en de 400 meter horden, hierbij had zij wel de pech dat er op de 400 meter horden geen medaille limiet gelopen werd, dus een gouden plak op de 100 meter horden voor Tessy in 19.03 sec. Ron Landre was bij de mannen 60+ weer succes vol op de 100 en 200 meter, hij won de 100 meter in 14.09 sec en werd tweede op de 200 meter.

Bij de NK voor A B junioren werden in totaal 6 medailles binnen gesleept wat een 5^{de} plaats in de medaille lijst opleverde voor de Spartaan. Romara van Noort had hier het meest aan sprekende resultaat met 2 gouden medailles, op de 100 en 200 meter in 12.36 sec. en 25.14 sec. Remona Fransen behaalde twee zilveren medailles een met hoogspringen 1.69 m. en een met verspringen 5.52m, Rick van Ruiten verzamelde ook twee medailles; 1 bronzen met speer 54.71m. en een zilveren met hoogspringen 1.98 m. Voor Vincent Schniedewind, die de 400 horden won, was helaas geen plak weggelegd. Door te weinig deelname en een scherpe limiet lukte het niet een medaille te bemachtigen. Ook Rory van Noort, Emiel Huits, Jelle Kool en Eva van der Poel lukte het niet tot een podiumplaats te komen. Tot nu toe een goede oogst voor de vereniging, misschien komt hier nog wat bij met de overige NK in het verschiet.

Het is natuurlijk een stimulans voor iedereen om zulke mensen om je heen te hebben tijdens de trainingen en wedstrijden, er gaat toch wat van uit. Wat hier de hand van de trainers in is, is altijd een vraag, maar dat het ertoe bijdraagt is zeker. Als vereniging kunnen we hier trots op zijn dit belooft wat voor de toekomst, in ieder geval voor volgend jaar als we de NK voor A B junioren zelf in huis hebben.

De oproep voor hulptrainers bij de recreanten heeft toch een reactie los gemaakt, Aad van der Lans meldde dat hij het in de groep had gegoooid. Ook naar aanleiding van de opmerkingen in de trainers bespreking, dat het niet verantwoord is met 1 trainer per groep de weg op te gaan, zeker niet als de groepen erg groot zijn. Hij meldde dat er een 5-tal mensen uit zijn groep bereid waren hier gehoor aan te geven, met de opmerking wel met de groep te kunnen blijven trainen zodat er altijd genoeg hulp aanwezig is. Als uit alle trainingsgroepen 1 of meer mensen zich bereid verklaren te willen helpen bij het verzorgen van de trainingen in hun groep en de verantwoordelijkheid willen nemen, zijn we met z'n allen een heel eind verder. Daarbij hoort een korte cursus die we op onze eigen accommodatie kunnen laten plaats vinden, denk er eens over na en bespreek het eens met je eigen trainer en meld je aan, ook dames zijn van harte welkom we hebben er al meer.

Namens het bestuur,
Kees van Ruiten

Ledenadministratie: Bert Beltgens



Onze jarigen in juli zijn:

Datum	VOORNAAM:	ACHTERNAAM:	CAT:
16 jul	Els	Huisman	DRKR
16 jul	Jos	Kleijhorst	HRKR
17 jul	Sebastiaan	Kramer	JJB
17 jul	Jim	van der Zon	HRKR
18 jul	Sven	Cozijn	JMP
18 jul	Maria	Berbée - de Groot	DRKR
19 jul	Huub	Zenden	HRKR
20 jul	Roel	van Winsen	JPC
20 jul	Ellen	Oostdam	DRKR
21 jul	Patrick	Tranquille	JPC
21 jul	Ina	van der Sar	DRKR
21 jul	Marieke	Kardol	DRKR
21 jul	Beer	Sijpesteijn	JJC
21 jul	Jeannette	van Klink - Hoogenboom	DRKR
22 jul	Ton	Korfage	HRKR
22 jul	Marja	van Uffelen	DRKR
23 jul	Gert	Vermeulen	HRKR
23 jul	Hans	Righolt	HRKR
23 jul	Marjon	Randsdorp	DRKR
24 jul	Karen	Bakker	DRKR
24 jul	Sjaak	v.d. Berg	HRKR
25 jul	Pieter	van Langen	H
25 jul	Julia	van der Putten	MPC
26 jul	Henk	Medew. Elfering	
26 jul	Joost	Annaert	JMP
26 jul	Gerda	de Groot	DRKR
26 jul	Rachael	de Vreede	DRKR
27 jul	Bob	van Toor	JPA
28 jul	Wim	Cozijn	HV
28 jul	Janny	Dofferhof	DRKR
28 jul	Didi	Loe	MMP
29 jul	Peter	Zonneveld	HRKR
29 jul	Helene	Krause	DRKR
29 jul	John	Wooter	HRKR
30 jul	Helma	Dijkmeijer	DRKR
31 jul	Ricky	Slingerland	DV
31 jul	Danny	Slootbeek	HRKR

Onze jarigen in augustus zijn :

Datum	VOORNAAM:	ACHTERNAAM:	CAT:
1 aug	Kitty	Beltgens-Spruijt	DRKR
2 aug	Danique	van Leeuwen	MMP
3 aug	Walter	Weynschenk	HRKR
3 aug	Hennie	Möllers - Grimbergen	DRKR
3 aug	Loran	Vendel	HRKR
4 aug	Trudy	Medew. Olij-Stembert	
5 aug	Edwin	Kortekaas	H
6 aug	Adrie	van Dam-Hogervorst	DRKR
6 aug	Piet	Rewijk	HRKR
7 aug	Amber	Wessels	MMP
7 aug	Beb	van de Zwet	DRKR

7 aug	Vincent	van Heiningen	JPA
7 aug	Hanneke	van Leeuwen	DRKR
8 aug	Sjoerd	Dofferhoff	JPC
8 aug	Ab	Schniedewind	HRKR
8 aug	Jos	Nederpelt	HV
8 aug	Josefien	de Bruin	MPB
8 aug	Roel	Boon	H
9 aug	Leonie	van der Plas	MJB
9 aug	Thom	Sijpesteijn	JMP
10 aug	Wim	Medew. Hartman	
12 aug	Jelle	Verwer	JPA
12 aug	Aurélië	Deloo	MPC
13 aug	Herman	van Abeelen	HRKR
14 aug	Arie	Vergunst	HV
14 aug	Marcel	Waaning	H
15 aug	Faye	Trossel	MPB
15 aug	Martha	de Jeu	DRKR
16 aug	Gerrit	Verhaar	HRKR
17 aug	Wim	Keizer	HRKR
19 aug	Anouk	Kragtwijk	MJC
19 aug	Greet	Schipaanboord	DRKR
19 aug	Linda	Valkenburg-Warmerdam	DRKR
20 aug	Edwin	den Butter	JPA
20 aug	Gerard	van Saase	HRKR
20 aug	Ben	van der Kolk	HRKR
20 aug	Bert	Bakker	HRKR
21 aug	Rachel	van Elk	MPC
21 aug	Ton	Jakobs	HRKR
21 aug	Elly	Zonneveld -Visser	DRKR
21 aug	Ria	Faas-v.d. Aart	DRKR
22 aug	Dirk	van Grieken	HRKR
22 aug	Claudia	Mens	MMP
22 aug	Therese	Hoejenbos	DRKR
23 aug	Corry	Lamboo	DRKR
23 aug	Patrick	Rusman	JPB
23 aug	Jacqueline	Wamelink van de Steen	DRKR
23 aug	Stephan	Rusman	JPB
23 aug	Bep	van Duin	DRKR
23 aug	Sylvia	van Heeswijk	DRKR
24 aug	Silvia	Witterman	DRKR
24 aug	Marjan	Hofkes	DRKR
24 aug	Rianne	Wessels	MJD
25 aug	Marja	Schniedewind - Nederpelt	DRKR
27 aug	Edwin	Warmerdam	H
27 aug	Carla	Ruigrok	DRKR
27 aug	Joost	Verdel	JJC
28 aug	Daphe	van Maris	MJD
28 aug	Willem	Seelen	JPC
29 aug	Edwin	van der Zwet	HRKR
30 aug	Demi	den Hoed	MMP
30 aug	Carlo	Cozijn	HRKR
30 aug	Peter	Nederpelt	HRKR
30 aug	Pauline	v.d. Voorn	DRKR
31 aug	Jorris	Ligtvoet	JJD

Onze jarigen in september zijn:



Datum	VOORNAAM:	ACHTERNAAM:	CAT:	4 sep	Jan Jaap	Diemel	HRKR
1 sep	Jan	Rooijakkers	HRKR	4 sep	Henk van der	Poel	
1 sep	Arie	Bottinga	HRKR	6 sep	Maaïke	Duinkerken	DRKR
2 sep	Frans Medew.	Dames		9 sep	Jan	Valkenburg	HRKR
2 sep	Ruud	Baak	H	10 sep	Ans	Teeuwen	DRKR
3 sep	Boukje van der	Weijden	MPA	11 sep	Johan van	Dijk	HRKR
4 sep	Fieke van	Noort		11 sep	Romara van	Noort	MJB
4 sep	Joeri van	Buren	JPA	15 sep	Rob Medew.	Wijffes	
4 sep	Erie de	Groot	HRKR	15 sep	Greet van	Grieken-v.d. Lans	DRKR
4 sep	Ton	Meskers	HRKR	15 sep	Janneke	Weiffenbach	DRKR
				15 sep	Greet Eichhorn-Poelgeest		DRKR

Verhuisd

VOORNAAM	ACHTERNAAM	ADRES	PCODE	WOONPLAATS	Adres_oud
Maarten	Hoogkamer	Irenestraat 70	2161 PZ	Lisse	Mauritsstraat 17 2161 SM Lisse
Lisette	Kaptijn	Tournooilaan 5	2171 TE	Sassenheim	Hoofdstraat 106 2202 EZ Noordwijk
Arnoud	Koot	Kanaalstraat 120b	2161 JS	Lisse	A.v.Schendelplein 2182 ZJ Hillegom
Bob van	Toor	Jasmijnstraat 7	2165 CB	Lisserbroek	Groote Beer 20 2163 AR Lisse
Lex	Verveer	Tournooilaan 5	2171 TE	Sassenheim	Hofstraweg 116 2171 NS Sassenheim
Rick	Wassenaar	Noordeinde 32	1611 KH	Delft	Noordeinde 24 1611 KH Delft

Bedankte leden:

VOORNAAM:	ACHTERNAAM:	ADRES:	PCODE:	WOONPLAATS:	CAT:
Anne-Marie	Bergman	Heereweg 460a	2161 DH	Lisse	DRK
Daniëlle	Dickhoff	Dillestraat 22	2215 BM	Voorhout	MJB
Jan Jaap	Diemel	Boerhavestraat 9	2215 ET	Voorhout	HRK
Merel	Driessen	Lindenlaan 32	2161 MH	Lisse	MPA
Ebe	Kool	Singel 3	2182 LS	Hillegom	HRK
Silvie	Ruigrok	Mendeldreef 123	2163 KD	Lisse	MPA
Loek van	Steijn	Regenvlietweg 14	2191 BC	De Zilk	JPB
Jeremy	Timmer	Rembrandtlaan 18	2172 DE	Sassenheim	JJC
Walter	Weynschenk	Sikkelkruidstraat 22	2215	Voorhout	HRK
Valerie van	Zanten	Himera 36	2182 RE	Hillegom	MJD

Onze nieuwe leden zijn:

VOORNAAM:	ACHTERNAAM:	ADRES:	PCODE:	WOONPLAATS:	CAT:
Margriet	Adriaanse	Burg. De Graafplein 32	2162 AZ	Lisse	DRKR
Dana	Bosman	Johan Vermeerstraat 27	2162 BK	Lisse	MMP
Richard	Holleman	Akervoorderlaan 45	2181 DR	Lisse	H
Kevin	Kaspers	Nic. Damesstraat 22	2161 CV	Lisse	JPB
Linda	Kortekaas	Johan Vermeerstraat 12	2162 BJ	Lisse	MMP
Thijs	Kwakkenbos	Voornhof 43	2215 XA	Voorhout	JMP
Sanne van	Luik	Nieuwstraat 6a	2161 PP	Lisse	MPB
Piet	Rijn	Kerklaan 80	2171 GD	Sassenheim	HRKR
Richard	Waterman	Jan Prinsheem 16	2182 ZB	Hillegom	HRKR

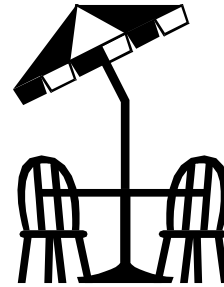
Het aantal leden per 1 juli bedraagt 782.

Van de redactie



VAKANTIE

**De redactie wenst alle Spartaanleden een prettige vakantie.
En alle S.J.N. kampgangers en Ficep-kampgangers een
onwijs gaaf kamp toegewenst.**



P.S.

In verband met de vakantie is er in augustus géén clubblad.

Even een opmerking:

Als er kopij voor het clubblad ingeleverd wordt zonder afzender en/of zonder vermelding van de bron (krant/tijdschrift) kan dat niet geplaatst worden.

Wij vragen degene die een stukje uit een krant met de tekst "Sport en drank" heeft gedeponneerd in de houten kopijbus in de kantine, zich bekend te maken bij de redactie. Als je jouw naam niet onder een stukje geplaatst wilt hebben kun je dat gewoon laten weten.

Let op!

De inleverdag van de kopij voor het clubblad is toch echt de 1e maandag van de maand en niet de dinsdag zoals vorige maand per abuis vermeld stond onder de inhoudsopgave.

Wij (de redactie) hebben voor de maandag gekozen omdat dan ook de laatste kopij nog uitgeprint kan worden voor de redactievergadering van dinsdagavond.

Tenslotte werk ik fulltime en komt het maken van het clubblad op de PC op de avonden aan.

De laatste tijd gaat het erg goed, maar er blijven altijd Spartaners die het toch niet voor elkaar krijgen de kopij vóór of op de maandag in te leveren.

Bedankt Spartaners, voor het aanleveren van jullie artikelen, zonder dat zou er niet eens een clubblad te maken zijn.

Nelly

Kantinenieuws:

Hierbij de winnaars van de koffiekaarten:

- 1. Jacqueline Wameling**
- 2. Arie Vergunst**
- 3. Johan Randsdorp**



Nog één jaar, maar eerst nu..

In 2003 bestaat de Club van Honderd 10 jaar en dat gaan we vieren. Er zijn al diverse ideeën, er is enthousiasme, de nodige middelen zijn er bijna allemaal (misschien komt er nog een extra sponsor(tje) en we zijn ruim op tijd.



Maar eerst nog even netjes en leuk 2002 afwerken. Wij – de Club van Honderd – krijgen nog een jaarvergadering en de jaarlijkse feestavond op 20 september 2002. Omtrent deze laatste datum zijn hier en daar wat vragen gesteld, aangezien de 20^e van de 9^e maand het begin is van de Lisser najaarsfeesten en op die vrijdagavond al het een en ander georganiseerd wordt (puzzeltocht). Deze datum is echter tijdens de jaarvergadering van 2001 zorgvuldig gekozen en ook toen werd al het begin van de najaarsfeesten genoemd. Er kon geen andere datum gevonden worden, dus voor een aantal wordt het even een moeilijke keuze. Desalniettemin hopen wij op een grote opkomst. Het programma zit goed in elkaar en het is zelfs na een aantal jaren proberen en volhouden van Jan Beelen gelukt om het dichtst bij de baan gelegen museum open te krijgen op de vrijdagavond. Om in atletiektermen te blijven; op 20 september organiseert de Club van 100 een feest 5-kamp.

1^e onderdeel

Ontvangst in de kantine met koffie. Kennismaken en voorstellen is inbegrepen, maar naar mijn idee overbodig.

2^e onderdeel

Wandeltocht naar het dichtst bij de baan gelegen museum. Lissers en bollenliefhebbers weten direct waar wij naar toe gaan. De ingezette "traditie" van de laatste 2 jaar: het inbouwen van cultuur in de feestavond, wordt daarmee voortgezet.

3^e onderdeel

Bezoek en rondleiding onder begeleiding van uitstekende gidsen door het museum, daarna het 2^e gedeelte van het 2^e onderdeel: het terugwandelen naar de baan.

4^e onderdeel

Voor vele wordt dit het zwaarste onderdeel; eten en drinken. Er zal weer een prima warm buffet klaar staan en de nodige kantine medewerkers(sters) staan op scherp.

5^e onderdeel

De verassing, maar het getal 9 (10-1) zal daar in voorkomen. Negen leden van de Club van Honderd zullen middels een loterij een aardigheidje mee naar huis mogen nemen. Meer daarover in de persoonlijke uitnodiging, die binnenkort bij alle leden van de Club van Honderd in de bus zal vallen

Waarom dit programma in de Spartaanse Spektakels? Er zijn 2 redenen:

1. Er komen –gelukkig – steeds weer nieuwe mensen die op de een of andere manier met De Spartaan te maken krijgen. Om te voorkomen dat De club van Honderd gezien zal gaan worden als een aparte vereniging binnen De Spartaan, deze keer naast de maandelijkse pagina wat meer "inside" informatie.
2. Als mensen – en dat geldt niet alleen voor leden van De Spartaan - wat meer willen weten over onze Club kunnen zij altijd terecht bij het bestuur van de Club van Honderd, want: er is nog steeds een wachtlijst en wil men er vroeg of laat toch eens bijhoren, dan kan vroeg genoeg beginnen met informeren geen kwaad.

Wim van der Krogt

Veteranen - Senioren - Junioren A/B

Spartaanse Sprintkanonnen

- 7 -



Taart

Vele uitstekende prestaties deze maand voor de sprintende spartaners! Hoogtepunt was natuurlijk het dubbele goud voor Romara op de 100 en 200 bij het NK Junioren. Met name op de 200 meter werden de tegenstanders "vernederd" met een seconde achterstand. Inmiddels heeft zij ook alle clubrecords tussen 100 en 400 meter veroverd, waarbij met name de 55,62 op de 400m buitengewoon rap is. Ze staat daarmee 5^e op de Nederlandse allertijdenlijst voor meisjes B! Ander positief nieuws is dat John onlangs eindelijk een taart kon meebrengen naar de training. Dit betekent dat Wouter eindelijk onder de 50 heeft gelopen. De eerste keer moet je dat natuurlijk niet te ruim doen, dus liet hij de klok stoppen op 49,99. Daarbij moet nog wel vermeld worden dat Pieter daar later weer onder dook met 49,77. We wachten dus met spanning op een nieuwe confrontatie tussen de beide heren!

Gezamenlijk met de welbekende 10-kamper Rick W. en 'sprintkanon-op-locatie' Stefan den H. werd bovendien het oude clubrecord op de 4x4 verbrijzeld: 3.21,00 was ruim 3 seconden onder de oude top-tijd en betekent een gemiddelde van 50,25 per persoon!

De man met de rubberen hamer

Al deze successen worden door de 'toppers-van-toen', Ed en Vincent, vanaf de kant bekeken. Met Vincent leek het na een hamstringblessure weer de goede kant op te gaan en hij zou zijn rentree maken bij de 2^e competitiewedstrijd. Tijden in de training wezen op grote vorm en zelfs aan de start werd nog wat gesleuteld (beelden van de starttraining staan overigens op de internetsite). Helaas diende er zich gelijktijdig een ander probleem aan: blokkering van de benen bij een (snelle) start. Momenteel komen er bij de sportarts zelfs rubberen hamers aan te pas om dit probleem, dat waarschijnlijk uit de rug of het bekken komt, te verhelpen. Voorlopig in ieder geval even geen wedstrijden voor hem. Hetzelfde geldt ook voor Ed, die zijn eerste hordentraining (jawel) moest bekopen met een onwillige achillespees.

2^e ploeg

De recente aanwinst Jan D. wordt deze zomer klaargestoomd in de 2^e ploeg, waar ook Arie als vanouds actief is en Teun multi-inzetbaar blijkt. Jan beperkt zich vooralsnog tot de 100m, maar het gerucht gaat dat hij zich ook daar nog wat inhoudt. In de training zijn tijden geklokt die we vooralsnog buiten de publiciteit willen houden. Ze staan in ieder

Spartaanveteranen gehuldigd

geval in geen verhouding tot de 12,86 die hij als PR genoteerd heeft.

Ping-pong les

Het is 's avonds weer lang licht, dus dat betekent dat er weer ge-ping-pongd kan worden. Met name degenen die niet volop kunnen trainen maken dan ook veelvuldig gebruik van deze mogelijkheid. De verhoudingen binnen de sprintgroep zijn op dat gebied vrij duidelijk: Ed speelt alleen goed als er geen partijtje wordt gespeeld. Als het er werkelijk om gaat haalt hij tegen Vincent gemiddeld 3 punten. John doet het dan nog iets beter met zo'n 10 punten. Winnende sprinters hebben al snel een aanzienlijk ego en dus trad Vincent aan tegen MILA-trainer Hans R., ook gezien in de professionele pingpong-scene. De cijfers waren wel zo'n beetje als hij gewend was, alleen nu in zijn nadeel. Ook bij de werpers schijnt een beter balgevoel aanwezig te zijn, zo bleek uit een duel met Arnoud K. Een goede reden om voorlopig nog wat extra te oefenen.

NK

Een beetje sprinter heeft natuurlijk geen tijd voor dergelijke onzin en houdt zich liever bezig met het naderende NK. Voor Wouter is deelname op dit moment nog onzeker. Door zijn tijd van 49,99 plaatste hij zich wel op het nippertje op de reservelijst. Na wat informeren en de oren en ogen goed open gehouden te hebben, zouden er voldoende afvallers moeten zijn. Dit zou het NK-debuut van Wouter betekenen, een uitgelezen mogelijkheid om zijn PR nog eens flink aan te scherpen. Dit zou moeten kunnen, omdat aan de sub-50 race 2 weken blessureleed vooraf ging. We zullen het hier maar op een 'obstakeltje in de binnenbaan' houden, wat betreft de oorzaak van deze pech.

Nog meer taart

Een binnen de Spartaan welbekende trainer (H.S.) heeft onlangs gemeend met een speer verder te kunnen werpen dan een geblesseerde sprinter. Dit mondde al snel uit in een wedstrijdje: 1 worp, geen warming-up, inzet een taart. Door het 'aanzienlijke' verschil van wel 10 centimeter hoopt de sprintgroep binnenkort weer van een lekkere taart te genieten!

Over de resultaten van het NK en de andere wedstrijden in de zomer, schrijven we weer na de vakantie.

De Sprinters



Lisse - Atletiekvereniging De Spartaan heeft er weer een paar Nederlands Kampioenen bij. Afgelopen donderdag werden Tessy Lenting, Willem Boon en Ron Landre door de voorzitter van De Spartaan gehuldigd voor hun behaalde resultaten op het NK voor veteranen.

Bij de huldiging sprak de voorzitter Kees van Ruiten lovende woorden over de prestaties van het drietal. Het behalen van een Nederlands Kampioenschap is natuurlijk niet niks en de voorzitter sprak de hoop uit dat de veteranen de jeugd inspireren die komend weekend in Assen meedoen aan het NK-junioren.

Voor Tessy Lenting was het het derde achtereenvolgende jaar dat zij bij de dames 35+ de 100 en de 400 meter horden wist te winnen. Helaas heeft ze nu geen zes gouden medailles, omdat de tijd van dit jaar op de 400 meter horden van 73.15 sec, net 0.01 sec boven de limiet was die er voor het behalen van een medaille geld. Haar tijd van 19.03 op de 100 meter horden was wel voldoende voor een medaille. Zelf was Lenting niet helemaal tevreden over haar races, ze mist eigenlijk wat snelheid. Daarom kijkt ze al een beetje uit naar haar 40^e verjaardag want bij de 40+ hoeft ze nog maar 80 meter horden te lopen. Komende zaterdag reist Lenting naar België af om daar voor Nederland mee te doen aan een interlandwedstrijd. Daar zal ze lopen op de 400 meter horden en de 4 keer 400 meter estafette, maar tegen dat laatste ziet ze een beetje op omdat ze al jaren geen 400 meter zonder horden heeft gelopen.

Voor Ron Landre was het op zijn 64^e het laatste jaar dat hij in de categorie 60+ uitkwam. Hij won dit jaar de 100 meter in 14.18 sec. Op de 200 meter werd hij tweede, maar door het uitvallen van de tijdwaarneming is daar geen tijd van bekend. Voor Landre was het de vijfde keer dat hij meedeed aan dit veteranenkampioenschap. Volgend jaar wil hij overstappen op de 400 en 800 meter, omdat hij naar eigen zeggen eigenlijk helemaal geen sprinter is, maar meer een middenlange afstand atleet. In zijn twintiger jaren liep hij goede tijden op de 800 en 1500 meter. Toen hij na 1964 minder tijd kreeg stapte hij over naar vechtsport, maar loopt sinds 1998 dus ook weer hard.

Willem Boon, die in mei al 3^e werd op het NK weg voor veteranen op de 15 km, debuteerde op de baan op de 5 km. Na een race, waar hij naar eigen zeggen tactisch het maximale uit had gehaald, kwam hij als eerste over de finish en hij werd dus ook Nederlands Kampioen. Op dit onderdeel was er een sterke bezetting met ongeveer zes kanshebbers op de titel. Na de start kroop Boon naar de derde plaats aan de binnenkant van de baan. Daar liep hij de eerste twee kilometer. Na de tweede wat trage kilometer schoof er een concurrent die Boon nog uit het verleden kende naar voren. Die zette een versnelling in en Boon ging achterhem lopen en samen liepen ze hard door. Zo hoorde Boon achter hem iedereen terug vallen. In de eindsprint moest hij medevluchter laten gaan, maar die liep in de categorie 45+ zodat Boon



kampioen werd in zijn categorie. Voor Boon was het een unieke ervaring, in zijn jongere jaren had hij wel diverse gouden medailles gewonnen met estafetteteams en individueel was hij eerder al derde, maar nu was hij eindelijk individueel eerste op

een NK. Na de wedstrijd was hij dan ook helemaal uitgeput. Een jaar lang had hij specifiek voor deze twee wedstrijden getraind, in mei de 15 km en nu dus de 5 km. Nu die wedstrijden achter de rug waren, viel alles van hem af. Helaas voor Boon kan hij niet aan de interland meedoen, omdat de opstelling al voor het NK gemaakt was en Boon daar niet in voor kwam. Maar deze zomer gaat hij wel naar Duitsland om daar mee te doen aan het Europees Kampioenschap, dan op de 10 km.

Wouter

CWA nieuws

Ranglijstverbeteringen



Loopnummers

Het regent clubrecords deze maand, op de loopnummers maar liefst **5 nieuwe clubrecords!** Romara van Noort verbetert haar eigen **clubrecord** op de 100m tot 12,36. Op de 400m verbetert ze nu ook het **clubrecord** bij de dames met 55,62. Samen met Marit Suttorp, Eva van der Poel en Remona Fransen draagt ze bovendien bij aan een nieuw **clubrecord** op de 4x100m voor meisjes B en A. Een estafetterecord was er ook voor de heren op de 4x400m: Stefan den Harder, Pieter van Langen, Rick Wassenaar en Wouter Hoogkamer scherpten het **clubrecord** aan tot 3.21,00. Pieter verbeterde ook individueel een **clubrecord** en wel op de 800m (2.52,70). Individueel werd er deze maand ook hard gelopen op de 400m: Pieter en Wouter doken voor het eerst onder de 50 seconden (met 49,77 en 49,99 respectievelijk 3^e en 4^e op de lijst). Rick kwam tot 50,29 en stijgt naar een 6^e plaats.

Op de 400m met horden bereikt Pieter een 2^e plaats op de ranglijst met 55,02. Achter hem verbeteren ook Vincent Schniedewind (met 58,21 9^e bij de heren en 3^e bij de JA) en Rory van Noort (met 59,29 15^e bij de heren en 9^e bij JA en dezelfde tijd als Ed Warmerdam) zich. Op de korte hordenummers stijgt Remona naar een 3^e plaats op de 100mH MB met 15,27. Rory en Vincent nemen met 15,73 en 16,01 een 6^e en 10^e plaats in bij de JA.

Ranglijstverbeteringen waren er verder voor Roxanne van Noort op de 400m: met 62,5 staat zij 20^{ste} bij de MA en 29^{ste} bij de dames. Sonja van Noort bereikt een 5^e (MA) en 26^{ste} (dames) plaats op de 3000m met 13.18,1. Arne van der Meer verbetert zich iets op diezelfde afstand met hindernissen: 11.22,66 is goed voor een 8^{ste} en 24^{ste} plaats bij de JA en heren. Bij de JB bereikt Emiel Huijts de lijsten op de 200 en 400 meter: met 24,87 en 55,17 staat hij 27^{ste} en 23^{ste}.

Springnummers

Ook op de springnummers zien we een **clubrecord**: Rick van Ruiten springt over een hoogte van 1,98. Hij moet deze 1^e plaats bij de JB wel delen met Edwin Kortekaas. Ook bij de JA deelt hij het clubrecord. Bij de heren stijgt hij naar de 3^e plaats. Met het hoogspringen verbetert Sonja zich tot 1,55 (een 14^e plaats bij de MA en 16^e bij de dames). Rory van Noort verbetert zich met het verspringen tot 6,31, een 20^{ste} plaats bij de JA. Remona springt met 5,52 voorbij haar eigen clubrecord (5,50), maar er stond helaas teveel wind in de rug. Bij het polsstokspringen komt Joost van der Meer tot 3,40 en een 18^e plaats.

Werpsnummers

Ook hier een **clubrecord** voor Rick van Ruiten: haar verbetert met de speer zijn eigen prestatie van vorig jaar tot 54,71. Bij de JA verbetert ook Vincent zich met de speer: 47,58 is goed voor een 5^e plaats bij de JA en een 9^e bij de heren. Sonja van Noort gooit de speer naar 24,18 en staat daarmee 18^e en 28^{ste} bij de MA en dames. Jelle Kool verbetert zich aanzienlijk met de kogel bij de JB: zijn 14,43 meter is slechts 5 cm verwijderd van het clubrecord.



Kijk voor de volledige ranglijsten op internet:
<http://www.spartaan.net>

Aanvullingen zijn altijd welkom! Mail je opmerkingen/aanvullingen naar CWA@spartaan.net of geef het door aan iemand van het CWA.

Uitslagen Juni

Instuif Leiden - 29 mei

B-competitie - 9 juni
 meisjes



100m	Rick Wassenaar	11,55 H	100m	Romara van Noort	12,38 MB
	Marit Suttorp	13,81 MB		Leonie van der Plas	15,61 MB
200m	Rick Wassenaar	23,00 H	400m	Romara van Noort	55,62 MB
1500m	Winfried Dijker	5.33,09 HV		Dorien van Mansum	67,46 MB
5000m	Willem Boon	15.44,38 HV	800m	Nienke ter Hoeve	2.43,35 MB
	Sebastiaan Kerkvliet	16.50,67 JA		Leonie van der Plas	2.46,25 MB
Ver	Michael Kaptein	5,93 H	100mH	Eva van der Poel	15,94 MB
Hoog	Dennis Verhaar	1,75 H		Marit Suttorp	17,3 MB
	Sonja van Noort	1,55 MA	Ver	Eva van der Poel	5,05 MB
	Roxanne van Noort	1,50 MA		Nienke ter Hoeve	4,59 MB
Speer	Dennis Verhaar	42,60 H	Hoog	Remona Fransen	1,65 MB
	Sonja van Noort	24,18 MA	Kogel	Remona Fransen	13,39 MB
	Marit Suttorp	23,43 MB		Marit Suttorp	11,40 MB
			Discus	Elize Fallon	21,33 MB
				Daniëlle Dickhoff	16,62 MB
Gouden Spike - 8 juni			Speer	Elize Fallon	24,00 MB
800m	Pieter van Langen	1.52,70 H		Daniëlle Dickhoff	17,69 MB
110mH	Rick Wassenaar	15,10 H	4x100m	Marit - Eva	49,38 MB
Kogel	Rick Wassenaar	15,06 H		Romara - Remona	
Discus	Rick Wassenaar	42,70 H			
NK Veteranen - 8/9 juni			Speciale Palm Papendal Loopgala - 12 juni		
100m	Ron Landré	14,08 HV	400m	Pieter van Langen	50,29 H
5000m	Willem Boon	15.42,49 HV			
100mH	Tessy Lenting	19,03 DV	Seniorencompetitie 1e divisie - 16 juni		
400mH	Tessy Lenting	1.13,15 DV	100m	Stefan den Harder	11,86 H
				Vincent v. Blitterswijk	12,64 H
B-competitie - 9 juni			200m	Michael Kaptijn	25,37 H
jongens			400m	Wouter Hoogkamer	49,99 H
100m	Emiel Huijts	12,08 JB	800m	Pieter van Langen	1.54,59 H
	Jan Beijk	12,66 JB	1500m	Sebastiaan Kerkvliet	4.22,73 JA
400m	Jan Beijk	58,00 JB	5000m	Willem Boon	15.33,48 HV
800m	Maarten ter Hoeve	2.12,38 JB	110mH	Rick Wassenaar	15,09 H
	Floor van Langen	2.16,48 JB	400mH	Rory van Noort	59,29 JA
1500m	Jacco v. d. Weijden	5.12,28 JB	3000mSt	Arne van der Meer	11.22,66 JA
110mH	Rick van Ruiten	16,8 JB	Ver	Rory van Noort	6,31 JA
Ver	Maarten ter Hoeve	5,06 JB		Michael Kaptijn	5,84 H
Hoog	Rick van Ruiten	1,90 JB	Hoog	Joost van der Meer	1,85 H
Hinkstap	Emiel Huijts	11,28 JB	Pols	Rick Wassenaar	4,40 H
Pols	Frank van Noort	0 JB	Hinkstap	Martijn Feijt	12,89 H
Kogel	Jelle Kool	13,95 JB	Kogel	Arnoud Koot	12,97 H
	Sebastiaan Kramer	9,53 JB	Discus	Arnoud Koot	40,79 H
Discus	Sebastiaan Kramer	30,44 JB	Speer	Mark Beelen	44,72 H
Speer	Jelle Kool	38,73 JB	Slingeren	Peter van Noort	52,15 HV
	Frank van Noort	32,67 JB	4x100m	Rory - Stefan	46,17
4x100m	Jan - Emiel	47,85 JB		Micheal - Mark	
	Rick - Jelle		4x400m	Stefan - Pieter	3.21,00
				Rick - Wouter	



Seniorencompetitie 2e divisie - 16 juni

100m	Nicoline Hoogenboom	14,8 D
200m	Heidi van der Veek	30,9 D

Veteranen interland - 22 juni

400mH	Tessy Lenting	71,63 DV
-------	---------------	----------



400m	Roxanne van Noort	62,5 MA
800m	Lisette Kaptijn	2.35,0 DV
1500m	Lisette Kaptijn	5.21,7 DV
3000m	Sonja van Noort	13.18,1 MA
100mH	Tessy Lenting	18,6 DV
400mH	Tessy Lenting	72,8 DV
Ver	Nicoline Hoogenboom	3,95 D
Hoog	Roxanne van Noort	1,55 MA
Hinkstap	Sonja van Noort	9,89 MA
Kogel	Ellen van Noort	9,41 D
Discus	Heidi van der Veek	33,02 D
Speer	Ellen van Noort	29,46 D
Zweedse	Roxanne - Sonja	2.37,6
Estafette	Heidi - Nicoline	

Seniorencompetitie 3e divisie - 16 juni

100m	Jan Dofferhof	12,7 H
400m	Arie Barnhoorn	55,4 H
800m	Maarten Hoogkamer	2.15,8 H
1500m	Johan Cederhout	4.41,6 H
5000m	Patrick van Ruiten	16.44,1. H
110mH	Niels van der Poel	19,9 H
Ver	Martin van Blitterswijk	5,31 JA
Hoog	Niels van der Poel	1,70 H
Kogel	Tim Warmerdam	9,96 H
Discus	Tim Warmerdam	27,26 H
Speer	Martin van Blitterswijk	31,44 JA
Zweedse	Arie - Martin	2.17,1
Estafette	Niels - Jan	

Instuif Haarlem - 19 juni

100m	Rick Wassenaar	11,56 H
Ver	Rick Wassenaar	6,76 H
Kogel	Rick Wassenaar	14,59 H
	Arnoud Koot	11,90 H
Discus	Arnoud Koot	40,76 H

Instuif Utrecht - 21 juni

100m	Rick Wassenaar	11,32w H
400m	Pieter van Langen	49,77 H
	Rick Wassenaar	50,29 H

NK Junioren - 21/22/23 juni

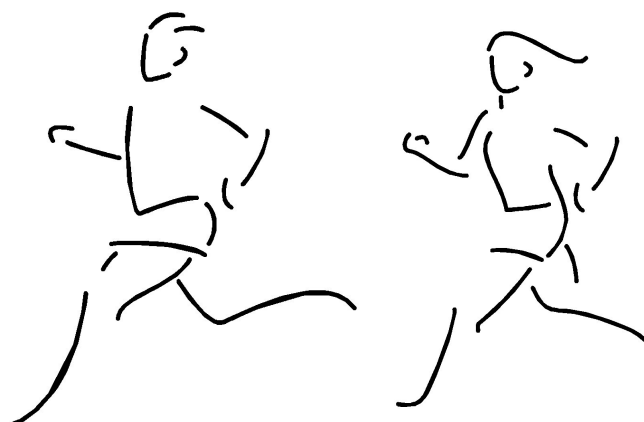
100m	Vincent Schniedewind	11,63 JA
	Emiel Huijts	12,01 JB
	Romara van Noort	12,36 MB
200m	Vincent Schniedewind	22,96 JA
200m	Emiel Huijts	24,87 JB
	Romara van Noort	25,13 MB
	Eva van der Poel	26,72 MB
400m	Emiel Huijts	55,17 JB
100mH	Remona Fransen	15,27 MB
	Eva van der Poel	15,58 MB
110mH	Rory van Noort	15,73 JA
	Vincent Schniedewind	16,01 JA
400mH	Vincent Schniedewind	58,21 JA
Ver	Remona Fransen	5,52w MB
	Eva van der Poel	5,09 MB
Hoog	Rick van Ruiten	1,98 JB
	Rory van Noort	1,83 JA
	Remona Fransen	1,69 MB
Kogel	5kg Jelle Kool	14,43 JB
	3kg Remona Fransen	13,92 MB
	Eva van der Poel	11,46 MB
Discus	1,75kg Rory van Noort	37,68 JA
Speer	800gr Vincent Schniedewind	47,58 JA
	700gr Rick van Ruiten	54,71 JB

Instuif Leiden - 26 juni

100m	Jan Dofferhoff	12,86 H
400m	Wouter Hoogkamer	51,08 H
800m	Jacco v. d. Weijden	2.26,55 JB
	Winfried Dijker	2.44,91 HV
Hoog	Arne van der Meer	1,60 JA
Pols	Joost van der Meer	3,40 H
	Arne van der Meer	2,40 JA

MPM instuif - 27 juni

400mH	Pieter van Langen	55,02 H
-------	-------------------	---------



KOGELSTOTEN DAMES			
	Naam	Prestatie	Jaar
1	INGRID V/D HEUVEL	14.03	90
2	MARGA KORTEKAAS	13.50	70
3	REMONA FRANSEN	11.93	02
4	MIEKE VAN DOORN	11.85	74
5	PAULA VAN BEEK	11.65	90
6	LEA KORTEKAAS	11.34	73
7	YVONNE TURENHOUT	11.16	83
8	PAULA KORTEKAAS	11.08	80
9	PAULA KOREVAAR	11.05	81
10	ANNEMIEK BOUMA	10.91	76
11	DAISY VAN RUITEN	10.90	64
12	ROXANNE VAN NOORT	10.87	02
13	ANKE V/D BERG	10.85	71
14	LENIE VAN RUITEN-CLEMENS	10.50	78
15	WIL DUIVENVOORDEN-V/D BERG	10.45	73
16	JOSE VAN STEIN	10.35	70
17	MARRIET WARMERDAM	10.17	98
18	ELLEN VAN NOORT	10.16	00
19	FIONA VAN GERVEN	09.98	98
20	MARIAN WILSON	09.92	80
21	CINTHA WALRAVEN	09.86	90
	ASTRID OOSTERMEIJER	09.86	93
23	IRENE BULTINK	09.85	85
24	CORIEN KAUFFMAN	09.81	68
25	MARJA ELDERING	09.79	79
26	EVA VAN DER POEL	9.78	02
27	ANN VAN NOORT-WAASDORP	09.67	82
28	TESSA MOLENAAR	09.67	92
29	KLARIEN WINKELMOLEN	09.52	83
30	DEBBY VAN DER KRAAN	9.48	98

KOGELSTOTEN MEISJES A			
	Naam	Prestatie	Jaar
1	REMONA FRANSEN	11.93	02
2	DAISY VAN RUITEN	10.90	64
3	ROXANNE VAN NOORT	10.87	02
4	LEA KORTEKAAS	10.83	71
5	MARGA KORTEKAAS	10.82	64
6	PAULA KORTEKAAS	10.78	73
7	ANNEMIEK BOUMA	10.74	75
8	MIEKE VAN DOORN	10.42	73
9	ELLEN VAN NOORT	10.16	00
10	EVA VAN DER POEL	9.87	02
11	CORIEN KAUFFMAN	9.81	68
12	JOSE VAN STEIN	9.80	67
13	FIONA VAN GERVEN	9.54	96
14	DEBBY VAN DER KRAAN	9.48	98
15	GERDA PIETERS	09.37	65
16	CORINNE V/D MEER	09.36	81
17	ASTRID OOSTERMEIJER	09.20	87
18	MARINDA V/D MEER	08.93	81
19	MARJA ELDERING	08.81	78
20	WILMA GEERLINGS	08.77	70
21	IRMA DE VOS	08.69	92
22	MIEKE V/D VEEK	08.59	79
23	SONJA VAN NOORT	8.40	02
24	HEIDI V/D VEEK	08.26	95
25	TANJA KIVITS	08.02	94
26	DEBBIE VERHAAR	07.65	93

KOGELSTOTEN MEISJES B			
	Naam	Prestatie	Jaar
1	REMONA FRANSEN	13.92	02
2	TESSA MOLENAAR	13.16	88
3	EVA VAN DER POEL	12.18	02
4	DAISY VAN RUITEN	12.08	66
5	CUNY DE NIE	11.78	76
6	MARIT SUTTORP	11.40	02
	ROXANNE VAN NOORT	11.40	99
8	LENIE CLEMENS	11.34	71
9	MARGA KORTEKAAS	10.92	62
10	CORINE V/D MEER	10.88	79
11	MARIAN WILSON	10.83	76
12	PAULA VAN BEEK	10.74	78
13	KARIN GUYT	10.71	88
14	LEA KORTEKAAS	10.64	68
15	GEMMA WARMERDAM	10.63	85
	IRMA DE VOS	10.63	90
17	JOLANDA V/D WEERD	10.55	85
	FIONA VAN GERVEN	10.55	94
19	RIA MESMAN	10.50	66
20	MARLENE VAN KAMPEN	10.46	85
21	ELLEN VAN NOORT	10.45	98
22	THEA OUDE VELDHUIS	10.44	66
23	BRIGITTE MEEKEL	10.40	76
24	MARRIET AANHANE	10.36	89
	HEIDI V/D VEEK	10.36	94
26	ANGELINE WESTBROEK	10.30	86
27	EUGENE KAAK	10.28	84
28	CORIEN KAUFFMAN	10.19	66
29	FIONA VAN GERVEN	10.15	94
30	INEKE NOOIJEN	10.11	69

	KOGELSTOTEN HEREN		
	Naam	Prestatie	Jaar
1	RICK WASSENAAR	15.33	02
2	NICO VAN NOORT	13.95	82
3	EDWIN KORTEKAAS	13.44	01
4	JAN VAN HEEK	13.32	73
5	ARNOUD KOOT	13.18	02
6	MARK BEELEN	13.12	91
7	JELKE BRAAKSMA	12.78	80
8	HEINO STROET	12.58	93
9	HEIN VAN HEEK	12.44	88
10	TOM DE KONING	12.42	82
11	ROLF SCHOONREWOERD	12.41	71
12	PETER VAN NOORT	12.40	88
13	AAD V/D POEL	12.38	73
14	JAN AARTS	12.36	67
15	JOOST JAN IZEBOD	12.14	95
16	FRED PRINS	12.01	69
17	ED DE VOS	11.93	78
18	CO ROOYAKKERS	11.90	63
19	PAUL DE KONING	11.87	83
20	ALBERT BOSMAN	11.80	77
21	HENRI DAHLKAMP	11.35	64
22	HANS LEMMERS	11.30	73
23	NIELS VAN DER POEL	11.27	00
24	WILFRED BENJAMIN	11.16	72
25	JOHN V/D ZWET	11.14	87
26	PIET WILDENBURG	11.05	67
27	HENRI DE JONG	11.03	84
28	BERT MENS	11.00	77
29	GERRIT KOOREMAN	10.95	70
30	THIJS DE VRIES	10.93	86

	KOGELSTOTEN JONGENS A		
	Naam	Prestatie	Jaar
1	AAD V/D POEL	13.94	71
2	JOOST JAN IZEBOD	13.88	94
3	PAUL DE KONING	13.42	80
4	NICO VAN NOORT	13.35	74
5	EDWIN KORTEKAAS	13.29	94
6	TOM DE KONING	13.11	81
7	THIJS DE VRIES	12.87	86
8	HANS LEMMERS	12.87	72
9	NIELS V/D POEL	12.85	97
10	MARK BEELEN	12.82	85
11	ROB DE KWAASTENIET	12.69	79
12	ARD VERMEULEN	12.55	79
13	ERIC OPGELDER	12.35	86
14	BERT MENS	12.31	77
15	KEES TOUSSAIN	12.22	82
16	RONALD DOPPER	12.13	96
17	ARNOUD KOOT	12.07	90
18	PETER JONGSMA	11.91	92
19	FRED PRINS	11.87	65
20	HANS RANDSDORP	11.80	67
21	RICHARD V/D HORST	11.75	89
22	VINCENT SCHNIEDEWIND	11.70	02
23	SVEN V. BERGE HENEGOUWEN	11.67	89
24	HEIN VAN HEEK	11.66	85
25	KEES VAN OEFFELEN	11.65	68
26	PETER JONGSMA	11.62	91
27	BOUKE HEIKAMP	11.59	79
28	STEFAN MOLENAAR	11.57	91
29	MARK STOEL	11.49	92
30	JAN AKERBOOM	11.48	70

	KOGELSTOTEN JONGENS B						
	Naam	Prestatie	Jaar				
1	THIJS DE VRIES	14.48	85	16	STEFAN MOLENAAR	13.18	90
2	JELLE KOOL	14.43	02	17	RICHARD V/D HORST	13.01	88
3	TOM DE KONING	14.40	80	18	BERT MENS	13.00	76
4	AAD V/D POEL	14.35	69	19	HARRIE SCHOUTEN	12.80	76
5	PAUL DE KONING	14.18	79	20	RICK VAN RUITEN	12.67	01
6	MARK STOEL	14.11	91		VINCENT SCHNIEDEWIND	12.67	00
7	ERIC OPGELDER	14.09	85	22	NIELS V/D POEL	12.52	95
8	JOOST JAN IZEBOD	13.91	93	23	SVEN V. BERGE HENEGOUWEN	12.49	87
9	PETER JONGSMA	13.79	90	24	RORY VAN NOORT	12.47	01
10	ROB DE KWAASTENIET	13.75	79	25	KURT DE KONING	12.38	79
11	REMC0 BRANDHORST	13.67	92		HANS LEMMERS	12.38	70
12	ERIK KORTEKAAS	13.63	89	27	BOB TOL	12.30	70
13	KEES TOUSSAIN	13.41	81	28	ARTHUR WIERSMA	12.16	81
14	EDWIN KORTEKAAS	13.31	92	29	ARNOUD KOOT	12.14	89
15	JAN AKERBOOM	13.23	70	30	HEIN VAN HEEK	12.10	83



WTR-NIEUWS

Vanwege de vakantieperiode heb ik even weinig nieuws over activiteiten te melden. Wel gaan we mogelijk op verzoek van, en in samenwerking met, enige trainers iets gezamenlijks organiseren voor de Dam tot Damloop. Zie de info van Paul van Sijl.

Verder begint natuurlijk op 27 augustus al weer het SPOC-circuit. Dus: blijf tijdens je vakantie regelmatig trainen. Het kan natuurlijk best iets minder dan normaal, maar lopen als bewegingsvorm is toch wel nodig om je loopconditie op peil te houden. Zoals de meesten wel weten, gaan onze recreatieve trainingsgroepen de komende maanden gewoon door. Verschillende mensen hebben al ervaren dat het hardlopen na de vakantie toch erg tegenvalt, ondanks al het fietsen, wandelen, of andere lichamelijke activiteiten en na de vakantie is het snel eind augustus.

Verder wil ik attenderen op de polsstokhoogspringwedstrijd, die ook dit jaar weer zal worden gehouden. Dit als vervolg het succes vorig jaar op zaterdag 18 augustus op de kruising Kanaalstraat met de Wagenstraat. Toen in het kader van het jubileum. Let op de nadere aankondigingen.

Namens de WTR-commissie,
Theo Edens

DAM TOT DAM LOOP ZONDAG 22 SEPTEMBER 2002-06-29

Voor zover ons bekend is wordt dit jaar de Dam tot Dam loop gehouden op zondag 22 september a.s. Liefhebbers van een middellange afstand maar ook zij die met voldoende training in de benen zich willen wagen aan een iets langere loop dan ze tot nog toe gedaan hebben kunnen zich opgeven via de intekenlijst op het publicatiebord in de kantine.

Bij voldoende belangstelling, waar wij overigens niet aan twifelen, zal in samenwerking met de WTR-commissie deelname georganiseerd worden.

Hoe gaat een en ander in zijn werk; vooraf koffiedrinken in de kantine – met bus(sen) naar Amsterdam en na terugkomst in Lisse gezamenlijk Chinezen. Buiten de inschrijfkosten voor de loop, waarbij een tijdmeet-chip is inbegrepen zijn er uiteraard ook kosten voor het busvervoer en voor de maaltijd. Zodra er over de kosten meer bekend is wordt dit ook via het mededelingenbord in de kantine bekend gemaakt. Iedereen die zich opgeeft dient ruim voor 22 september betaald te hebben, wij willen achteraf niet voor hoge kosten moeten opdraaien.

Voor informatie over de loop kan met zich het beste tot een van de trainers wenden, zij kunnen advies geven in de vorm van o.a. trainingsopbouw – schema's e.d. Voor overige informatie kan met terecht bij een van de leden van de WTR-commissie. Wij verwachten een grote deelname.

Namens de WTR. Met sportieve groeten,

Paul van Sijl.

LEIDEN 2002.

Na een goede nachtrust stond ik 's morgens op en schrok een beetje van het weer.

Mooi weer dat wel, maar erg drukkend. Géén goed weer om te lopen, en dat bleek ook later wel.

De trainers van de verschillende groepen, hadden zich goed voorbereid met diverse schema's en daardoor waren de diverse Spartaan groepen er klaar voor. Als Spartaner ben ik daar erg trots op en dat zeg ik niet zomaar. Ik heb de afgelopen maanden met verschillende groepen mogen meelopen, en goed op kunnen letten hoe de trainers en groepen zich hierdoor naar een goed niveau voor een halve marathon of 10 km konden opwerken. Het niveau van de trainers en lopers bij de Spartaan, staat op een hoog peil.

Dat kan ook niet anders want de meeste lopers zijn begonnen in de opstapgroep en daar hebben we trainers om "U" tegen te zeggen. Daarna hebben zij zich opgewerkt in de vervolggroepen naar het niveau om deze prestatie te kunnen neerzetten.

Nou met dit alles meegenomen kon het haast niet meer verkeerd in Leiden.



De groep van Marty en Joke waren goed vertegenwoordigd. Marty haar groep had voor de 10 KM getraind en Joke haar groep voor de 21,1 KM. Voor die laatste groep was ik het meeste geïnteresseerd, omdat daar "mijn meisjes" bij lopen. Ellemiek, Karin en Esther hadden zich goed voorbereid en waren er klaar voor, maar nerveus waren ze wel. Dit kwam omdat voor een paar, de voorbereidingen, niet geheel zonder blessures



waren. Maar na een maanden lange training laat je de wedstrijd natuurlijk niet schieten. Dus gingen ze er voor, en met name Karin overtrof zichzelf. Esther en Ellemiek bleven bij elkaar lopen en dat verliep heel goed, ik heb de laatste twee km met hun meegelopen, en ze kwamen moe maar voldaan over de finish. Heel goed dames ik ben trots op jullie. Esther en Ellemiek deden de halve marathon in de tijd van 2:09:04 en Karin in 2:15:45. Zo zie je maar weer wat een beetje begeleiding kan doen (nou ja een beetje!!!!!!). De rest van de groep had het ook goed gedaan voor hun tijden zie onder aan dit verslag. Joke en Bert ga zo door naar de volgende "overwinning".

De hele groep van Marty die de 10 KM hebben gedaan zijn allemaal gefinished, goed gedaan hoor en misschien volgend jaar op naar de halve

marathon.

De A-groep was deze keer niet zo sterk vertegenwoordigd op de 21,1 KM, omdat er een aantal geblesseerd zijn en een paar niet konden door omstandigheden. Kees Landman was de eerste Spartaner in een tijd van 1:25:51. Wat wel een schok is voor Danny Slootbeek, was dat ik voor Danny Slootbeek geëindigd ben, al was het maar met 3 seconden verschil. Namelijk ik in 1:30:53 en Danny in 1:30:56. Samen zetten we nu de aanval in op Kees, wat in de training wel wil lukken maar tijdens een wedstrijd komen ze nog een stukje tekort.

Iedereen had veel last van de warmte en daardoor waren de tijden van de meeste lopers ook wat minder als gepland. Maar dat mag de pret niet drukken, klasse mannen en vrouwen dat we het weer gedaan hebben.

Zo kon iedereen weer terug kijken op een plezierige hardlooptag in Leiden. De Spartaan kan trots zijn op zijn leden en trainers.

GEFELICITEERD ALLEMAAL!!!!!!!!!!!!!!

Groetjes van de tapijtlegger.
LEIDEN 10 KM

Plaats	Naam	Vereniging	Bruto Tijd	Netto Tijd
--------	------	------------	------------	------------



52 Edwin Teeuwen	AV DE SPARTAAN	0:37:59	0:37:57
325 Paul van der Klauw	Lisse	0:47:49	0:45:26
384 Nico de Graaf	Lisse	0:47:54	0:46:27
400 Sako Kroon	AV DE SPARTAAN	0:47:31	0:46:44
459 Boudi van der Klauw	Lisse	0:50:13	0:47:47
520 Jelle van der Krogt	AV DE SPARTAAN	0:51:37	0:48:31
529 Pauline van der Voorn	AV DE SPARTAAN	0:49:20	0:48:38
537 Frans van der Kraan	Lisse	0:49:56	0:48:43
734 Patrick Oosterveld	AV DE SPARTAAN	0:53:25	0:50:50
839 Nic Oosterveer	AV DE SPARTAAN	0:56:22	0:51:49
1250 Jan Niewold	Lisse	0:56:24	0:55:41
1290 Sjaak van Heeswijk	Lisserbroek	0:57:20	0:56:01
1346 George Dofferhoff	Lisse	0:59:10	0:56:32
1351 Gert Jan Booi	AV DE SPARTAAN	0:59:13	0:56:34
1354 Janny Dofferhoff-Dijkstra	Lisse	0:59:12	0:56:35
1419 Hans Luiken	Lisse	0:58:49	0:57:08
1434 Herman van het Spijker	Lisse	1:00:55	0:57:15
1622 Atleet Akbar	Lisse	1:02:28	0:59:13
1638 Marga Kret	AV DE SPARTAAN	1:02:12	0:59:22
1734 Atleet Luiken	Lisse	1:02:25	1:00:43
1752 Angela Beelen	Lisse	1:03:13	1:00:58
1753 Nel van der Zwet	Lisse	1:03:13	1:00:58
1805 Yvette Brekelmans	Lisse	1:04:22	1:01:56
1867 Jeannette van Klink-Hoogenboom	Lisserbroek	1:05:45	1:02:56
1869 Helene Krause	AV DE SPARTAAN	1:04:53	1:03:00
1878 Monique Tunk	AV DE SPARTAAN	1:06:07	1:03:19
1887 Jeanne Beune-Huijbregts	AV DE SPARTAAN	1:04:21	1:03:30
1898 Francien Koomen	Lisse	1:05:54	1:03:39
1946 Caroline Pauwels-Heemskerk	Lisserbroek	1:07:29	1:04:40
1951 Brigitte van der Veek	Lisserbroek	1:07:38	1:04:48
1976 Hannie Uphoff	Lisse	1:07:03	1:05:21
1996 Joke Borst	Lisse	1:08:13	1:05:34
2006 Addo van der Laan	AV DE SPARTAAN	1:10:21	1:05:49
2024 Bea Kok	AV DE SPARTAAN	1:09:08	1:06:20
2066 Bep van Duin	AV DE SPARTAAN	1:10:46	1:08:10
2082 Josephine Nederstigt	Lisse	1:11:31	1:08:56
2084 Netty Dekker	AV DE SPARTAAN	1:11:18	1:08:57
2103 Eefje Wensveen	AV DE SPARTAAN	1:12:56	1:10:14
2104 Sarry de Vries	Lisse	1:12:57	1:10:15
2168 Ellen Rouwhorst	Lisse	1:18:50	1:16:04
2169 Margriet de Kruijff	Lisse	1:18:50	1:16:04
2172 Marty van Rijnberk	AV DE SPARTAAN	1:19:45	1:16:56
2181 Nico Arentsen	Lisse	1:21:24	1:21:24

LEIDEN HALVE MARATHON

plaats	Naam	Vereniging	Bruto tijd	Netto tijd
33	Kees Landman	AV DE SPARTAAN	1:25:57	1:25:51
102	Toon Martin	AV DE SPARTAAN	1:31:01	1:30:53
103	Danny Sloodbeek	AV DE SPARTAAN	1:31:22	1:30:56
147	Richard Waterman	AV DE SPARTAAN	1:39:52	1:33:35
149	Robert Bosch	AV DE SPARTAAN	1:39:53	1:33:36
157	Aad van der Lans	AV DE SPARTAAN	1:40:08	1:33:53
216	Erik Schreurs	Lisse	1:37:54	1:35:52
249	Hans van den Berg	AV DE SPARTAAN	1:38:17	1:37:08
268	Jan Wensveen	AV DE SPARTAAN	1:39:36	1:37:38
291	Gerard Kortekaas	Lisserbroek	1:39:09	1:38:23
311	Henk van Hensbergen	AV DE SPARTAAN	1:44:59	1:38:51
489	Pierre Blom	AV DE SPARTAAN	1:45:26	1:43:28
540	Nico Warmerdam	Lisse	1:45:27	1:44:35



549 Danny van der Ploeg	AV DE SPARTAAN	1:51:00	1:44:55
550 Nico Opdam	Lisse	1:48:07	1:44:57
583 Ruud Kortekaas	AV DE SPARTAAN	1:51:50	1:45:36
592 Ben ter Hoeve	AV DE SPARTAAN	1:48:13	1:45:44
667 Peter Zonneveld	AV DE SPARTAAN	1:53:22	1:47:06
677 Jos Pannebakker	Lisse	1:49:21	1:47:22
680 Ton Nederstigt	AV DE SPARTAAN	1:48:56	1:47:28
754 Rob van der Klauw	AV DE SPARTAAN	1:52:34	1:48:54
774 Hans Adriaanse	Lisse	1:50:38	1:49:12
784 Louise Verdel-Schut	AV DE SPARTAAN	1:50:43	1:49:26
791 Dirk van Egmond	AV DE SPARTAAN	1:55:42	1:49:29
823 Henk van Dongen	AV DE SPARTAAN	1:56:19	1:50:06
839 Rene Geest	AV DE SPARTAAN	1:56:41	1:50:25
884 Hans Maarschalk	AV DE SPARTAAN	1:57:37	1:51:25
885 Linda Valkenburg	Lisse	1:54:42	1:51:25
895 Henk van Koert	AV DE SPARTAAN	1:57:51	1:51:36
907 Joop Marcelis	AV DE SPARTAAN	1:58:00	1:51:46
922 Wim Cozijn	AV DE SPARTAAN	1:58:20	1:52:05
936 Derk Jan Verdel	AV DE SPARTAAN	1:53:39	1:52:22
955 Aad van Nobelen	Lisserbroek	1:58:59	1:52:45
975 Wil van Trigt	AV DE SPARTAAN	1:59:26	1:53:12
984 Peter Randsdorp	Lisse	1:59:25	1:53:20
999 Ronald van Egmond	AV DE SPARTAAN	1:55:32	1:53:33
1009 Cors van der Meer	Lisse	1:59:44	1:53:39
1045 Rien van de Lans	AV DE SPARTAAN	2:00:27	1:54:12
1051 Bram Hofland	AV DE SPARTAAN	2:00:32	1:54:17
1074 Mart Van Loon	Lisse	1:56:19	1:54:36
1093 Leo Onderwater	AV DE SPARTAAN	2:01:15	1:55:07
1112 Jack de Vroomen	AV DE SPARTAAN	2:02:00	1:55:44
1121 Ton van der Toorn	AV DE SPARTAAN	2:02:10	1:55:54
1134 Helma Citroen	AV DE SPARTAAN	2:02:20	1:56:09
1136 Ricky Slingerland	AV DE SPARTAAN	1:59:38	1:56:09
1137 Jim van der Zon	AV DE SPARTAAN	1:59:37	1:56:10
1146 Gerard van Saase	AV DE SPARTAAN	2:00:39	1:56:22
1150 Cora Berk	Lisse	2:02:34	1:56:25
1151 Hanneke van der Meer	AV DE SPARTAAN	2:02:34	1:56:25
1156 Tom Otte	AV DE SPARTAAN	2:02:44	1:56:27
1167 Marja Zonderop	AV DE SPARTAAN	2:02:54	1:56:40
1169 Leo Zonderop	AV DE SPARTAAN	2:02:54	1:56:40
1170 Bill Verschuyf	AV DE SPARTAAN	2:02:55	1:56:40
1217 Ria Schriek	AV DE SPARTAAN	1:59:26	1:57:31
1218 Gerda Wassenaar	AV DE SPARTAAN	1:59:26	1:57:31
1219 Piet van der Hulst	AV DE SPARTAAN	2:03:48	1:57:31
1238 Janny Derriks	AV DE SPARTAAN	2:04:00	1:57:47
1255 Noor Mulders	AV DE SPARTAAN	2:04:15	1:58:00
1257 Gertjan Dekker	Lisserbroek	1:59:37	1:58:04
1310 Liesbeth Samwel	AV DE SPARTAAN	2:05:13	1:59:01
1356 Nico Pruijers	AV DE SPARTAAN	2:06:26	2:00:12
1358 Peter Berk	AV DE SPARTAAN	2:04:49	2:00:14
1369 Frans Rusman	AV DE SPARTAAN	2:03:10	2:00:33
1377 Hans Hoejembos	AV DE SPARTAAN	2:02:38	2:00:41
1378 Raymond des Bouvrie	AV DE SPARTAAN	2:06:57	2:00:41
1401 Monika Riksen	AV DE SPARTAAN	2:05:12	2:01:31
1466 Ab Schniedewind	AV DE SPARTAAN	2:09:18	2:03:07
1467 Lieke Langelaan	AV DE SPARTAAN	2:09:18	2:03:08
1497 Bert Reusen	AV DE SPARTAAN	2:10:09	2:03:56
1532 Marga van Ravels	AV DE SPARTAAN	2:11:09	2:04:54
1538 Don Zirkzee	Lisse	2:07:53	2:05:16
1539 Gitta van Kampen-Bijwaard	Lisse	2:07:52	2:05:17
1540 Conny Rooijackers-van der Gees	Lisse	2:07:52	2:05:17

DE SPARTAAN



1546 Leo Randsdorp	AV DE SPARTAAN	2:11:33	2:05:29
1569 Jolanda Fransen	AV DE SPARTAAN	2:09:10	2:06:35
1574 Astrid van den Berg-Meijer	AV DE SPARTAAN	2:13:05	2:06:55
1575 Jaco van Daalen	AV DE SPARTAAN	2:13:12	2:06:58
1576 Gea Kragtwijk-Reekers	AV DE SPARTAAN	2:11:36	2:06:59
1628 Ellemiek van Berkel-Schrama	AV DE SPARTAAN	2:12:47	2:09:04
1629 Esther Verhoef	AV DE SPARTAAN	2:12:47	2:09:04
1646 Elly Bennis	AV DE SPARTAAN	2:14:40	2:10:04
1683 Karel Mooyman	AV DE SPARTAAN	2:13:09	2:11:56
1751 Karin Huisman-Winkel	AV DE SPARTAAN	2:20:22	2:15:45
1793 Therese Hoejembos	AV DE SPARTAAN	2:21:26	2:19:29
1794 Frans Haase	AV DE SPARTAAN	2:21:27	2:19:30
1797 Albertus Bakker	AV DE SPARTAAN	2:22:03	2:20:07
1823 Jeannette van der Toorn-Ter Schuur	Lisse	2:28:33	2:23:56
1841 Wim van der Lans	AV DE SPARTAAN	2:33:18	2:27:12
1864 Albert Koppier	AV DE SPARTAAN	2:46:12	2:40:04

10 Kilometer LEIDEN

In Oktober stapten we op, we wilden onze oude glorie bij de Spartaan nogmaals meemaken.
De kinderen naar school, wij op dinsdag- en donderdagmiddag 1 minuutje hardlopen en wandelen, etc..
In Januari was het dan zo ver, wij konden een half uur hardlopen, werden lid en mochten dus met de anderen mee het veld in.
De keukenhofloop van 4 kilometer durfden we aan.
Na een te harde start konden we hem gelukkig toch uitlopen.

We hoorden de ‘oude garde’ praten over ‘een rondje vuilnisbelt’. In april was het dan zover, we haalden het en Marty maakte ons enthousiast om in te schrijven voor de 10 kilometer in Leiden. Ze zou zelf meelopen en nodigde ons uit om daarna Chinees te eten met z’n allen.
We deden het!!
Om 9.30 uur verzamelen bij de Spartaan en in colonne naar Leiden. Koffiedrinken, banaantje eten, T-shirt halen, naar de wc, tassen wegbrengen, opwarmen voor de camera van TV-West, naar de wc en naar de start om 12.00 uur.
Rennen, rennen, rennen, drinken, rennen, rennen, rennen..... We kregen natte sponzen en hier en daar een douche. Gezellige muziek, terrasjes, mensen (zelfs van de Spartaan) en deelnemers. De kilometers vlogen voorbij. Een dalletje bij de 8 kilometer maar.....we liepen er doorheen.
De finish was geweldig.....!
Medailles, sinaasappels, bananen, AA-drink, watertje en chip in leveren.

De hele groep heeft het gehaald!
Nog even op de foto met z’n allen.....

Wat drinken, kijken bij de binnenkomers van de 21 kilometer en thuis even oprissen.

Om 16.45 uur Chinees gehaald en bij de Spartaan lekker nagetafeld.
MARTY BEDANKT!!!! VOOR ALLES!!!!
Toen hoorden we ook pas dat Marty deze organisatie voor het eerst deed, klasse.....
We gaan door met lekker lopen en wie weet.....
Brigitte van der Veek en
Caroline Pauwels.



Doping en dopingcontrole

Inleiding

Atletiek is een prachtige sport, maar komt helaas nogal eens negatief in de publiciteit door dopingschandalen. Jaarlijks blijken tientallen atleten 'positief' te zijn bij een dopingcontrole. Helaas zijn daaronder ook atleten die zich er niet van bewust zijn doping gebruikt te hebben. In onderstaand artikel wordt in het kort uit de doeken gedaan wat doping nu eigenlijk is en wat de wedstrijdathleet er zelf van moet weten. Als er vragen overblijven, neem dan contact op met je (club)arts, met de bondsarts Els Stolk (tel: (030) 608 7300 of het Nederlands centrum voor Dopingvraagstukken (NeCeDo: tel: (010) 201 01 50 of www.necedo.nl).

Doping

De eerste verhalen van doping stammen uit de Griekse oudheid. Zo werd aan vrouwenmelk rechtstreeks uit de borst gedronken, een stimulerende werking toegekend. Zou de 'rendierenmelk', waarvan gezegd werd dat zij verantwoordelijk was voor de successen van de Finse lange-afstand lopers, op dezelfde manier hebben gewerkt? Het gebruik van doping is verboden omdat ervan uitgegaan wordt dat het gebruik van doping voordeel oplevert voor diegenen die gebruiken en omdat het gebruik van doping de gezondheid kan schaden. De IMF/KNAU heeft een lijst met dopinggeduide middelen opgesteld. Op deze lijst staan ook stoffen die 'vrij' in de handel verkrijgbaar zijn en/of door een arts als medicament voorgeschreven kunnen worden ter behandeling van een ziekte. De prestatiebevorderende en/of de -schadelijke werking van de stoffen op de dopinglijst is niet in alle gevallen bewezen. Dat doet echter niets af aan het feit dat het gebruik van de stoffen die op de IMF/KNAU-lijst staan verboden is.

Dopingcontroles

Dopingcontroles kunnen zowel op wedstrijden als in de trainingsperiode gehouden worden. Bij dopingcontroles op wedstrijden komen in principe alle deelnemers in aanmerking om uitgeloot of aangewezen te worden voor een dopingcontrole. Voor 'out of competition dopingcontroles' komen alleen de Nederlandse toppers in aanmerking, die lid zijn van de topselecties. Daarnaast zijn atleten verplicht om een dopingcontrole te ondergaan als zij een nationaal seniorenrecord vestigen of een richtprestatie voor een groot senioren toernooi behalen. In principe gebeurt dat op de wedstrijd zelf, maar in het geval dat daartoe geen mogelijkheid aanwezig is, binnen 48 uur op het bondsbureau. Ook als er een juniorenrecord gevestigd wordt, dient er een dopingcontrole plaats te vinden, maar in dit geval alleen als daartoe de gelegenheid is op de wedstrijd zelf.

Diegene die uitgeloot of aangewezen wordt voor een dopingcontrole, wordt hiervan door middel van een formulier op de hoogte gesteld. Deze atleet is verplicht dit formulier te ondertekenen en zijn/haar medewerking aan de dopingcontrole te verlenen. Daartoe dient deze atleet zich binnen een uur op de dopingcontrolepost te melden, waarbij hij/zij zich mag laten vergezellen door een begeleider. Vanaf het moment van ondertekening van het formulier tot het voltooien van de dopingcontrole zal de atleet 'bewaakt' worden door een 'steward'. In de dopingcontrolepost wordt de atleet precies uitgelegd hoe de verdere procedure van de dopingcontrole is. Weigeren om mee te werken aan een dopingcontrole wordt als een overtreding van het dopingreglement beschouwd, waarvoor een schorsing van 2 jaar opgelegd kan/zal worden. Datzelfde geldt voor 'bedrog' tijdens het leveren van de urine of het verzegelen daarvan.

Belangrijk om te weten is dat bij dopingcontroles op wedstrijden op de hele dopinglijst gecontroleerd wordt, terwijl bij dopingcontroles buiten wedstrijden om alleen gecontroleerd wordt op het gebruik van medicijnen met een anabole werking (o.a. anabole steroïden en bètasympaticomimetica) en op middelen en methoden die het gebruik hiervan kunnen maskeren ('plaspillen', Bromantan en Probenicid).



Dopinglijst

De dopinglijst is zo uitgebreid geworden dat je **in principe geen medicijnen gebruiken moet**. Bij medicijnen moet je niet alleen denken aan door een arts voorgeschreven 'pillen' en 'medicinale dranken', maar ook aan alle inhalatie-, snuif-, wrijf-, plak- en 'alternatieve' middelen, zoals homeopathische middelen, kruidenmengsels of voedingssupplementen waaraan een bepaalde werking wordt toegekend. Als je toch medicijnen nodig hebt, volgen hieronder enkele praktische richtlijnen om te voorkomen dat je de doping reglementen overtreedt. Als je nog vragen hebt, kun je contact opnemen met je (club)arts, de bondsarts Els



Stolk (tel: (030) 6087300) of het NeCeDo (tel: (010) 201 01 50).

Astma(tische bronchitis). De medicijnen Atrovent, Lomudal en Theolair zijn in alle toedieningsvormen toegestaan. Corticosteroiden zijn alleen toegestaan per inhalator (b.v. Pulmicort, Becotide, Flixotide). Van de bèta-sympaticomimetica is alleen het gebruik van Ventolin, Bricanyl, Serevent, Oxis en Foradil toegestaan, mits normaal volgens doktersvoorschrift gebruikt per inhalator en mits de (bondsarts van de) KNAU hiervoor schriftelijk toestemming heeft verleend. Hiertoe dient een schriftelijk verzoek aan de bondsarts gericht te worden, waarbij een kopie van een recent uitgeschreven recept of een verklaring van de behandelend arts bijgevoegd dient te worden. Voor de volledigheid; het gebruik van antibiotica is wel toegestaan.

Verkoudheid/griep/hooikoorts. In medicijnen tegen verkoudheid, griep en hooikoorts kunnen middelen voorkomen die op de dopinglijst staan. Van belang om te weten is dat:

- Als een neusspray nodig is, Otrivin, Nasivin, neusspray's tegen hooikoorts en neusspray's waarin corticosteroiden (b.v. Rhinocort) zitten, toegestaan zijn.
- Als een 'slijmoplosser' nodig is, Bisolvon, Brochopect en Fluimucil toegestaan zijn.
- Als een 'hoestdemper' nodig is, Bredon dragees/siropen, Tosilon suspensie en Darolan capsules toegestaan zijn. Sinds 1995 is ook de sterke hoestdemper 1 pijnstiller codeïne toegestaan!
- Middelen tegen allergie, zoals Claritine, Allerfre, Zyrtec, Tinset, Polaramine en Telfast toegestaan zijn.
- Het toegestaan is om corticosteroiden te 'smeren', te 'snuiven' en te 'inhaleren', maar niet om ze (voor een algemene werking) te spuiten of te slikken.

Pijn. Bekende pijnstillers zoals Aspirine, Paracetamol, Naproxen, Rengasil, Ibuprofen, Feldene Butazolidine, Ethylmorphine, Dextropropoxyfeen en Codeïne zijn toegestaan. Het gebruik van sterkere pijnstillers dan hierboven genoemd (b.v. morfine) is niet toegestaan tijdens wedstrijden. Wees erop verdacht dat sommige pijnstillers coffeïne bevatten, waarvan het gebruik tijdens wedstrijden aan regels gebonden is.

Stimulerende middelen en coffeïne. Alle stimulerende middelen zijn in de wedstrijdperiode verboden. Hier vallen ook medicijnen onder die bij de ziekte van Parkinson voorgeschreven kunnen worden! Vaak worden deze middelen opgenomen in (compositum = samengestelde) medicijnen tegen b.v. verkoudheid of hoofdpijn of in 'natuurlijke kruidenmengsels', zoals 'Ma Huang' en 'Ephedra'. Ook Coffeïne heeft een licht stimulerende werking en wordt boven een bepaalde concentratie in de urine ook als 'doping' beschouwd. Voor alle zekerheid moet je op de dag van de wedstrijd niet meer dan 5 koppen koffie en/of glazen cola drinken.

Anabole steroïden, testosteron en aanverwant werkende middelen. Maboole steroïden zijn synthetische hormonen met (grotendeels) dezelfde werking als het mannelijk hormoon testosteron. Het gebruik van anabole steroïden en (voorlopers van) testosteron is altijd verboden. Hier vallen bijvoorbeeld ook Gestrinon, Mdrostenedion, DHIEA en 19-norandrostenediol (als voedingssupplement te koop!) onder. Ook het gebruik van hormonen die het lichaam (mogelijk kunnen) aanzetten tot een hogere productie van mannelijke hormonen (b.v. groeihormoon, HCG en IGF-1) is te allen tijde verboden.

'Plaspillen', Bromantan en Probenicid. 'Plaspillen', Bromantan en Probenicid zijn medicijnen die het gebruik van testosteron en anabole steroïden (gedeeltelijk) kunnen maskeren. Het gebruik van deze medicamenten is daarom zowel tijdens wedstrijden als in de trainingsperiode verboden.

Insuline. Het gebruik van het suikerverwerkend hormoon Insuline is alleen toegestaan voor de behandeling van suikerziekte, mits daarvoor toestemming is aangevraagd bij de KNAU.

Uitzonderingen. Sinds enkele jaren bestaat de mogelijkheid om, via de bondsarts, bij de IMF dispensatie te vragen voor het gebruik van medicamenten die op de dopinglijst staan. Deze toestemming zal alleen in zeer speciale gevallen bij chronische aandoeningen verleend worden (voor de periode van hoogstens een jaar), waarbij door de (arts van de) aanvrager beargumenteerd zal moeten worden waarom niet volstaan kan worden met een medicatie die wel is toegestaan volgens de dopinglijst van de IMFIKNAU.

6 mei 2002

Els Stolk, bondsarts KNAU



Jaargang 5

nummer 38

Spartaan goes Assen

Vrijdag 21 juni stond in de kalender als de eerste dag van het NJK, dat dit maal in Assen plaatsvond. Niet echt om de hoek, vandaar dat de

Spartaandeleatie besloot een camping in de nabij gelegen 'wereldstad' Norg aan te doen. Slechts één



Spartaanlid, maar dan ook wel meteen een Cv7-lid, moest op de vrijdagavond in actie komen. Vinnie S moest rond de klok van half 10 400m hekken lopen. Na een aardige race eindigde Vinnie als tweede van de slechts vier deelnemers. Nou zult u denken, zo das niet slecht. Dat was het ook niet, maar vanwege het geringe aantal deelnemers (onder de 5) moest er aan een tijdslimiet worden voldaan om voor een medaille in aanmerking te komen. De nummer 1 werd zelfs nog gediskwalificeerd, maar Vinnie wist niet aan de gestelde tijd van 57.4s te voldoen. Met 58.21s was hij dan wel Nederlands snelste bij de JA, de zo gewilde medaille kreeg hij helaas niet uitgereikt.

Na een enigszins door een uil, zo werd ons tenminste wijsgemaakt, in ieder geval een of andere gevogelte dat flink wat geluid uit z'n strot kreeg, verstoorde nachtrust moesten op zaterdag een stuk meer Spartaners aan de bak. Emiel strandde al snel, nou ja snel, in de series van de 100m met 12.01s. Hij liep later op de dag een betere 400m, met 55.17s werd hij wel uitgeschakeld in de serie. Vinnie S moest net als Emiel bij het verdere verloop van de 100m toe kijken, met 11.63s kwam hij te kort in een sterke serie. Ook Rory verscheen op zaterdag op het strijdtoneel, bij zowel hoog (1.83m) als bij de discus (37.68m) moest hij genoeg nemen met een zevende (jaja) plek. Vinnie miste bij zijn tweede optreden van de dag net de finale bij speer, met een eigenaardige aanloop (Coach??) kwam hij tot een mooie 47.58m, een negende plek. De meisjes waren op zaterdag een stuk succesvoller. Romara had geen enkel probleem met de serie en de halve finale op de 100m (12.41s, 12.37s). Tot grote vreugde van het Spartaankamp kon zij haar favorietenrol in de finale waarmaken, met een PR van 12.36s snelde zij naar het goud! Ook kwam zij gemakkelijk door de serie van de 200m met een mooie 25.13s, net als Eva (26.72s) alhoewel die daar op zondag pas achter kwam. Remona zorgde eerder op de dag ook al voor mooie prestaties. Op hoog moest zij met 1.69m alleen thuisspringster Marije Langen voor zich dulden: zilver! Ook op kogel kwam Remona, net als Eva, in actie. Met een zeer verre stoot van 13.92m kwam zij net te kort voor de medailles (vierde), Eva moest met 11.46m genoeg nemen met een 14^e plek.

De zondag begon met de series op de horden. Bij de MB verschenen Remona en Eva aan de start, Remona bereikte zelfs de finale met een ruim PR, 15.17s. Ook Eva liep een PR, maar met 15.58s kwam zij helaas tekort voor een finaleplek. Bij de JA liepen Rory en Vinnie tegen elkaar, deze onderlinge strijd werd door Rory in zijn voordeel beslist, 15.73s om 16.01s. Voor beiden een PR, Rory bereikte zelfs verrassend de finale. Remona en Eva konden na hun hordenrace meteen weer aan de bak, deze keer aan de verspringbak. Eva stelde haarzelf wat teleur met 5.09m (15^e), Remona daarentegen verbeterde haar PR met 2cm tot 5,52m: achter Marije Langen opnieuw goed voor zilver! Emiel werd bij de JB opnieuw in de series uitgeschakeld, na een moeizame race liep hij 24.87s. Ook Vinnie wist met 22.96s niet door de series te komen. Ricky R was evenals Jelle pas op zondag naar het hoge noorden afgereisd. Ricks eerste onderdeel was speer, waar hij toch wel enigszins verraste met een bronzen plak en een worp van 54.71m (PR). Remona was inmiddels netjes vierde geëindigd in de finale van de 100h met 15.27s. Rory verbeterde op de 110h zijn in de series gelopen PR met nog één honderdste, met 15.72s liep hij naar een mooie zesde plek. Rick presteerde ook bij hoog zeer goed. Met een door de medaille-uitreiking onnodig lang onderbroken sprongenserie pakte hij uiteindelijk met een prachtige hoogte van 1.98m zilver! Dit was ook goed voor een evenaring van het CR. Ook Jelle mocht nu om de medailles gaan strijden bij zijn specialiteit kogel. Nadat hij zich in de laatste ronde met 14.43 (PR) even naar de derde plaats stootte werd hij teruggeworpen/stoten naar een vijfde plek. Bij de 200m finale van de MB wist Romara even later haar tweede gouden plak op te eisen, met zeer veel overtuiging liep zij naar 25.14s. De nummer twee moest 0.99s toegeven, Eva werd in diezelfde finale achtste in 27.29s. De laatste actieve Spartaanatleet werd Rick, bij het discuswerpen wist hij bij geen van zijn twee overgebleven pogingen de discus in de sector te krijgen. Dit leverde Floor wel de poulewinst van de dag op. Na dit zeer geslaagde NK keerde de gehele Spartaandeleгатie over het algemeen tevreden huiswaarts, om volgend jaar in Lisse vol vertrouwen en met hopelijk nog meer atleten aan de start te verschijnen!!!

Namens de Club van 7, Floor

VANUIT DE C/D HOEK

Hallo C-junioren!

Het was even wennen in het begin om alle wedstrijden en uitslagen in de gaten te houden. En ik moet zeggen dat dat ook niet helemaal gelukt is. Maar dankzij jullie oplettendheid heb ik nog wat achterstallige uitslagen op kunnen vragen. Geef het me vooral door als je aan een wedstrijd deelneemt, die niet in de wedstrijdkalender staat of als je deelneemt aan een wedstrijd voor B-junioren.



Zoals beloofd heb ik voor jullie de uitslagen van de open wedstrijd in Amstelveen die op 10 mei gehouden werd, van de Pinkster-instuif in Lisse op 20 mei, de meerkamp in Amstelveen op 1 en 2 juni en de open wedstrijd in Alkmaar op 16 juni. Zelfs op de avond-instuif op 26 juni in Leiden troffen we een Spartaan-juniore. Ook van de meerkamp in Delft in het laatste weekend van juni zijn de uitslagen binnen. We beginnen deze rubriek met een gezellig stukje van Ruud en Hein , jongens bedankt!, over de tweede competitiewedstrijd in Lisse, die al weer een tijdje achter ons ligt.

We eindigen met de puntentelling, bijgehouden tot en met de meerkamp in Delft, waaruit blijkt dat de deelname aan wedstrijden nog niet overweldigend is, enkele enthousiaste atleten uitgezonderd. Jongens en meiden doe er wat aan, je weet ruim van te voren dat er wedstrijden zijn, dus schrijf je in, pak je tas met clubtenue en spikes en scoor! Liesbeth.

De competitie

Zaterdag, 25 mei hadden de D en C-junioren een competitiewedstrijd in Lisse. Wij (jongens C) waren maar met 6 jongens, want Joost Verdel was geblesseerd aan zijn knie en Bart de Jong had een blessure aan zijn hiel. Maar we deden toch mee aan de competitie. We hadden als eerste estafette en dankzij Jelle van der Krogt hadden we toch nog een aardige tijd. En toen gingen Ruud van Noort en Beer Sijpesteijn speerwerpen. Ruud gooide heel ver en Beer ook, maar Ruud gooide toch verder (26.17). Ondertussen moesten Beer en Daan van Niekerk kogelstoten, ze stoten best oké. Daarna moest Ruud in zijn uppie gaan horden lopen (20.59). Dave stond te popellen om te gaan discuswerpen en hij had nog succes ook. Want hij gooide zijn persoonlijk record ongeveer 24 meter. Om kwart over twee ging Jelle hoogspringen maar hij sprong 1.55 omdat hij een beetje geblesseerd was. Toen moesten Hein Heemskerk en Daan verspringen en Hein sprong 4 meter precies en Daan sprong ook heel goed maar we weten niet meer hoe ver. Hein moest ondertussen de 1500 lopen hij was vierde van zijn serie. (snelle) Jelle moest toen de 100 meter lopen en hij liep 12.5 een super snelle tijd.

Hein en Ruud.

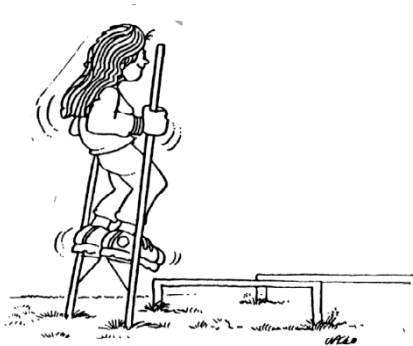
UITSLAGEN JUNIOREN C INSTUIFWEDSTRIJD TE AMSTELVEEN 10 MEI

C-jongens	100 meter	100 m H	1000 m	hoog	speer
Jelle v.d. Krogt	12.63		3.16.89	1.60	
Hein Heemskerk	15.32		3.21.58		24.47
Ruud van Noort		21.06		1.30	26.17
C-meisjes	80 m H	hoog			
Anouk Kragtwijk	14.14	1.40			
Iris v.d. Meer	15.42	1.40			



PINKSTERINSTUIF TE LISSE OP 20 MEI

C-jongens	100 m	kogel		
Jelle van der Krogt	12.70	8.18		
Ruud van Noort		6.15		
C-meisjes	400 m	hoog	ver	kogel
Sietske v.d. Weijden	66.74			
Anouk Kragtwijk		1.50	4.59	
Iris v.d. Meer		1.25	4.04	
Lonneke Derriks			4.69	7.28
Nienke Kragtwijk				8.78



MEERKAMP C-JUNIOREN TE AMSTELVEEN OP 1 EN 2 JUNI

Meisjes C	80 m H	hoog	kogel	150 m	ver	speer	600 m	totaal	
Anouk Kragtwijk	13.99	1.50	8.51	20.90	4.78	19.91	1.47.36	3581	
Lonneke Derriks	15.04	1.40	7.20	20.61	4.89	25.95	1.43.50	3549	
Iris v.d. Meer	15.58	1.35	6.41	22.40				1611	
Jongens C	100 m	ver	kogel	hoog	100 m H	discus	speer	1000 m	totaal
Jelle v.d. Krogt	12.42	5.21	9.34	1.55		28.58	30.86	3.21.77	4066
Ruud van Noort	15.77	3.99	7.02	1.30	21.08	18.33	24.17	3.22.25	3095



UITSLAGEN MEERKAMP IN ALKMAAR OP 16 JUNI

Jongens-C	100 m	800 m	ver	speer
Hein Heemskerk	14.9	2.36.1	4.04	24.15
Ruud van Noort	15.5		3.68	25.78
Jelle van der Krogt	12.4	2.39.9	4.78	25.52
Meisjes-C	80 m	600 m	ver	kogel
Anouk Kragtwijk	11.2	1.52.0	4.37	8.62
Lonneke Derriks	10.9	1.51.6	4.86	7.46
Iris van der Meer	11.7	1.56.2	4.03	7.76

INSTUIF TE LEIDEN OP 26 JUNI

Meisjes-C	400 m
Sietske v.d. Weijden	1.07.04

UITSLAGEN MEERKAMP TE DELFT OP 29 EN 30 JUNI

meisjes-C	80H	hoog	kogel	150 m	ver	speer	600m
Anouk Kragtwijk	13.70	1.60	9.65	20.44	4.57		1.49.24
Lonneke Derriks	14.40	1.45	6.81	20.45	4.77	23.78	1.44.95
Iris v.d. Meer	14.61	1.30	7.47	22.44	4.14	16.08	1.56.33

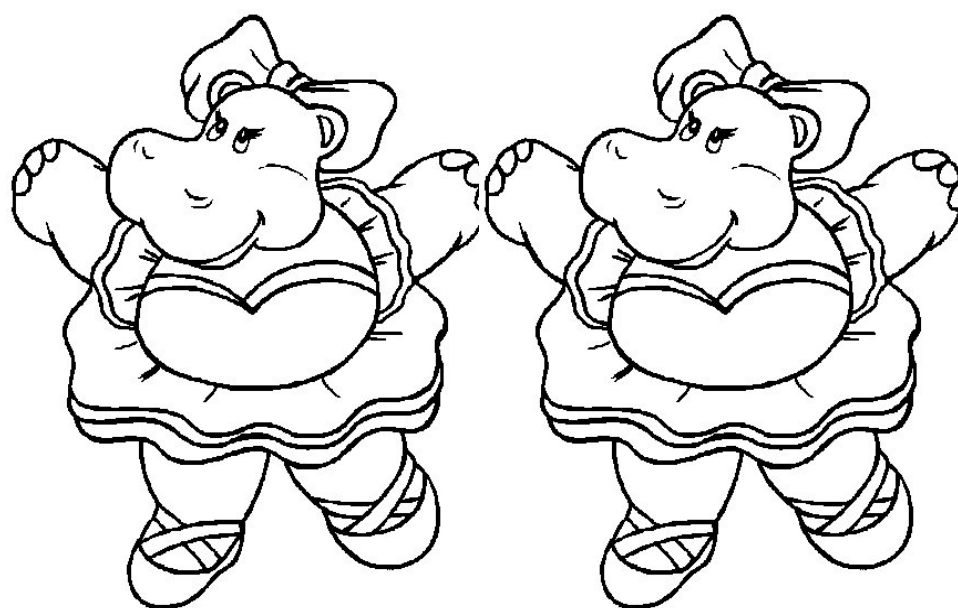


PUNTENSTAND OP 1 JULI MEISJES-C

Naam	deelname	nieuw nr.	evenaring	p.r.	totaal
1 Anouk Kragtwijk	16	5	3	18	42
2 Iris v.d. Meer	16	5	4	8	33
3 Lonneke Derriks	12	5		14	31
4 Nienke Kragtwijk	6	4		4	14
5 Esther Habers	6	3		2	11
6 Sietske v.d. Weijden	6	2			8
7 Marissa Doornebal	4	3			7
7 Carlien Daniels	4	3			7

PUNTENSTAND OP 1 JULI JONGENS-C

Naam	deelname	nieuw nr.	evenaring	p.r.	totaal
1 Jelle v.d. Krogt	14	4		18	36
2 Ruud van Noort	14	4	1	12	31
3 Hein Heemskerk	8	5	1	4	18
4 Dave Clemens	6	3		6	15
5 Daan van Niekerk	6	2		4	12
6 Beer Sijpesteijn	4	2			6
6 Joost Verdel	4	2			6



Totaal Puntentelling D Junioren Meisjes						
Tussenstand op 30 Juni na 8 wedstrijden						
	Naam	pnt deeln.	pnt NN	pnt EV	pnt PR	Totaal
1	Irma van Dijk	14	9	0	24	47
1	Inge van Kesteren	14	10	1	22	47
2	Mara Broekhof	14	10	1	18	43
3	Evelijn Plantenberg	14	9	2	16	41
4	Linda de Lange	12	9	1	18	40
5	Mathilde Plantenberg	14	9	3	12	38



5	Marianne Tolmeijer	10	9	1	18	38
6	Lisanne Slotboom	12	9	0	16	37
7	Daphne van Maris	8	10	1	16	35
8	Desi Meiland	10	10	3	10	33
9	Rianne Wessels	12	10	0	8	30
9	Meike van der Voet	8	10	0	12	30
9	Stephanie van der Meer	11	10	1	8	30
10	Sabine Horsten	8	7	0	10	25
11	Sascha Twigt	8	9	0	6	23
12	Hannah Overgaauw	8	7	0	4	19
13	Marlot Clemens	5	7	0	0	12
14	Tanja Beenen	0	0	0	0	0
14	Nikki Nibbering	0	0	0	0	0
14	Valerie van Zanten	0	0	0	0	0

Totaal Puntentelling D Junioren Jongens

Tussenstand op 30 Juni na 8 wedstrijden

	Naam	pnt deeln.	pnt NN	pnt EV	pnt PR	Totaal
1	Tim Berk	12	9	1	22	44
2	Joost Leuven	14	9	1	18	42
3	Lars v.d. Meer	12	9	0	20	41
4	Michiel Beekman	10	9	1	12	32
5	Renze Topper	10	7	2	6	25
6	Jan v.d. Voet	8	6	0	6	20
7	Jorris Ligtvoet	8	6	0	4	18
8	Yassine Boulahfa	6	5	0	6	17
8	Ronald Ruigrok	6	7	0	4	17
9	Wesley Willemstijn	8	4	0	2	14
10	René Bouwmeester	2	2	0	0	4
10	Tim Nelemans	2	2	0	0	4
10	Kars v.d. Weijden	2	2	0	0	4
11	Sander Hoogendijk	0	0	0	0	0
11	Jeroen v.d. Kroft	0	0	0	0	0
pnt deeln = punten voor deelname (2)						
pnt nn = punten nieuw nummer (1)						
pnt ev = punten evenaring PR (1)						
pnt PR = punten Persoonlijk Record (2)						



Na maanden van voorbereiding is het eindelijk zover: de jeugd van de Spartaan gaat op kamp. Het kampthema van dit jaar is "het Wilde Westen". Wie gaan er eigenlijk allemaal mee?? Op onderstaand overzichtje kunnen jullie dat zien:



WANSSUM 14 t/m 20 juli 2002

Teamnaam: GOUDZOEKERS

Hannah Overgaauw – Ruud van Noort – Hein Heemskerk – Daan van Niekerk –Daphne van Maris.

Leiding: Debby v.d. Kraan en Suzanne Walraven

WANSSUM 21 t/m 27 juli 2002

Jongens: teamnaam GROTE BEER

Oscar de Vroomen	Sjoerd v.d. Meer	Menno van Beelen	Aron Overgaauw
Nik v.d. Poel	Joeri van Buren	Hans van Hateren	Vincent van Heiningen
Oscar van Heiningen	Mathijs Meijer	Matthijs Lip	

Leiding: Wouter Hoogkamer en Joost v.d. Meer

Meisjes: teamnaam CHIROCCO'S

Floor van Dijk	Femke Meulenbroek	Nikki Nibbering	Maartje Kragtwijk
Tanja Beenen	Laura Jansen	Charelle v.d. Veek	

Leiding: Ellen van Noort en Colette van Gerven

WANSSUM 28 T/M 31 JULI 2002

Meisjes: teamnaam GOUDZOEKERS

Denise de Vroomen	Iris Jansen	Tessa Weijers
Silvia Kortekaas	Marie Deloo	Aurélië Deloo
Faye Trossèl	Floor Kardol	Tessa van Hateren
Lin Peterse		

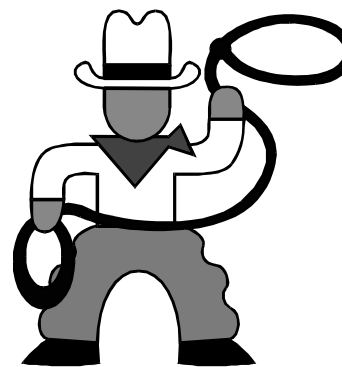
Leiding: Sonja van Noort en Paula Nederpelt

Jongens: teamnaam COWBOYS

Kars Ruigrok	Stefan de Rooy	Tom Hoekema
Thom Sijpesteijn	Luuk v.d. Ben	Joost Teeling
Dwayne Henn	Lex Verhoeve	Hans v.d. Woude

Leiding: Nicoline Hoogenboom en Maaïke Firet

Iedereen een heel fijn kamp toegewenst. Jullie verhalen lezen we vast en zeker in het volgende clubblad van september!
Doei, Marga Kortekaas



PUPILLENNIEUWS

Daar zijn we weer!! Wat kunnen we deze maand weer voor nieuws brengen?

Op zaterdag 15 juni werd de 3^e quatromeet georganiseerd en nu op onze eigen baan. Het was een drukte van jewelste. Veel van jullie hadden je opgegeven voor deze wedstrijd. Een aantal bedacht zich kort van te voren mee te gaan doen. Gelukkig was dit geen probleem en had iedereen op tijd zijn of haar startnummer. Na het gezamenlijke inlopen (tja en als je te laat bent moet je dit alleen doen!) kon



iedereen naar zijn of haar eerste onderdeel. Er werd gesprint, gesprongen, gestoten en gegoid. Langzamerhand werkte het weer ook mee en konden we de verdere wedstrijd genieten van een echt atletiekweertje.

Jullie zijn ondertussen wel gewend aan de wedstrijden, maar of jullie ouders, broers en zusters dat ook zijn, konden jullie merken op de jaarlijkse ouder-kindwedstrijd. Dit jaar met een grote deelname.

Voor de wedstrijd kon iedereen zijn buik vol eten met de pannenkoeken die zorgvuldig waren klaargemaakt.

Met een volle buik kon iedereen om 19.00 uur van start gaan met de wedstrijd.

Jullie ouders hadden soms echt het nakijken. Leuk hè! Ach ouders, jullie hebben weer een jaar om te trainen en bij de volgende wedstrijd kunnen jullie ze hebben.

Nadat alle ouders de baan hadden verlaten was het tijd voor limonade en wat lekkers, want wij waren nog niet klaar. De zaklantaarns werden gepakt en samen met je groepje op zoek naar puzzelstukjes. Als alle puzzelstukjes gevonden waren, moest de rebus worden opgelost. Alleen dan kon je weten waar de vlag verstopt zat. De kinderen van het paarso groepje hadden het eerste de vlag te pakken en in de mast gehesen.

Na dit spel was het tijd om naar de tent te gaan, maar de weg naar de tent waren de meesten van jullie kwijt. Er werd nog een tijdje heen en weer gerend. Zelfs nadat het licht uit was, was het nog een tijd onrustig. Uiteindelijk vielen de laatsten rond een uur of 3 in slaap om daarna om 6 uur weer wakker te zijn. Jullie moesten tot 8 uur wachten voor je ontbijt. Na het ontbijt tijd voor allemaal estafettespelletjes. Helaas was dit alweer het laatste van de tentennacht. Nu weer twee jaar wachten of je moet lekker meegaan op zomerkamp. Daar zul je nog meer van dit soort leuke dingen meemaken. Fijne vakantie en wie weet zie ik jullie nog op zomerkamp in Wanssum!

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



Uitslagen 3^e quatromeet

	jmp	balwerpen	40 mtr.	ver	600 mtr
2	Max v.d. Voet	17.02	7.8	2.51	2.26.8
3	Kevin Meekel	14.24	8.1	2.74	2.27.0
4	Hans v.d. Woude	18.78	8.1	2.50	2.32.2
5	Sven Cozijn	12.91	7.8	2.49	2.45.4
6	Roy Simons	13.00	7.6	2.51	2.52.9
8	Maarten de Wit	13.39	8.7	2.39	2.39.0
9	Joost Annaert	15.62	8.7	2.19	2.38.8
10	Laurens Nieuwenhuizen	8.00	8.7	2.25	4.23.0
11	Alex v. Kesteren	7.35	8.1	2.30	2.34.9
14	Lex Verhoeve	8.81	8.7	1.98	2.42.4
15	Thom Sijpesteijn	11.86	9.4	2.13	3.10.6
16	Joost Teeling	9.80	10.0	1.87	3.05.0
17	Tom Hoekema	0	0	2.39	3.21.1
	mmp	ver	40 mtr	bal	600 mtr
1	Myrna Keizer	2.80	7.8	10.72	2.37.6
2	Maike Boon	2.60	7.7	10.15	2.33.5
3	Lisanne v.d. Zwet	2.48	7.7	9.21	2.35.5
4	Claudia Mens	2.43	7.9	7.59	2.54.2
5	Merel Broekhuizen	2.50	8.3	6.76	2.54.4
6	Silvia Kortekaas	2.20	8.1	9.96	3.10.0
8	Demi den Hoed	2.23	8.5	7.20	2.57.2
9	Amber Wessels	2.10	8.7	10.65	3.10.3

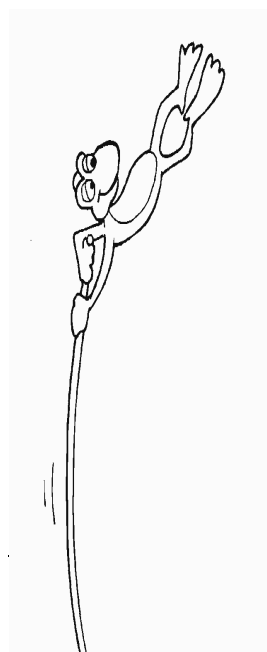


10	Iris Jansen	2.14	8.8	6.92	2.58.0
11	Floor Kardol	2.14	9.0	10.53	3.10.4
12	Lieke Brouwer	2.07	8.9	5.64	3.15.6
13	Lindsay de Vries	1.96	9.0	7.29	2.51.0
16	Danique v. Leeuwen	2.03	8.5	3.45	3.09.2
17	Marie Deloo	2.10	9.0	5.04	3.22.4
18	Dana Bosman	2.30	9.4	2.99	3.21.4
	jpc	bal	40 mtr.	ver	600 mtr
1	Luuk v. Beek	21.85	7.0	2.72	2.14.0
2	Stefan de Rooij	28.72	7.1	3.28	2.40.1
3	Joep Ligtoet	18.26	7.2	2.94	2.14.7
5	Brian v. Rooyen	25.39	7.3	2.94	2.42.7
9	Sjoerd Dofferhoff	11.31	7.8	2.88	2.43.5
10	Remco Bakker	14.96	8.0	2.37	2.41.4
11	Simon Kassing	13.59	8.3	2.78	2.55.2
12	Jan Ootes	11.04	7.6	2.85	-----
13	Kars Ruigrok	15.61	8.7	2.63	3.01.7
14	Patrick Tranquille	19.28	8.4	2.09	3.13.8
17	Lodewijk Schermer-Voest	-----	8.0		2.30.0
	mpc	ver	40 mtr	bal	600 mtr
2	Marleen Westra	2.85	7.3	15.11	2.26.9
3	Yanise Zijlstra	2.52	7.3	16.32	2.23.8
4	Lin Peterse	2.88	7.3	12.33	2.28.9
5	Denise de Vroomen	2.66	7.5	16.96	2.31.8
6	Nathalie Jansen	3.11	7.6	13.79	2.37.0
8	Karin Abeling	2.71	8.1	10.10	2.39.2
9	Tessa Weijers	2.34	7.8	9.45	3.03.2
10	Tessa v. Hateren	2.26	8.4	9.00	2.46.1
11	Marjolein Broersen	2.25	8.3	9.72	2.52.5
12	Rachel v. Elk	2.42	8.8	11.80	3.02.2
13	Julia v.d. Putten	2.30	8.6	7.19	3.02.8
15	Aurélie Deloo	1.82	9.2	5.55	3.09.7
	jpb	hoog	40 mtr	kogel	1000 mtr
2	Léon v.d. Meer	0.95	7.2	4.35	3.44.7
3	Patrick Rusman	0.95	7.2	4.01	4.04.6
4	Stephan Rusman	0.95	7.7	4.93	4.22.9
5	Kevin Kaspers	1.00	7.6	5.39	4.48.8
7	Gijs Rutgrink	1.00	8.3	4.85	4.50.5
8	Fouad El Khababi	0.80	8.0	4.20	4.46.7
	mpb	40 mtr	kogel	hoog	1000 mtr
1	Tessa v. Kesteren	6.7	4.09	1.05	4.09.6
3	Giselle Slotboom	7.1	4.13	0.95	4.14.0
4	Jenny v.d. Peet	7.5	4.49	0.95	4.30.1
7	Josefien de Bruin	8.0	4.48	0.90	5.06.2
11	Danielle v. Rooyen	7.9	4.58	0.90	5.37.4
13	Anne v.d. Raadt	7.9	4.00	0.85	6.23.0
14	Faye Trossel	8.3	2.85	0.90	5.46.7
15	Charelle v.d. Veeke	8.2	3.38	0.65	-----
	jpa 1	60 mtr	1000 mtr	bal	ver



1	Bart Plantenberg	9.5	3.51.5	24.53	3.83
4	Menno v. Beelen	10.0	4.19.0	27.71	3.60
6	Hans v. Hateren	10.8	3.54.5	19.87	3.05
7	Tom v. Beek	11.0	4.08.2	20.19	3.32
11	Nik v.d. Poel	11.3	4.54.1	29.52	3.12
15	Aron Overgaauw	11.8	5.14.2	15.14	2.86
	mpa 1	60 mtr	1000 mtr	ver	bal
3	Maartje Kragtwijk	10.0	4.04.0	3.35	16.22
4	Iris Dofferhof	10.2	4.12.1	3.11	21.82
6	Nadine v. Veen	9.6	4.01.7	3.13	12.07
7	Joyce Duinhoven	10.2	4.11.5	3.03	21.35
8	Eva v.d. Voet	10.3	4.18.8	3.13	15.30
10	Linda Koning	11.0	4.17.4	3.28	11.70
13	Femke Meulenbroek	11.1	4.17.9	2.86	12.00
15	Floor v. Dijk	11.6	5.05.2	2.52	19.85
16	Laura Jansen	12.0	5.01.1	2.72	11.27
18	Mariska Hoogkamer	11.3	5.48.8	2.67	8.63
19	Kayleigh de Vries	12.6	5.19.4	2.34	13.10
	jpa 2	60 mtr	1000 mtr	kogel	hoog
3	Pascal Timmermans	9.9	3.40.8	7.29	1.15
4	Jeroen Habers	9.5	3.44.6	6.47	1.10
7	Oscar de Vroomen	10.1	4.18.3	7.25	1.05
13	Jonathan Deloo	9.7	-----	7.49	1.00
15	Rein Schermer-Voest	10.5	4.10.6	4.56	0.90
17	Thom Bogers	11.9	5.22.7	7.16	1.00
	mpa 2	60 mtr	1000 mtr	hoog	kogel
1	Melanie Biezen	8.8	4.11.3	1.20	6.16
3	Chantal Selhorst	9.9	3.50.8	1.15	6.31
4	Leanne Spaargaren	9.3	4.16.7	1.10	7.20
5	Leonie Jansen	9.8	4.31.7	1.25	7.04
7	Greetje Heemskerk	11.1	4.19.2	0.95	4.65
9	Bianca v. Rooyen	10.1	5.22.4	0.80	5.64

WEER TWEE NIEUWE PUPILLEN-CLUBRECORDS!



Tijdens de 3^e quatromeet te Lisse op zaterdag 15 juni hebben Luuk van Beek (JPC) en Denise de Vroomen (MPC) voor deze nieuwe clubrecords gezorgd. Luuk verbeterde het clubrecord op de **600 mtr.** dat sinds 28-6-'98 op naam stond van Job v.d. Meer (2.19.5) naar **2.14.0** en Denise kwam bij het **balwerpen** tot **16.96 mtr.** Kelly v.d. Berg gooide op 29-8-'98 te Voorschoten precies 50 cm. minder.

Melanie Biezen (MPA) evenaarde haar eigen clubrecord op de 60 mtr. door weer 8.8 sec. over deze afstand te lopen.

Nog géén clubrecord, maar héél, héél dichtbij kwam Yanise Zijlstra. Zij liep op de 600 mtr. 2.23.8. Het clubrecord staat op 2.23.3. Misschien lukt het je op de volgende wedstrijd Yanise!

Maar eerst gaan we allemaal vakantie houden. Veel plezier en tot begin september.

Doei, Marga

BELANGRIJK NIEUWS BETREFFENDE DE TRAININGEN

Maandag 15 juli géén training voor de j+m geboren 1993-1992-1991
 Woensdag 17 juli laatste traing voor j+m geboren 1991 t/m 1996

Maandag 2 sept. Aanvang training voor j+m geboren 1993-1992-1991
 Woensdag 4 sept. Aanvang training voor j+m geboren 1991 t/m 1996

Trainingstijden:

Maandag van 17.00-18.00 (j+m geb. '93-'92-'91)
 Woensdag van 15.45-16.45 (j+m geb. '94-'95-'96)
 Woensdag van 17.00-18.00 (j+m geb. '93-'92-'91)

De trainers/sters

Tussenstand pupillen klassement

Jongens Mini Pupillen

Hans	van de	Woude	38
Maarten	de	Wit	26
Max	van der	Voet	24
Roy		Simons	24
Thom		Sijpesteijn	24
Sven		Cozijn	24
Joost		Teeling	22
Kevin		Meekel	21
joost		Annaert	20
Tom		Hoekema	19
Lex		Verhoeve	18
Laurens		Nieuwenhuizen	14
Alex	van	Kesteren	14
Daniel		Borsje	13

Jongens Pupillen A1

Hans	van	Hateren	39
Nik	van de	Poel	38
Bart		Plantenberg	37
Menno	van	Beelen	37
Aron		Overgaauw	34
Tom	van	Beek	33
Sjoerd	van der	Meer	32
Mathijs		Meijer	30
Edwin	de	Butter	16
Arwin		Seysener	6
Bart	van	Gent	0
Barend		Soet	0
Harvey	van de	Lubbe	0

Jongens Pupillen A2

Oscar	de	Vroomen	37
Rein		Schermer-Voest	31
Pascal		Timmermans	30
Jeroen		Habers	23
Jelle		Verwer	23
Jonathan		Deloo	18
Vincent	van	Heiningen	11
Thom		Bogers	8

Meisjes Mini Pupillen

Maaïke		Boon	39
Lisanne	van der	Zwet	36
Amber		Wessels	32
Lieke		Brouwer	31
Floor		Kardol	30
Claudia		Mens	29
Myrna		Keizer	28
Lindsay	de	Vries	28
Silvia		Kortekaas	26
Merel		Broekhuizen	24
Demi	den	Hoed	23
marie		Deloo	22
Iris		Jansen	19
Danique	van	Leeuwen	16
Dana		Bosman	14
Didi		Loe	12

Meisjes Pupillen A1

Maartje		Kragtwijk	38
Linda		Koning	36
Kayleigh	de	Vries	31
Eva	van der	Voet	29
Femke		Meulenbroek	29
Nadine	van	Veen	28
Iris		Dofferhoff	23
Floor	van	Dijk	22
Joyce		Duinhoven	21
Laura		Jansen	21
mariska		Hoogkamer	14
Sanne		Verhoork	8

Meisjes Pupillen A2

Melanie		Biezen	31
Chantal		Selhorst	31
Leonie		Jansen	16
Boukje	van der	Weijden	14
Greetje		Heemskerk	12
Bianca	van	Rooijen	10
Merel		Driessen	2



Joeri	van	Buren	4
Daan		Rutgrink	0
Bob	van	Toor	0
Maarten	de	Vries	0

Jongens Pupillen B

Stephan		Rusman	46
Fouad		El Khababi	41
Léon	van der	Meer	33
Patrick		Rusman	27
Gijs		Rutgrink	24
Pieter	van der	Plas	15
Kevin		Kaspers	14
Loek	van	Steijn	11
Christian		Feeleüs	10
Lars		Baak	9
Matthijs		Lip	5
Bart	van	Gent	5
Bob		Mesman	4

Jongens Pupillen C

Remco		Bakker	34
Luuk	van	Beek	34
Kars		Ruigrok	29
Stefan	de	Rooy	26
Willem		Seelen	24
Lodewijk		Schermer Voest	22
Simon		Kassing	19
Roel	van	Winsen	18
Jan		Ootes	18
Patrick		Tranquille	17
Sjoerd		Dofferhoff	15
Joep		Ligtvoet	14
Brian	van	Rooyen	12
Luuk	van der	Ben	11
Lukas		Broersen	10
Dwayne		Henn	2

Femke		Vasbinder	2
Silvie		Ruigrok	0

Meisjes Pupillen B

Jenny	van de	Peet	50
Tessa	van	Kesteren	40
Giselle		Slotboom	32
Josefien	de	Bruin	31
Faye		Trossel	29
Jenny	van	Andel	28
Danielle	van	Rooijen	22
Charelle	van de	Veek	21
Anne	van der	Raadt	15
Charlotte		Verdel	7
Lily		Ellens	6
Lotte		Heemskerk	5
Linda		Koning	2

Meisjes Pupillen C

Karin		Abeling	35
Tessa	van	Hateren	34
Marleen		Westra	33
Yanise		Zijlstra	30
Julia	van der	Putten	29
Denise	de	Vroomen	27
Rachel	van	Elk	26
Lisanne		Roodenburg	25
Lin		Peterse	24
Nathalie		Janssen	23
Tessa		Wijers	22
Merel		Melotte	20
Aurelie		Deloo	17
Michelle		Bloemendaal	15
Marjolein		Broersen	8
Irene		Garofalo	8
Anna Kajsa		Karlsson	5
Leonie		Borsje	2
Judith	de	Graaf	0

Kijk voor je persoonlijke records op
www.spartaan.net of op home.planet.nl/~riekent/spartaan



Kleurplaat

