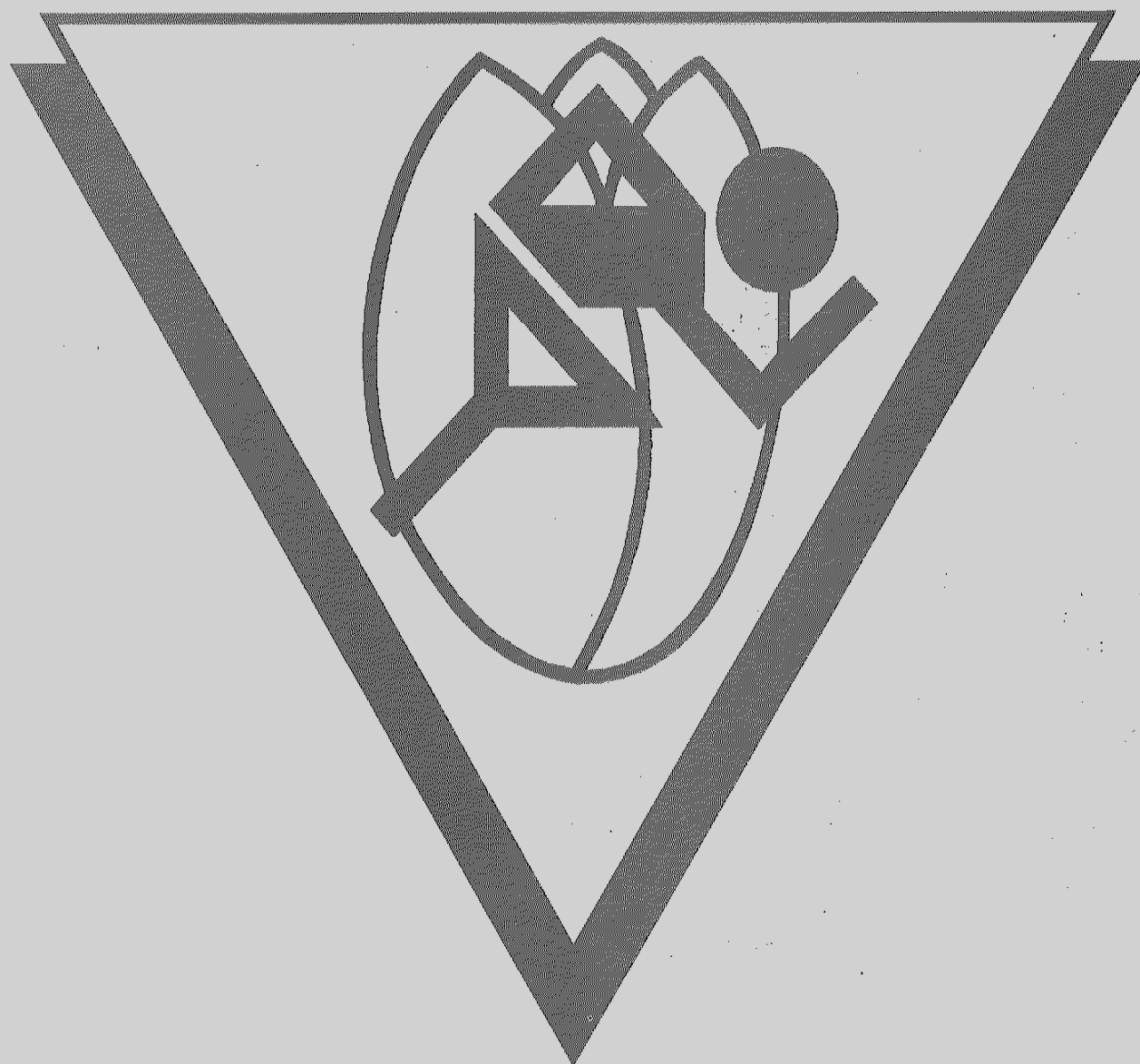


SPARTAANSE SPEKTAKELS



OFFICIEEL CLUBORGAAN VAN DE
ATLETIEKVERENIGING "DE SPARTAAN" LISSE

Inhoudsopgave	1
Berichten van de bestuurstafel	
* Van de voorzitter	2
* Gevraagd op korte termijn	3
Ledenadministratie:	
* Jarige, verhuisde en nieuwe leden	4
* Bedankte leden - Geboren.....	5
Club van 100	
* Ter Specke Bokaal, Soos avond, Wachtljst, Jaarfeest Club van 100 en Vakantie 2002.....	6
Veteranen/Senioren/Junioren A/B:	
* Spartaanse sprintkanonnen.....	7
* Het geschrevene ten spijt.....	8
* Interland B-junioren Herentals	9
CWA berichten:	
* Ranglijstverbeteringen	10
* Ranglijsten 200m	11
* uitslagen mei.....	13
W.T.R.-nieuws:	
* Samenstelling WTR commissie, WTR-Estafette Hansschipaanboordbeker, Trimlopen.....	15
* Uitslagen WTR-Estafette 14 mei	16
* De wandelstok	17
* Hemelvaartsdag 9 mei	18
* Twente.Marathon - OPROEP jack kwijt.....	19
Kantinenieuws:	
* Koffiekaarten.....	19
Berichten van de K.N.A:U.	
Informatiebulletin: Vrouw en sportbeoefening.....	20
Club van 7 - J♣Pkrant	
* Newsflash.....	22
* Meerkampen Emmeloord 25/26 mei	23
Vanuit de C / D hoek:	
* Wedstrijdkalender/Aktiviteitenkalender.....	24
* Hallo C-junioren - Uitslagen 1e comp. C in Alphen a/d Rijn	24
* Uitslagen 2e comp. C in Lisse - Puntentelling C-junioren.....	25
* Supercompetitie in Lisse.....	25
* Uitslagen 2e comp. D in Lisse	26
* Totaal puntentelling D-junioren	27
* Meerkamp in Amstelveen	28
Pupillennieuws:	
* Van Heidi - Uitslag Kidsrun 4 mei	29
* Kidsrun bij de Ter Specke Bokaal	30

**Copy inleveren voor of óp dinsdag 1 juli a.s.
Clubbladen rapen maandag 8 juli**



Van de bestuurstafel

De zomerse temperaturen van de laatste dagen doen ons allen goed, het betekent ook dat de zomer er aan begint te komen, met alle leuke en minder leuke omstandigheden. Het betekent in ieder geval dat er in de korte broek gesport en getraind kan worden en de kou niet een, twee, drie een punt zal zijn. Laten we er in ieder geval van profiteren met z'n allen, want een mooie zomer heb je niet elk jaar tenslotte.

Wat hebben we te melden. De warm water installatie is aangepast op de richt lijnen van de legionella-wetgeving. Dat betekent dus dat de warm water leidingen zijn aangepast en er een circulatie plaats vind van het warme water circuit. Ook heeft er onlangs een keuring van de waterleidingen plaats gehad in opdracht van de gemeente Lisse. Mede hierdoor hopen wij een goed beeld te krijgen van de douche gelegenheid die wij bij onze accommodatie hebben en of we hier ook verantwoord mee omgaan. Dit alles staat weer in verband met de ARBO check die we aan het opstellen en aan het invullen zijn. Deze zal straks worden aangeboden aan de inspectie van de ARBO dienst, om te zien of onze vereniging aan deze wettelijke eisen voldoet of kan voldoen. Veel werk maar ook wel eens goed om de hele accommodatie eens door te lichten op al zijn facetten. Dan kom je dingen tegen die in het verleden heel gewoon waren maar nu ineens niet meer kunnen, zowel wat materialen betreft als de accommodatie. Zoals dus de legionella maar ook de jurytrappen, de brandbeveiliging van de gebouwen, de veiligheid van bezoekers en publiek. Ook hoort daar een plan van aanpak bij, waar onder meer in is opgenomen de risico's die onze leden lopen bij trainingen zowel op de baan als op de weg of elders.

Zoals een ieder wel opgevallen zal zijn is ons terras voorzien van nieuw terras meubilair, die we hebben mogen aanschaffen van de club van honderd. We zijn daar natuurlijk met z'n allen ontzettend blij mee, nu kunnen we tijdens wedstrijden en na de trainingen heerlijk buiten zitten. We willen dan ook de club van honderd hiervoor bedanken namens al onze leden.

Op wedstrijd gebied is het voor de wedstrijd atleten hooibouw, de 2^{de} competitie ronden worden deze maand afgewerkt, wat voor de C-D jeugd al wel is geweest, Hierna wordt de balans opgemaakt en gekeken of er, voor de senioren promotie of degradatie wedstrijden volgens en voor de anderen ploegen finales. Er zijn ook veel wedstrijden en meerkampen die bezocht worden.

Voor de recreanten is het momenteel een rustige tijd, hier en daar zijn nog wat interessante loopjes en wedstrijden, zeker hoort daar de 21 km estafette bij die de Spartaan zelf organiseert op vrijdag 21 juni. Als van ouds worden weer de vier ronden Puntenburg gelopen net als bij de WTR estafette, maar wel met het verschil dat nu met een ploeg naar eigen keuze kan worden ingeschreven.

Het sportief wandelen krijgt voorlopig een vervolg, na 10 weken proberen wordt straks een doorstart gemaakt met de mensen die daar zin in hebben, de trainers die deze groep begeleiden zijn in ieder geval enthousiast en willen doorgaan. Zij worden lid van onze vereniging en kunnen dan van alle voorzieningen gebruik maken.

Ook willen we weer een oproep plaatsen voor leden die willen assisteren bij de trainingen van de diverse groepen, zowel bij de jeugd als bij de recreanten. De vereniging kan voor scholing en opleiding zorgen en het is leuk om te doen, voor meer informatie kun je elders in het clubblad lezen.

Namens het bestuur, Kees van Ruiten

Gevraagd op korte termijn;

“assistent-trainers” voor de recreatie groepen,

Wie, benodigdheden en eisen,

“ jij dus, heb je een sportieve instelling en de wil om leden van onze vereniging verantwoord te helpen sporten!

Opleidingen,

“ de club zorgt bij interesse voor gerichte scholing en opleiding, zodat je enthousiast aan de slag kunt.

Wat krijg je er voor terug,

“ een hoop waardering van de leden die je begeleid op de diverse trainingen.

Aanmelden, hoe doe je dat en waar,

“ gewoon bij een van de trainers of een van de bestuursleden.
wil je meer weten of informatie, ook hiervoor kun je bij hen terecht,
doen dus!

Gevraagd hulp en assistentie bij de trainingen van de pupillen en C D junioren.

Hierbij denken we aan enthousiaste ouders, of leden die willen helpen bij het training geven van onze jeugd.

Alles kun je leren dus ook dit soort dingen. De vereniging draagt zorg voor de scholing en de e.v.t. opleidingen die jij hiervoor wilt volgen.

Een leuke groep trainers staat klaar om ook jou te verwelkomen in hun team, het staat je vrij er eens naar te informeren bij een van deze mensen.

De beloning is ook hier weer, een stralend gezicht, een nieuw PR, een goede prestatie of gewoon een blij gezicht van een van de vele kinderen.

Heb je interesse maar je wilt even iets meer weten, aarzel niet en vraag informatie bij de trainers of bij Cees Hoogenboom. Wij willen graag een goed en breed trainerskorps houden.

Aanmelden kan, ook voor deze mensen, bij de trainers of bij Cees Hoogenboom.



Ledenadministratie: Bert Beltgens

Onze jarigen in juni zijn:

Datum	VOORNAAM:	ACHTERNAAM:	CAT:	Datum	VOORNAAM:	ACHTERNAAM:	CAT:
16 jun	Jolanda van de	Weerd	D	1 jul	Jan	Beelen	HV
17 jun	Floor	Kardol	MMP	1 jul	Louise	Verdel-Schut	DV
17 jun	Jan van der	Voet	HRKR	3 jul	Gusti de	Schipper	DRKR
18 jun	Ronald	Ruigrok	JJD	3 jul	Leo	Warmerdam	HV
19 jun	Merel	Driessen	MPA	4 jul	Paula van	Beek	
19 jun	Marianne	Meijer	DRKR		Medew.		
19 jun	Marian Buys-Geerlings		DRKR	5 jul	Hans van der	Veek	HRKR
20 jun	Sjoerd van der Meer		JPA	5 jul	Dwayne	Henn	JPC
21 jun	Rob van der Klauw		HRKR	5 jul	Marijke Grimbergen-Langeveld		
21 jun	Piet van Rijnberk		HRKR		Medew.		
22 jun	Lia Jansen-Langelaan		DRKR	6 jul	Hans van der	Woude	JMP
23 jun	Nic Wessels		HRKR	6 jul	Lien	Zonneveld	DRKR
23 jun	Jorgen de Ree		HRKR	7 jul	Corine	Rotteveel	DRKR
24 jun	Fouad El Khababi		JPB	7 jul	Mara	Broekhof	MJD
24 jun	Marga Horstman - Geerlings		DRKR	7 jul	Harriet Juffermans-v.d. Berg		DRKR
25 jun	Jan Beijk		JJB	7 jul	Cock de	Groot	DRKR
26 jun	Theo van der Veek		HRKR	7 jul	Don	Zirkzee	HRKR
26 jun	Rob van der Linden		HRKR	8 jul	Anneke van der	Stelt	DRKR
26 jun	Nico Castien		HRKR	9 jul	Han	Ligtvoet	HRKR
28 jun	Ineke van Dijk - van Leeuwen		DRKR	10 jul	Arwin	Seysener	JPA
28 jun	Jan Ootes		JPC	10 jul	Oscar de	Vroomen	JPA
28 jun	Dorien van den Berg		DRKR	11 jul	Sjaak van	Heeswijk	HRKR
30 jun	Stephan Slemmer		JMP	11 jul	Niels van der	Poel	H
30 jun	Paul Firet		HRKR	12 jul	Dineke van	Werkhoven	DRKR
30 jun	Denise de Vroomen		MPC	14 jul	Colette van	Gerven	D
30 jun	Wil van Velzen		HRKR	15 jul	Greetje	Heemskerk	MPA
				15 jul	Ruud	Kortekaas	HRKR
				15 jul	Roel	Smit	HRKR
				15 jul	Cees	Hoogenboom	HRKR
				15 jul	Thom	Bogers	JPA

Onze jarigen in juli zijn:

Verhuisde leden

VOORNAAM	ACHTERNAAM	ADRES	PCODE	WOONPLAATS	Adres_oud	
Jaap van	Amsterdam	Irenestraat 74	2161 PZ	Lisse	Ooievaarstraat 201	2162 XK Lisse
Karin	Beijk	Lisserdijk 491	2165 AH	Lisserbroek	Frankenhorst 25	2171 VD Sassenheim
Irene van	Gent	Wilgenhorst 49	2215 EJ	Voorhout	Schoonoord 104	2215 EJ Voorhout
Piet v.d.	Hulst	Wilgenhorst 49	2215 WS	Voorhout	Schoonoord 104	2215 EJ Voorhout
Conny van	Schie	Irenestraat 5	2161 PW	Lisse	Wagenstraat 56	2161 ZN Lisse

Onze nieuwe leden zijn :

VOORNAAM:	ACHTERNAAM:	ADRES:	PCODE:	WOONPLAATS:	CAT:
Hindrik	Bach	Snoeklaan 197	2215 XE	Voorhout	HRKR
Ilse van	Beelen	Snoeklaan 32	2215 XG	Voorhout	MMP
Denise	Henzen	Kroeskarperlaan 74	2215 XR	Voorhout	MMP
Alex van	Kesteren	Anemonenstraat 2	2161 WL	Lisse	JMP
Willem van	Klink	Dopheidestraat 10	2165 VP	Lisserbroek	HRKR
Didi	Loe	Peperstraat 76	2215 VJ	Voorhout	MMP
Laurens	Nieuwenhuizen	Beethovenlaan 56	2215 SH	Voorhout	JMP
Jan	Ootes	Beethovenlaan 54	2215 SH	Voorhout	JPC
Inge de	Wit - Slof	Hyacinthenstraat 36	2161 XP	Lisse	DRKR
Silvia	Witteman	Wagenstraat 52	2161 ZN	Lisse	DRKR



VOORNAAM:	ACHTERNAAM:	ADRES:	PCODE:	WOONPLAATS:	CAT:
Daniël	Borsje	Frans Halsstraat 91	2162 CL	Lisse	JMP
Leonie	Borsje	Frans Halsstraat 91	2162 CL	Lisse	MPC
Carlien	Daniels	3' Poellaan 12	2161 DM	Lisse	MJC
Marisa	Doornebal	Victoriberg 40	2211 DH	Noordwijkerhout	MJC
Luke	Duivenvoorden	Bloemenschans 61	2215 DJ	Voorhout	JPA
Joris	Hencsei	Engelplein 20	2161 CL	Lisse	HRK
Evelyne van	Huijstee	Govert Flinckstraat 18	2162 CR	Lisse	MJD
Mark	Jansen	Aagje Dekenstraat 2	2162 KH	Lisse	HRK
Dirk	Kunst	Nic. Damesstraat 60	2171 KE	Sassenheim	HRK
Raisa van	Lans	Johan Frisostraat 18	2161 SL	Lisse	MJC
Ronald v.	Loon	Westerdreef 62	2161 GN	Lisse	HRK
Paula	Nederpelt	Populierenlaan 3	2181 KB	Hillegom	MJA
Pieter van	Plas	Kagertuinen 39	2172 XJ	Sassenheim	JPB
Judith van	Reek	Nieuwstraat 39	2161 PN	Lisse	DRK
Lisanne	Roodenburg	van Heemskerkplein 4	2161 TH	Lisse	MPC
Gijs	Rutgrink	Hannie Schaftlaan 54	2162 JA	Lisse	JPB
Tenna	Shijeraw	Mendeldreef 119	2163 KC	Lisse	DRK
Barend	Soet	Hyacinthenstraat 32	2161 XP	Lisse	JPA
Emmy van	Velzen	Snoeklaan 14	2215 XG	Voorhout	DRK
Suzanne	Verdel	Stationsweg 69	2182 BA	Hillegom	MJC
Maarten de	Vries	Vincent van Goghsingel 22	2182 LN	Hillegom	JPA
Dennis	Vroonland	Irissenstraat 3	2161 XH	Lisse	JJD
Maaïke de	Wilde	Torkruidstraat 29	2165 XL	Lisserbroek	DRK

Het aantal leden per 1 juni bedraagt 783.

[illegible]

I believe the children are our future
Teach them well and let them lead the way
Show them all the beauty the possess inside

Job

Petrus Dominicus
geboren 19 mei 2002 en weegt 3850 gram

Frank Overgaag & Simone Driesen
Anna Blamandreef 24, 2162 JR Lisse
0252-422092 / 06-14514969



DE CLUB VAN HONDERD



Ter Specke Bokaal

In de vorige aflevering van De Spartaanse Spektakels hebben we het gehad over de bijdrage van leden van de Club van 100 aan diverse grote evenementen. De Ter Specke Bokaal is er zo een. Dit jaar voor de 20e maal georganiseerd en ik heb het persoonlijk beleefd als een van de beste afleveringen van deze – in de Nederlandse atletiek – wel heel populaire openingswedstrijd. Leden van de Club van Honderd waren er, gemotiveerd om de hun toe bedeelde taak goed uit te voeren, maar er waren veel, heel veel vrijwilligers die het succes van deze uitvoering op hun conto konden schrijven. Mijn compliment gaat vooral uit naar het organisatie-team, dat blijft zoeken naar het behouden van gevestigde traditie en vernieuwingen, die mogelijk zijn binnen de – vooral financiële – middelen die beschikbaar zijn.

De Club van Honderd zal blijven doen wat zij kunnen.

Soos avond

De jaarlijkse soosavond werd gehouden op 24 mei 2002. De opkomst was goed, er werd gekletst (of gezwetst) gediscussieerd en overwogen. Spelletjes werden gedaan en wat moet ik er verder over vermelden? Als het mocht in de stijl van het weekblad Privé, dan zou het er ongeveer zo uit zien

1. Aad Kortkaas ontsnapt aan zware verwondingen (Piet R. wierp een dartspijl rakelings langs zijn grote teen) of.
2. Willem van der Krogt bedreigt na verzaken bij het Klaverjassen of
3. Wordt Wim Hartman wereldkampioen klaverjassen, en nog een laatste.
4. Ben van Abswoude nieuwe formateur?

Flauwekul natuurlijk, maar het was gezellig. Toch wil ik een compliment maken aan Jan Beelen. De trouwe uitvoerder van deze soosavond Marjan Waaning had zo veel te doen in familiekring, dat zij de verzorging van deze avond aan een ander moest overlaten. Voordat een ander de kans kreeg om wat te doen was Jan al met van alles bezig. De uitnodigingen waren al weg, maar hapjes werden door Jan geregeld en klaargemaakt. Samen met de uitstekende bediening in de kantine, waarvoor ook onze dank, liep de avond op rolletjes

WachtlIJst

De wachtlIJst van de Club van Honderd is bekend. Bovenaan staat nu Paul Grimbergen, echter de – veelal automatische – betalingen lopen zo goed dat de kans klein wordt om de wachtlIJst in te korten. Voor de mensen, die dit lezen en denken de Club van Honderd lijkt mij wel wat, één advies, ga zo snel mogelijk op de wachtlIJst

Jaarfeest Club van 100

Het bestuur van de Club van Honderd is bezig met de organisatie van het Jaarfeest. Binnenkort komen hierover meer mededelingen. Ook de viering van het 10-jarig jubileum in 2003 krijgt al aandacht en de haalbaarheid van een aantal ideeën wordt bestudeerd.

Vakantie 2002

De zomervakantie van 2002 staat voor de deur. Ik wil niet alleen alle leden van de Club van 100 een heel prettige vakantie wensen, maar ook alle leden van De Spartaan en mensen die op de een of andere manier bij onze club betrokken zijn. Geniet en kom gezond en uitgerust weer terug.

Wim van der Krogt

Veteranen - Senioren - Junioren A/B



Spartaanse Sprintkanonnen

Nog voor het verschijnen van de vorige Sprintkanonnen en na de deadline van de redactie werd er al weer bij twee wedstrijden gesprint door de Spartaanse Sprintkanonnen. En ook na het verschijnen werd er natuurlijk gewoon door gesprint. Flink wat wedstrijden deze maand, maar nog weinig van de verwachtingen waar gemaakt die in de vorige Sprintkanonnen geschept werden.

Op Hemelvaartsdag deden Wouter en Vincent mee in Gouda. Wouter was net vier dagen terug uit Spanje, waar hij (voor de goede orde) slechts een avond regen had en het op één dag na continu ruim boven de 25 graden werd. Hij had vier dagen rustig aan gedaan, maar de 100 en 200 die hij in Gouda liep gaven aan dat hij nog wat meer uit moest rusten. Vincent startte op de 100 meter goed, maar verkrampde na 30 meter en hield het voor gezien. Vinnie S liet met een snelle 400 meter (50.77) zien dat hij wanneer hij het meerkampen voor gezien houdt, makkelijk aan kan sluiten bij de Sprintkanonnen.

De volgende zondag was het moederdag en dus tijd voor de competitie. In Uden namen Vincent, Wouter en Stefan de sprintnummers voor hun rekening. Het meest opvallend daarbij was de tijd die zij met Rory op de 4 x 100 liepen: met 43.98 eindelijk weer eens een Spartaanteam onder de 44. Stefan heeft zoals hij met zijn 300 op de onderlinge al liet zien deze winter weer hard getraind al was dit niet met de andere Sprintkanonnen maar in het Olympisch Stadion. Arie en Jan namen de Sprintkanonnen-eer waar bij de tweede ploeg in Beverwijk. Voor Arie zijn rentree, voor Jan een opVALlende actie na de finish van de 100 meter.

In het volgende weekend liep Wouter op zaterdag een 400 meter in Hoorn, maar had daarbij veel last van de wind. Daarom liep hij twee dagen later op 2^e pinksterdag weer een 400: nu minder wind en een snellere tijd. In een eerdere serie liepen Arie en Stefan. Hoewel Arie de eerste 200 meter gewoon met Stefan meeliep, was Stefan ruim 3 seconden eerder over de finish. Jan maakte zijn debuut op de 200 meter, maar is daarna niet meer gesignaleerd. Hij viel overigens nu niet, zelfs niet na zijn 100 meter. Vincent heeft sinds dat weekend last van zijn hamstring en kon pas afgelopen week weer wat fanatieker trainen.



Op de training is Ed natuurlijk ook van de partij, maar omdat hij voorlopig nog geen wedstrijden doet zouden we hem bijna vergeten. Niet alleen op donderdag stijgt de opkomst van de trainingen trouwens, maar ook op woensdag zijn we wel eens met zijn achten, de afgelopen maand trinden naast vorige maand genoemde harde kern ook Dennis, Arne, Teun en Tessy af en toe mee. Tessy heeft dus aan de oproep van vorige maand gehoor gegeven, of zou het komen doordat ze bij de komende veteranen interland op de 4 x 400 meter staat.

Romara en Wouter liepen mee in het voorprogramma van de FBK-games. Wouter moest de nodige moeite doen om alle gegevens op tijd binnen te hebben, Romara werd uitgenodigd en kreeg alles gewoon thuisgestuurd. Ondanks dat er in een stadion werd gelopen was er toch een aardig windje voelbaar. Bij de 100 meter van Romara stond die helemaal tegen, ze liep desondanks 12'80. Op de 400 meter van Wouter stond de wind eerst mee, maar op het laatste stuk toch weer flink tegen. Het deel van de race waarin hij hard loopt wordt steeds langer, maar zijn totaal tijd neemt af. In Uden 250 meter goed: 50'17, in Lisse 280 meter goed: 50,18 en in Hengelo 320 meter goed: 50'19. Deze 50'19 was net genoeg om Pieter voor te blijven die als niet Sprintkanon een verdacht snelle tijd van 50'27 liep, na een verdacht snelle reactie tijd van 0'149. Misschien moet hij de 800 meter voortaan uit startblokken lopen, dat kan niet in z'n nadeel zijn. Met de tijden van Vinnie S, Pieter en Wouter is er trouwens een mooie basis om het clubrecord 4 x 400 meter van 3.24'2 eens uit de boeken te lopen. Het wachten is op een goede wedstrijd. En op een trial die kan uitwijzen wie van Vinnie S, Pieter, Wouter, Rick, Vincent, Stefan (en nog wel iemand) de snelste 4 zijn.

U hoort er nog van,

De Sprinters

Het geschrevene ten spijt...

Een impressie van de eerste wedstrijd van de seniorencompetitie in Uden.



Het is juni 2000. We lezen:

...Al de hele winter was er door verschillende mensen hard nagedacht over de opstelling en kijkend naar de bij de Spartaan rondlopende kwaliteiten dacht ik dat we een onwijs goed team zouden hebben. Maar toen de wedstrijd begon te naderen werd ik me bewust van het feit dat je bij de seniorencompetitie nooit (maar dan ook echt nooit) mag uitgaan van een normale (laat staan een ideale) situatie. Mensen geblesseerd, mensen met wensen, mensen minder getraind, enz.

Bij zo'n competitiewedstrijd wordt wel heel goed duidelijk wie er hart voor de club heeft en wie niet. En ik moet zeggen dat ik dat bij deze wedstrijd nogal tegen vond vallen. Ik hoop voor de mensen met een gezonde mentaliteit dat we bij de volgende wedstrijd onze clubnaam eer aan kunnen doen, want het zou een schande zijn als de Spartaan zou degraderen.

Het is juli 2000. We lezen:

...Bovendien was deze estafette net snel genoeg om 1 punt voor de nummer twee te blijven die in de andere serie harder had gelopen. We wonnen de degradatiewedstrijd dus en dus werd het protest bij het hoogspringen weer ingetrokken. Volgend jaar zal de Spartaan dus gewoon weer in dezelfde klasse uitkomen. Dan moet er natuurlijk geprobeerd worden om in de promotiewedstrijd te komen, maar dat zien we dan wel weer, want zoals ik al eens eerder schreef, mag je bij de seniorencompetitie nooit van een normale (laat staan ideale) situatie uitgaan. Na de wedstrijd gingen we in ieder geval barbecuen.

Het is juli 2001. We lezen:

...Dat viel natuurlijk te verwachten aangezien Spartaanatleten altijd vierde worden. Ondanks de lange reistijd en de stadionbochten een zeer geslaagde wedstrijd en ik denk dat De Spartaan tevreden mag zijn als we gewoon ieder jaar de finalewedstrijd blijven halen en dus bij de eerste 6 eindigen en misschien hebben we ooit nog eens een wedstrijd waarin alles klopt en promoveren we zelfs naar de eredivisie. Niet dat we daar nu iets te zoeken hebben, maar vergeet niet dat de ploeg nog jong is en dat we voorlopig kunnen groeien.

Het is maart 2002. We lezen:

JAARVERSLAG TECHNISCHE RAAD 2001

Doelstellingen voor 2002

1. Prestaties

- Finaleplaatsen voor de Herenploegen.

Ook dit jaar waren de berichten aanvankelijk positief. Dit jaar gingen we het serieus aanpakken. Er werd een ploegleider aangesteld en er werd besloten dat we voor de punten zouden gaan en dus dat persoonlijke voorkeuren voor bepaalde onderdelen ondergeschikt waren aan het team belang.

Het is 12 mei, 21:18 uur, 2002. We lezen:

Inmiddels bekend dat we landelijk als 7e zijn geëindigd op 175 punten van de nummer 6 !!!! Tijdens de wedstrijd in Uden ging eigenlijk (bijna) alles naar wens, geen missers of grote tegenvallers gehad, alleen maar positieve uitzonderingen. Gedetailleerde uitslagen volgen nog, maar voor mij hebben "de vervangers van" de grootste prestaties geleverd door gewoon goed te presteren. Helaas gaan we in Amsterdam dus niet voor het kampioenschap, dan maar voor de "titel" beste uit de degradatie-poule.

Ergens is er dus iets misgegaan...

Wouter SINAS

Interland B-junioren Herentals

Op vrijdag 24 mei gingen Eva en ik rond 3 uur met de trein naar Breda, waar we moesten verzamelen voor het interland in Herentals (België).



De treinreis ging erg vlot we waren ruim op tijd. Maar zoals altijd komen er wel een paar mensen te laat waar we op moesten wachten. Toen werd er besloten dat we maar wat in Breda, tegenover het station, gingen eten. Uiteindelijk zijn we pas om 7 uur vanuit Breda vertrokken naar Herentals. Daar eenmaal aangekomen, met een omweg uiteraard, kregen we de sleutel van een relaxed kamer in het sporthotel bijna naast de atletiekbaan.

Later op de avond hadden we nog een teambespreking waar iedereen wat vertelde over zich zelf van welke club je bent en wat je sterkste onderdeel etc. Daarna kregen we de kleding, wat echt super gaaf was!!! Iedereen ging het meteen passen uiteraard en liep daar een beetje rond in je oranje kleding.

De volgende dag begonnen Eva en ik om 12 uur met 100mh. Eva was wel redelijk tevreden over de race en had 15.55. Ik zelf niet echt maar de tijd viel erg mee 15.63. En 3 kwartier later moesten we hoogspringen het ging niet echt vlot de Belgen begonnen op 1.25. Op 1.46 kwamen de eerste Nederlanders aan de beurt. Eva kwam uiteindelijk tot een hoogt van 1.55 waar ze niet echt tevreden mee was maar wat wel erg netjes is. En ik sprong 1.67 waar ik wel tevreden mee was. En net klaar met het hoogspringen begon het keihard te regenen, wij blij!



Een uurtje later ongeveer moesten we kogelstoten dit ging bij het hele team wel redelijk goed alleen de jury had één stoot van Manon (een teamgenoot) afgekeurd omdat ze de kogel niet zag landen, iemand hier wel eens iets over gehoord?! Maar ja uiteindelijk had Eva 11.81 en ik 13.23 meter.

Meteen na het kogelstoten moesten we de 200m, kogel was namelijk uitgelopen. Een paar olopjes gemaakt en we konden starten. Eva zat in de tweede serie en werd netjes tweede met een tijd van 26.70 PR. Ik zat in de tweede serie en werd eerste met 27.16 ook een PR.

's Avonds hadden we weer een teambespreking maar dat ging weer over of je tevreden was over je eerste dag of niet. Eva en ik waren zeker tevreden over de eerste dag we stonden allebei al

voor op het schema voor een meerkamp pr. Eva had na de eerste dag 2834 punten en ik 3020.

De volgende dag begonnen we met het verspringen om 11 uur. Het verspringen ging erg goed bij Eva en bij mij. Eva had een PR met twee centimeter 5.23 en ik had 5.50 CR. We waren met dit onderdeel ook 1^e en 2^e!

En drie kwartier na het verspringen gingen we speerwerpen. Bij Eva ging het echt super goed ze kwam tot 30.15 wat goed was voor een CR! En ik zelf laat er maar niet zoveel over uit, ik had met een standworp 21.25.

En dan het stres onderdeel natuurlijk nog, de 800m waar we nog 2 uur voor moesten wachten. De tijd ging wel redelijk snel ffies wat eten enzo beetje inlopen. En toen gingen we rond 3 uur van start. Eva nam meteen de kop en dacht na 200m dat ze te hard ging en in de tweede bocht zat opeens iedereen boven op elkaars hielen. Maar het ging nog allemaal goed gelukkig. Één Belgisch meisje liep erg hard en nam de kop over van Eva. De laatste 100m haalde Michelle Eva in en ik ook nog net met 5 honderdste. Eva had een tijd van 2.33.12 en ik 2.33.07.

Toen was het afwachten op de uitslag, we wisten het allemaal nog niet zeker. Maar uiteindelijk werd ik 1^e en Michelle 2^e en een Belgisch meisje 3^e en Eva werd 4^e. Eva had een dikke PR met 400 punten 4590 en ik had ook een dikke Pr met 300 punten 4687.

Na de prijsuitreiking en de vele foto's die gemaakt zijn gingen we naar huis.

We hebben echt een super leuk en gezellig weekend gehad veel mensen leren kennen weer goede prestaties geleverd.

-XXX- Remona

CWA nieuws

Ranglijstverbeteringen



Loopnummers

Op de loopnummers komt de meest opvallende prestatie deze maand wederom op naam van Romara van Noort: zij vestigt ditmaal een nieuw **clubrecord** op de 200 meter met 25,06 bij zowel de AB-meisjes als de dames. Ook Eva van der Poel en Remona Fransen verbeteren zich op de 200m tot respectievelijk 26,70 (6^e, 9^e en 11^e) en 17,16 (9^e, 13^e en 19^e). Romara, Eva en Remona verbeteren samen met Marit Suttorp het **clubrecord** op de 4x100m voor MB tot 50,22. Rick Wassenaar en Vincent Schniedewind ontlopen elkaar nauwelijks op de 200m: respectievelijk 22,88 en 22,89. De 8^e en 9^e plaats bij de heren. Bij de JA stijgt Vincent naar de 4^e plaats, waarmee hij Vincent van Blitterswijk passeert. Op de 400m stijgen Pieter van Langen (50,27) en Vincent Schniedewind (50,77) naar 5^e en 11^e plaats bij de heren. Vincent komt bovendien op een 4^e plaats bij de JA. Op de 800m bereikt Vincent ook de JA-ranglijst met een tijd van 2.03,57 (27^{ste}). Op de langere loopnummers zijn er bij de JA nog noteringen voor Sebastiaan Kerkvliet (met 16.34,21 6^e op de 5000m) en Arne van der Meer (met 11,27,77 8^e op de 3000m steeple).

Op de korte hordenummers zijn er verbeteringen voor Eva en Remona bij de MB. Remona staat op plaats 4 met 15,53 en Eva op plaats 6 met 15,55. Roxanne van Noort bereikt als MA de ranglijst met 19,1 sec. (17^e). Bij de heren bereikt Pieter van Langen de lijst van de 110m horden met 16,42 (18^e), gevolgd door Rory van Noort, die met 16,84 op de 24^{ste} plaats staat. Bij de JA komt Rory met 16,06 op een 11^e plaats, waar Vincent Schniedewind 14^e staat met 16,24. Op de 400m horden komt Rory tot 59,69, wat hem een 10^e plaats bij de JA en een 17^e plaats bij de heren.

Springnummers

Bij de meisjes B verbetert Remona het **clubrecord** verspringen tot 5,50m. Bij de MA en dames staat zij met deze afstand op een 2^e en 3^e plaats. Ook Eva verbetert zich met verspringen tot 5,23, wat haar een 5^e plaats bij de MB en MA oplevert en een 7^e plaats bij de dames. Rory verbetert zich met hoogspringen tot 1,92 en komt daarmee op een 6^e plaats bij de JA en een 12^e plaats bij de heren. Bij het hinkstapspringen komt Martijn Feijt tot 13,29m en stijgt daarmee naar een 9^e plaats. Sonja van Noort komt voor het eerst over de 10 meter en behaalt een 4^e (MA) en een 8^{ste} (dames).

Werpnummers

Nog meer **clubrecords** voor Remona deze maand: met de 3kg-kogel komt zij tot 13,40m en met de 4kg-kogel tot 11,93, respectievelijk clubrecords bij de MB en MA en een 3^e plaats bij de dames. Ook Eva stoot met de 4kg-kogel en komt met 9,78 op een 10^e (MA) en 26^{ste} (dames) plaats. Rick Wassenaar scherpt zijn eigen **clubrecord** met 7,25kg kogel aan tot 15,33m. Arnoud Koot komt voor het eerst over de 13 meter (13,18) en stijgt daardoor naar een 5^e plaats. Met de 6kg-kogel komt Vincent Schniedewind tot 11,70 (22^{ste}). Jelle Kool stoot de 5kg-kogel naar 13,80m (8^{ste}). Eva vestigt een nieuw **clubrecord** door de speer naar 30,15m te werpen. Verbetering met de speer zijn er ook voor Vincent en Rory met 46,60 (6^e en 10^e) en 43,36 (11^e en 22^{ste}). Met de discus komt Rory op de ranglijst voor JA één plaats achter zijn vader met 37,88 (6^e). Bij de dames verbetert Heidi van der Veek zich tot 32,87 (7^e). Achter haar komt Roxanne tot 29,21 (11^e en 16^e bij de MA en dames).

Meerkamp

Op de meerkamp zien we prima resultaten van Rory en Vincent bij de JA: zij ontlopen elkaar niet veel met 6048 en 5896 punten en bereiken daarmee een 5^e en een 8^{ste} plaats op de ranglijst. Een 2^e en een 3^e plaats zijn er voor Remona en Eva bij de MB, ook hier is het verschil niet groot: 4787 en 4590 punten.

	200M HEREN		
	NAAM	PRESTATIE	JAAR
1	FRED VAN HERPEN	21.4	68
2	KEES TOUSSAIN	21.90	83

	200M JONGENS A		
	NAAM	PRESTATIE	JAAR
1	KEES TOUSSAIN	21.90	83
2	JOHN VAN LOON	22.5	80



3	JOHN VAN LOON	22.1	82	3	STEFAN MOLENAAR	22.71	91
	AD VAN DOORN	22.1	78	4	VINCENT SCHNIEDEWIND	22.89	2
5	VINCENT VAN BLITTERSWIJK	22.42	0	5	VINCENT VAN BLITTERSWIJK	22.93	98
6	STEFAN MOLENAAR	22.71	91		PETER BLOKKER	22.8	82
7	STEFAN DEN HARDER	22.6	95	7	WOUTER HOOGKAMER	23.08	1
8	RICK WASSENAAR	22.88	2	8	ROEL BOON	23.0	98
9	VINCENT SCHNIEDEWIND	22.89	2	9	STEFAN DEN HARDER	23.41	94
10	CEES V/D KNAAP	22.7	84	10	MICHEL FAAS	23.55	96
	THEO DIJKSTRA	22.7	81	11	FRANK KUKLER	23.69	0
	PETER BLOKKER	22.8	82	12	PIETER VAN LANGEN	23.5	1
	PIET WILDENBURG	22.8	65	13	ERIC OPGELDER	23.87	85
14	WILFRED BENJAMIN	22.8	68	14	MARK STOEL	23.88	91
15	WOUTER HOOGKAMER	23.08	1	15	ED WARMERDAM	23.7	97
16	JOHN V/D ZWET	22.9	86		JOHN V/D ZWET	23.7	80
17	ROEL BOON	23.0	98		KEES FLOOR	23.7	66
	WIM V/D KROGT	23.0	76	18	MARCO VAN STIJN	24.13	89
	TOM DE KONING	23.0	83	19	MICHAEL KAPTEIN	23.9	92
	MARCO VAN STIJN	23.0	91		JAN RANDSDORP	23.9	64
21	AAD KORTEKAAS	23.2	71	21	MELVIN SLINGERLAND	24.24	91
	HENK HENSING	23.2	85	22	HEIN VAN HEEK	24.0	85
	MELVIN SLINGERLAND	23.2	96		CASPER VAN SIJL	24.0	98
	HUBERT KOPS	23.2	90		TOM DE KONING	24.0	82
25	GIJS DER LINDEN	23.3	63	25	THIJS DE VRIES	24.25	85
26	MICHEL FAAS	23.55	96	26	ADDIE BERSEE	24.1	67
27	PERRY VRISEKOOP	23.4	91		TUNG CHEUNG	24.1	88
28	FRANK KUKLER	23.69	0	28	PIET WALRAVEN	24.2	75
29	PIETER VAN LANGEN	23.5	1		MENNO LINDEBOOM	24.2	86
	ARIE RUS	23.5	78	30	MARTIN VAN RIJSSEL	24.3	78
					DANIEL VAN HOOFF	24.3	90
					NICO VAN STEIJN	24.3	74

200M JONGENS B

	NAAM	PRESTATIE	JAAR				
1	KEES TOUSSAIN	22.51	81	16	MARTIN VAN RIJSSEL	24.3	78
2	STEFAN MOLENAAR	22.88	90	17	RORY VAN NOORT	24.4	1
3	PETER BLOKKER	23.1	81		ERIK HOOGERVORST	24.4	88
4	JOHN VAN LOON	23.2	78		ED WARMERDAM	24.4	95
5	MICHEL FAAS	23.55	96		PERRY VRISEKOOP	24.4	83
6	FRANK KUKLER	23.69	0		PETER SMIT	24.4	84
7	WOUTER HOOGKAMER	23.83	99	22	VINCENT SCHNIEDEWIND	24.5	98
8	STEFAN DEN HARDER	23.6	92		ARJEN SLOOTER	24.5	84
9	ERIC OPGELDER	23.87	85	24	TOM DE KONING	24.6	79
10	MARK STOEL	23.88	91		ONNO RANDSDORP	24.6	90
11	CASPER VAN SIJL	24.0	98	26	VINCENT VAN BLITTERSWIJK	24.86	95
12	TUNG CHEUNG	24.1	88	27	MICHAEL KAPTEIN	24.7	90
13	MENNO LINDEBOOM	24.2	86	28	EMIEL HUIJTS	25.09	1
14	MELVIN SLINGERLAND	24.24	91	29	ERIK MEILAND	25.0	85
15	THIJS DE VRIES	24.25	85		ERIC JAN V/D LANS	25.0	77

200M DAMES

	NAAM	PRESTATIE	JAAR
1	ROMARA VAN NOORT	25.06	2
2	MIEKE VAN DOORN	24.9	73

200M MEISJES A

	NAAM	PRESTATIE	JAAR
1	ROMARA VAN NOORT	25.06	2
2	MIEKE VAN DOORN	24.9	73



3	MARIAN LANGEZAAL	25.2	77
4	JANET BOSMAN-MESKERS	25.4	78
5	ILJA KEIZER-LAMAN	25.6	69
6	JACQUELINE BIERMAN	26.3	80
7	CORIEN KAUFFMAN	26.4	67
	ANDREA VAN VELZEN	26.4	89
	GEMMA OUDE VELDHUIS	26.4	86
10	MANON GEERLINGS	26.47	87
11	EVA VAN DER POEL	26.70	2
12	JOKE V/D STELT	26.5	69
13	DEBBY V/D KRAAN	26.7	98
	MARRIET AANHANE	26.7	94
15	MARGO V/D SCHANS	27.03	80
16	JOKE V/D LANS	26.9	72
	JOSE VAN STEIN	26.9	69
	TESSY LENTING	26.9	87
19	REMONA FRANSEN	27.16	2
20	HILDE DE ROO	27.0	79
	YVONNE V/D VLEKKERT	27.0	69
	NANNEKE LOMMERSE	27.0	71
23	HENNIE GRIMBERGEN	27.1	72
	VERA SLOBBE	27.1	86
	FRANCIEN KOOMEN-BAKKER	27.1	76
26	JOLANDA V/D WEERD	27.2	85
	ANS HOOGERVORST	27.2	86
	JENNIFER AMMERLAAN	27.2	97
	TRUUS BON-RANDSDORP	27.2	78
30	YVONNE DEIMVELD	27.3	69

3	MANON GEERLINGS	26.47	87
4	JACQUELINE BIERMAN	26.3	80
	JANET MESKERS	26.3	71
6	ANDREA VAN VELZEN	26.4	89
	GEMMA OUDE VELDHUIS	26.4	86
	CORIEN KAUFFMAN	26.4	67
9	EVA VAN DER POEL	26.70	2
10	DEBBY V/D KRAAN	26.7	98
11	MARGO V/D SCHANS	27.03	80
12	JOKE V/D LANS	26.9	72
13	REMONA FRANSEN	27.16	2
14	YVONNE V/D VLEKKERT	27.0	69
	MARIAN LANGEZAAL	27.0	72
16	HENNIE GRIMBERGEN	27.1	72
	VERA SLOBBE	27.1	86
18	HILDE DE ROO	27.2	77
	JOLANDA V/D WEERD	27.2	85
20	YVONNE DEIMVELD	27.3	69
21	ANS VAN DIJK	27.4	74
	JOKE V/D STELT	27.4	68
23	TREES WETTER	27.5	68
	MARIAN BIERMAN	27.5	78
	CARLA GRIMBERGEN	27.5	69
	CHARLOTTE V/D POLL	27.5	81
27	MARRIET AANHANE	27.6	89
28	PAULINE V/D VOORN	27.7	81
	THEA BELT	27.7	70
	THEA OUDE VELDHUIS	27.7	67
	DANIEL VAN HOOFF	24.3	90
	NICO VAN STEIJN	24.3	74

200M MEISJES B

	NAAM	PRESTATIE	JAAR				
1	ROMARA VAN NOORT	25.06	2			CARLA GRIMBERGEN	27.5 69
2	MIEKE VAN DOORN	26.2	71			TREES WETTER	27.5 68
3	ANDREA VAN VELZEN	26.4	88	18		MARRIET AANHANE	27.6 89
	CORIEN KAUFFMAN	26.4	67	19		THEA OUDE VELDHUIS	27.7 67
5	MANON GEERLINGS	26.47	87	20		CORINA OPPELAAR	27.8 87
6	EVA VAN DER POEL	26.70	2	21		NOOR KROL	27.9 81
7	JACQUELINE BIERMAN	26.5	79	22		JOLANDA AANHANE	28.0 90
8	MARGO V/D SCHANS	27.03	80			THEA BELT	28.0 69
9	REMONA FRANSEN	27.16	2	24		INGRID VAN WELIE	28.1 93
10	VERA SLOBBE	27.1	86	25		DAFNE VAN NIEUWKOOP	28.35 90
11	JOLANDA V/D WEERD	27.2	85			NICOLE VAN GRIEKEN	28.35 90
12	YVONNE DEIMVELD	27.3	69	27		MICHELLE KAAK	28.2 85
13	ANS VAN DIJK	27.4	74	28		MARIT SUTTORP	28.49 1
14	CHARLOTTE V/D POLL	27.5	81	29		LAURIE HOOGERVORST	28.3 85
	DEBBY V/D KRAAN	27.5	95			MARGRET V/D PEET	28.3 85

Uitslagen Mei

Ascension Games - 9 Mei

100m	Vincent Schniedewind	11,53 JA
	Wouter Hoogkamer	11,98 H
	Martin van Blitterswijk	12,47 JA

Seniorencompetitie 2e divisie - 12 mei

100m	Heidi van der Veen	14,7 D
200m	Colette van Gerven	33,0 D
400m	Jolanda van de Weert	1.12,7 D



200m	Romara van Noort	12,64 MB	800m	Lisette Kaptijn	2.31,8 DV
	Wouter Hoogkamer	23,45 H	1500m	Lisette Kaptijn	5.19,4 DV
	Romara van Noort	25,81 MB	3000m	Jolanda van de Weert	14.45,2 D
	Remona Fransen	27,47 MB	100mH	Roxanne van Noort	19,1 MA
400m	Vincent Schniedewind	50,77 JA	400mH	Sonja van Noort	1.17,4 MA
Ver	Vincent Schniedewind	6,31 JA	Ver	Roxanne van Noort	4,68 MA
	Dennis Verhaar	5,89 H	Hoog	Colette van Gerven	1,50 D
	Remona Fransen	5,33 MB	Hinkstap	Sonja van Noort	10,07 MA
	Eva van der Poel	5,21 MB	Kogel	Ellen van Noort	9,77 D
	Sonja van Noort	4,59 MA	Discus	Heidi van der Veek	30,94 D
	Dorien van Mansum	4,47 MB	Speer	Ellen van Noort	27,74 D
Pols	Dennis Verhaar	3,70 H	Zweedse	Roxanne - Sonja	2.39,9
	Rory van Noort	3,30 JA	estafette	Lisette - Heidi	
Kogel 7,25kg	Arnoud Koot	12,72 H	Seniorencompetitie 3e divisie - 12 mei		
4kg	Remona Fransen	11,93 MB	100m	Jan Dofferhof	12,7 H
	Roxanne van Noort	10,65 MA	400m	Arie Barnhoorn	55,2 H
	Eva van der Poel	9,78 MB	800m	Martin van Blitterswijk	2.15,5 JA
	Ellen van Noort	9,76 D	1500m	Johan Cederhout	4.31,7 JA
	Heidi van der Veek	8,88 D	5000m	Patrick van Ruiten	17.25,7 H
	Sonja van Noort	8,40 MA	Ver	Martin van Blitterswijk	5,39 JA
Discus 2kg	Arnoud Koot	41,83 H	Hoog	Niels van der Poel	1,80 H
1,75kg	Rory van Noort	37,88 JA	Kogel	Arnoud Koot	13,18 H
1kg	Heidi van der Veek	32,30 D	Discus	Arnoud Koot	41,66 H
	Roxanne van Noort	28,20 MA	Speer	Niels van der Poel	44,81 H
	Sonja van Noort	24,92 MA	Zweedse	Arie - Martin	2.15,3
	Ellen van Noort	20,65 D	estafette	Niels - Jan	
NSKi - 9 mei			Audi A4 Circuit - 17 mei		
Hinkstap	Martijn Feijt	13,29 H	Discus	Edwin Kortekaas	44,19 H
Seniorencompetitie 1e divisie - 12 mei			Trigallez Bokaal - 18 mei		
100m	Vincent van Blitterswijk	11,39 H	400m	Wouter Hoogkamer	50,51 H
	Stefan den Harder	11,93 H	800m	Pieter van Langen	1.57,33 H
200m	Vincent van Blitterswijk	23,18 H	Hoog	Remona Fransen	1,65 MB
400m	Wouter Hoogkamer	50,17 H	Kogel	Rick Wassenaar	15,33 H
800m	Vincent Schniedewind	2.03,57 JA	Discus	Rick Wassenaar	40,78 H
1500m	Joost van der Meer	4.44,59 H	Pinksterinstuif - 20 mei		
5000m	Sebastiaan Kerkvliet	16.34,21 JA	100m	Rick Wassenaar	11,66 H
110mH	Rory van Noort	16,84 JA		Romara van Noort	12,62 MB
400mH	Rory van Noort	59,69 JA		Jelle van der Krogt	12,70 JB
3000mSt	Arne van der Meer	11.27,77 JA		Jan Dofferhoff	12,95 H
Ver	Vincent Schniedewind	5,93 JA	200m	Vincent Schniedewind	22,89 JA
	Dennis Verhaar	5,85 H		Romara van Noort	25,06 MB
Hoog	Joost van der Meer	1,90 H		Jan Dofferhoff	26,31 H
Pols	Dennis Verhaar	3,80 H	400m	Wouter Hoogkamer	50,18 H
Hinkstap	Martijn Feijt	13,20 H		Pieter van Langen	50,57 H
Kogel	Edwin Kortekaas	13,19 H		Stefan den Harder	51,87 H
Discus	Edwin Kortekaas	46,26 H		Arie Barnhoorn	55,02 H
Speer	Mark Beelen	46,69 H		Arne van der Meer	55,05 JA
Slingeren	Peter van Noort	54,05 HV		Floor van Langen	60,86 JB
4x100m	Rory - Vincent van B.	43,98		Sietske van der Weijden	66,74 MB
	Stefan - Wouter		Meerkamp interland - 25/26 mei		
4x400m	Stefan - Dennis	3.29,13	7-kamp	Remona Fransen	4687 MB
	Vincent S. - Wouter			100mH	15,63
vervolg Pinksterinstuif				Hoog	1,67
800m	Joost van der Meer	2.12,42 H		Kogel	13,23
	Arie Barnhoorn	2.18,01 H		200m	27,16
1500m	Willem Boon	4.15,48 HV			
	Johan Cederhout	4.30,53 H			
100mH	Remona Fransen	15,53 MB			



110mH	Eva van der Poel	15,98 MB	Ver	5,50
	Pieter van Langen	16,42 H	Speer	21,25
	Rory van Noort	16,21 JA	800m	2.33,01
	Vincent Schniedewind	16,24 JA	Eva van der Poel	4590 MB
Ver	Rory van Noort	5,77 JA	100mH	15,55
	Remona Fransen	5,28 MB	Hoog	1,55
	Jelle Kool	5,27 JB	Kogel	11,81
	Eva van der Poel	5,14 MB	200m	26,70
	Lonneke Derriks	4,69 MB	Ver	5,23
	Anouk Kragtwijk	4,59 MB	Speer	30,15
	Sonja van Noort	4,56 MA	800m	2.33,12
	Marit Suttorp	4,50 MB		
	Heidi van der Veen	4,18 D		
	Iris van der Meer	4,04 MB		
Hoog	Rory van Noort	1,85 JA	Nationale meerkampen - 25/26 mei	
	Joost van der Meer	1,80 H	10-kamp	Rory van Noort 6048 JA
	Roxanne van Noort	1,55 MA	100m	11,90
	Anouk Kragtwijk	1,50 MB	Ver	5,90
	Iris van der Meer	1,25 MB	Kogel	11,43
	Joost van der Meer	3,30 H	Hoog	1,92
	Vincent Schniedewind	2,60 JA	400m	55,20
Pols	Joost van der Meer	3,30 H	110mH	16,06
	Vincent Schniedewind	2,60 JA	Discus	36,29
Kogel 7,25kg	Rick Wassenaar	15,15 H	Pols	3,40
	5kg Jelle Kool	13,80 JB	Speer	43,36
	Jelle van der Krogt	8,18 JB	1500m	4.44,26
	Frank van Noort	6,85 JB	Vincent Schniedewind	5896 JA
	Ruud van Noort	6,15 JB	100m	11,50
	4kg Heidi van der Veen	8,82 D	Ver	6,18
	3kg Remona Fransen	13,40 MB	Kogel	11,70
	Eva van der Poel	11,38 MB	Hoog	1,59
	Marit Suttorp	9,32 MB	400m	51,03
	Nienke Kragtwijk	8,78 MB	110mH	16,50
Discus	Lonneke Derriks	7,28 MB	Discus	30,59
	2kg Rick Wassenaar	41,41 H	Pols	2,90
	1kg Heidi van der Veen	32,87 D	Speer	46,60
	Roxanne van Noort	29,21 MA	1500m	4.40,10
	Sonja van Noort	23,42 MA		
	Marit Suttorp	19,87 MB		
	Vincent S - Wouter	44,26	Instuif Utrecht - 1 juni	
	Rory - Rick		100m	Rick Wassenaar 11,42 H
	Marit - Eva	50,22 MB	200m	Rick Wassenaar 22,88 H
	Romara - Remona		Kogel	Rick Wassenaar 14,98 H
			Discus	Rick Wassenaar 41,56 H
Vitesse Instuif - 24 mei			Twente Atletiek - 2 juni	
Kogel	Rick Wassenaar	15,30 H	100m	Romara van Noort 12,80 MB
Discus	Rick Wassenaar	40,00 H	400m	Wouter Hoogkamer 50,19 H
				Pieter van Langen 50,27 H

WTR-NIEUWS



SAMENSTELLING WTR-COMMISSIE



Nico Warmerdam had al een hele tijd geleden aangegeven, dat hij met zijn activiteiten in onze commissie wilde stoppen. Vanwege wisselingen die samenhangen met 'Kees van Ruiten wordt verenigingsvoorzitter', is Nico nog een tijd gebleven. In de april-vergadering van onze commissie hebben we hem bedankt voor zijn bijdragen gedurende zo'n zeven jaar. Met ingang van het volgende seizoen neemt Gerard van Saase zijn plaats in. De commissie bestaat dan uit: Paul van Sijl, Wim Brouwer, Janny Dofferhof, Gerard van Saase, Jeannette van der Toorn en ondergetekende.

DE WTR-ESTAFETTE OM DE HANS SCHIPAANBOORDBEKER

Voor de nieuwe leden even enige uitleg.

Op aangeven vanuit de vereniging en ondersteund door de WTR-commissie is sinds 1999 de wisselbeker vernoemd naar Hans Schipaanboord.

Hans was een zeer gewaardeerd en plezierig Spartaanlid. Altijd meedenkend en enthousiast. Zo heeft hij ook mede aan de basis gestaan van onze WTR.

In maart 1997 ontviel Hans ons na een slopende ziekte. Hij was toen 56 jaar jong.

De deelname was dit jaar met 24 teams gelukkig weer wat groter dan de vorige twee jaren. Ook was het verheugend diverse nieuwe deelnemers te zien en ook om van verschillenden te horen dat ze het leuk vonden mee te doen. "Je ontmoet mensen die je nooit eerder hebt gezien". Minder prettig was te moeten constateren dat de gerealiseerde tijden veel verder uit elkaar lagen dan de prognose op basis van de aangegeven Coopertest afstanden. Deze verschillen waren volgens mij ook veel groter dan in voorgaande jaren. We moeten als WTR-commissie maar eens nagaan of er aan dit bezwaar iets te doen is.

In ieder geval bedanken we Nico Warmerdam dat hij de indeling nog heeft willen maken.

Zie verder de door hem verzorgde uitslag + toelichting.

TRIMLOPEN

Hier weer een overzicht van trimlopen in de omgeving.

Sinds het baanseizoen - al een tijdje geleden - is begonnen, is de keuzemogelijkheid wat kleiner.

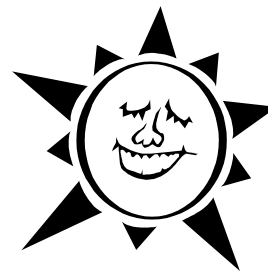
Meer informatie over afstanden, starttijden, organiserende vereniging en tel.nr. voor inlichtingen, en natuurlijk over andere lopen, kun je vinden in het trimloopboekje. O.a. Aad van der Lans en ik hebben een exemplaar. Dus: algemene informatie over een geplande prestatie-loop nodig? Vraag een van ons.

ma. 10 juni Strandloop; 2-4-8 km ¹⁾ 19.30 u. Katwijk
do. 13 juni RABO strandlopen; 2-4-8 km ²⁾ 19.30 u. Noordwijk
vr. 21 juni ½ mar.-estafette voor bedrijfs- en verenigingsteams 19.00 u. Lisse

¹⁾ iedere maandagavond t/m 2 juli

²⁾ iedere donderdagavond t/m 16 augustus

Namens de WTR-commissie,
Theo Edens



UITSLAG WTR ESTAFETTE 14 mei 2002

PL	Naam		Tijd 1	Naam		Tijd 2
1	Maaïke	Duinkerken	0:29:03	Rien v/d	Lans	0:22:46
2	Ron van	Egmond	0:23:09	Annemieke v	Campen	0:32:58
3	Thea	Dekker	0:29:39	Gery v/d	Heuvel	0:26:03
4	Cindy	Sanders	0:28:03	Ellemiek van	Berkel	0:26:17
5	Marianne	Grimbergen	0:29:40	Therese	Hoejenbos	0:28:45



6	Eefje	Wensveen	0:31:40	Hans	Hoejenbos	0:24:17
7	Greet	Waasdorp	0:31:34	Jannie	Derricks	0:24:45
8	Josephien	Nederstigt	0:33:14	Piet	Walraven	0:19:44
9	Marco	Wensveen	0:27:27	Maggie	Foss	0:27:07
10	Nanda v	Ruiten	0:28:20	Janny	Dofferhoff	0:26:52
11	Marga	Kortekaas	0:32:42	Hendrik	Bach	0:25:28
12	Elly	Faas	0:34:29	Bert	Beltgens	0:24:31
13	Hennie de	Vos	0:32:44	Werner	Dekker	0:28:48
14	Marga v/d	Hoek	0:34:31	Joke v/d	Lans	0:24:59
15	Sarry de	Vries	0:32:39	Gerrit	Verhaar	0:25:05
16	Ria	Schriek	0:23:21	Hanneke v	Leeuwen	0:30:39
17	Jacques	Berbee	0:27:33	Hennie	Mollers	0:25:44
18	Jan	Eichhorn	0:26:19	Willem	Vleeshouwer	0:28:08
19	Esther	Blom	0:33:11	Jan v/d	Berg	0:25:25
20	Lydia	Kamp	0:39:57	Esther	Verhoef	0:25:35
21	Ria v/d	Oever	0:32:07	Elly	Bennis	0:27:39
22	Wies de	Vreede	0:40:10	Elly	Rietveld	0:25:14
23	Els	Huisman	0:31:44	Bep van	Duijn	0:31:54
24	Margriet v/d	Kruif	0:34:21	Jeannette v/d	Toorn	0:28:29

PL	Naam		T-tijd3	Naam		Eindtijd
1	Willem van	Klink	1:11:50	Patrick van	Ruiten	1:29:39
2	Nico	Warmerdam	1:16:35	Paul	Grimbergen	1:36:02
3	Johan	Randsdorp	1:17:04	Jan de	Vries	1:38:46
4	Evert v/h	Schip	1:19:38	Toon	Martin	1:39:22
5	Peter	Zonneveld	1:20:06	Aad v/d	Lans	1:39:56
6	Frans v/d	Kraan	1:17:26	Kees	Versteeg	1:39:59
7	Linda	Valkenburg	1:19:00	Leo	Onderwater	1:40:36
8	Ricky	Slingerland	1:17:59	Jim v/d	Zon	1:40:43
9	Jos	Koster	1:18:46	Peter	Berk	1:41:22
10	Gusti de	Schipper	1:19:27	Wim	Cozijn	1:41:37
11	Piet v/d	Hulst	1:20:57	Winfried	Dijker	1:41:47
12	Puk	Wensveen	1:20:45	Pierre	Blom	1:42:16
13	Rene van	Geest	1:24:02	Tim	Koppier	1:42:22
14	Jack de	Vroomen	1:23:15	John	Wassenaar	1:42:28
15	Louise	Verdel	1:21:36	Jaap van	Rijn	1:42:43
16	Jos	Nederpelt	1:17:23	Willem	Pernot	1:42:44
17	Derk Jan	Verdel	1:17:32	Gerda	Wassenaar	1:42:49
18	Ton	Nederstigt	1:17:47	Frans	Haase	1:42:50
19	Gert	Vermeulen	1:24:06	Danny	Slootbeek	1:45:20
20	Rob in 't	Veld	1:25:57	Kees	Landman	1:45:23
21	Cora	Berk	1:24:34	Nic	Wessels	1:46:30
22	Pauline v/d	Voorn	1:30:02	Gied	Leuven	1:49:18
23	Til	Duinenveld	1:27:46	Eveline	Botter	1:49:44
24	Nico	Schriek	1:26:11	Theo	Edens	1:50:37

Verder zijn er een paar mensen die helaas een totaal verkeerde inschatting hebben gemaakt in de opgegeven coopertestafstand.

Dit heeft de uitslag sterk beïnvloed, waardoor de eindtijden van een enkele ploeg sterk afwijkt van de prognose.
Nico Warmerdam

De wandelstok

Buiten de uitreiking van de Hans Schipaanboordbeker of bokaal aan de winnaars van deze estafette is het zo langzamerhand een goeie traditie geworden dat deze wandelstok uitgereikt wordt.



Voor degene bij wie het woord wandelstok niet onmiddellijk aanslaat zal ik nog een keer uitleggen wie er voor deze ereprijs, want zo mogen we deze prijs toch wel noemen, in aanmerking komt.

Iedereen zoals u hier zit kan voor deze prijs in aanmerking omen, maar... u moet er wel wat voor doen. Denk daarbij vooral niet aan prestaties op het sportieve gebied. Nee, kan ik buiten het lopen, wat ik met zoveel plezier doe, ook nog iets meer betekenen voor de Spartaan en met name voor de WTR.

Denk dan niet gelijk aan het hanteren van een voorzittershamer of het innen van contributiegelden nee, helpen kan meer inhouden, al is het maar een paar uur per jaar.

En het is deze wandelstok die 20 jaar geleden als blijk van waardering is ingesteld voor die vrijwilliger en misschien een keer voor u.

U wordt in het zonnetje gezet, u mag de wandelstok een plaatsje in uw huis geven. Het streelt de ego's van u en uw familie, voorwaarde is wel dat u hem na een jaar weer inlevert om een andere vrijwilliger weer een jaar blij te maken.

Om een en ander voor het nageslacht vast te leggen wordt een plaatje met uw initialen op de wandelstok aangebracht, inmiddels 20 plaatjes dus.

Aan de hand van de plaatjes noem ik, als een soort hommage aan deze vrijwilligers, hun namen.

JV Joop vVerburgt, JvS Joop van Stijn, BA Ben van Abswoude, LR Leo Randsdorp, HE Henk Elfering, JvdZ Johan van de Zwet, PA Pim Assendelft, KvK Koos van Kasteren, EvS Evert van 't Schip, GE Greet Eichhorn, HS Hans Schipaanboord, JvdB Jan van de Berg, JvdL Joke van der Lans, NW Nico Warmerdam, AvdL Aad van der Lans, MvR Marty van Rijnberk, GV Gerrit Verhaar, TE Theo Edens, NS Nico Schriek.

Buiten Joop Verburgt en Hans Schipaanboord die zijn overleden, zijn de meesten nog steeds in een of andere vorm als vrijwilliger actief voor de vereniging.

Nu kom ik bij het laatste plaatje en als ik de naam en de beginletter van zijn achternaam noem verwacht ik onmiddellijk een brul van herkenning want ze horen bij iemand die hier aanwezig is.

Ze horen bij iemand waarvan een aantal van u misschien denkt wie is die vent, wat doet hij hier, ik heb hem nog nooit een meter hard zien lopen.

Dat klopt, maar degene die al wat langer lid zijn van de Spartaan weten wel beter. In zijn beste jaren was hij het prototype van de fitter en hij heeft een gigantisch aantal kilometers achter zijn naam staan.

U ziet hem thans uitsluitend nog als burger langs de baan, de weg, aan de start of bij de finish waar hij mede namens de WTR het voor u mogelijk maakt dat u onbezorgd kan hollen.

Bij het noemen van zijn initialen wil ik hem vragen om naar voren te komen en vraag ik u dit te begeleiden met een daverend applaus.

Op het laatste plaatje van de stok staat Wim B.

HEMELVAARTSDAG 9 MEI 2002 "DE HANEPOELLOOP"

± 300 LOPERS 10 – 21 km.

Prachtig weer, voor de toeschouwers. De lopers hebben gezien de goede tijden ook wel van het mooie weer genoten. Er waren veel Spaartaanleden aanwezig. Ook hadden we drie prijswinnaars.

Op de 10 km Heren is **Toontje old timer** 3^e geworden met een tijd van 42.48.



Op de 21 km is **Danny Sloodbeek**, na een sanitaire stop bij boer Zoetemelk ook 3^e geworden in een tijd van 1.32.05. Bij heren veteranen is wederom **Kees Landman** in de prijzen gevallen ook hij werd 3^e met een zeer goede tijd 1.25.09.

Van de overige lopers heb ik niet van iedereen de tijden omdat het niet vermeld was op internet. Maar wel of niet een tijd, jullie hebben allemaal goed gepresteerd.

21 km: John Wassenaar	-	1.25.19	10 km	Willem v Klink	-	41.37
Gied Leuven	-	1.31.14		Piet vd Hulst	-	49.35
Leo Warmerdam	±	1.35(heeft een H'gomse gehaast)		Raymond	-	50.25
Peter Zonneveld	-	1.43.		Conny v Schie	????	
Kees Versteeg	-	1.43.45		Marian Hemming	????	
Gusti Schipper	-	1.50				

De tijden van Til v Duineveld, Piet Walraven, Peter Nederpelt, Ab Schniedewind, Ton v/d Toorn, Bianca Streppel en Ferry Kortekaas (1^e keer 21 km, ik weet wel dat Ferry nog erg fris er uit zag en dat vader Gerard op moet passen anders loopt deze zoon hem ook voorbij) heb ik jammergenoeg niet.

Ik zie jullie wel weer op een volgende loop.

Joke Nederpelt



Twente-marathon

Bij de voorbereiding van een marathon merk je pas hoe prettig het is om lid van de Spartaan te zijn. Na mijn eerste marathonervaring in Berlijn (30 september 2001) besloot ik tamelijk overmoedig me in te schrijven voor de Twente Marathon in Enschede, tenslotte mijn geboorteplaats. Al snel had ik in de gaten dat een zelfstandige voorbereiding wel een erg eenzame onderneming is, gelukkig kon ik me aansluiten bij de groep van Aad v.d. Lans die trainde voor Rotterdam.



Omdat ik vanaf het begin aan de voorbereiding mee kon doen en omdat er bij deze groep ook veel "nieuwe" mensen zaten verliepen deze trainingen uiterst prettig. Ik wil dan ook iedereen van deze groep bedanken voor het leuke contact en de steun. De tijd na de lange duurloop (7 weken) was natuurlijk wel een probleem, maar na overleg met Nico Warmerdam, Nico Schriek en Aad v.d. Lans, heb ik dat toch goed kunnen oplossen, door het inlassen van 2 keer een halve marathon en een duurloop van 32 km (het laatste anderhalf uur op sleeptouw van de zaterdagmiddaggroep bij de Oase, Ria bedankt voor het "hazen"). De marathon zelf vond ik in vergelijking met Berlijn tamelijk zwaar. Na ongeveer 15 km een plensbui en na kilometer 35 zo'n 3 km vals plat. Desondanks toch nog net een p.r. 3.51.25 (2,5 minuut eraf).

Bij de finish was ik het meest verrast door de aanwezigheid van Joke en Aad v.d. Lans, dat had ik nooit verwacht. Aad heel erg bedankt voor je training, goede raad en aanwezigheid. Graag wil ik ook Bianca Streppel feliciteren met haar eerste marathon, het was zeker niet de gemakkelijkste.

Gerard Beernink.

oproep oproep oproep oproep oproep oproep

Wie heeft er per ongeluk mijn "spartaan" trainingsjack meegenomen op dinsdag 21 mei jl. uit de dameskleedkamer.

Mijn naam staat binnenin het jack bij het wasvoorschrift en in mijn zak zat/zit een pakje stimorol kauwgom.

Er hing geen ander jasje meer dus wellicht ben je die avond zonder gekomen en heb je er nu 2 in huis.

Indien je hem hebt bel mij aub op **423006**.

bedankt alvast

Elly Bennis

Kantinenieuws:

De winnaars van de koffiekaarten van mei zijn:

1. Winfried Dijker
2. Piet Waaning
3. Ton Nederstigt



KONINKLIJKE NEDERLANDSE ATLETIEK UNIE

Vrouw en sportbeoefening



Inleiding

Sport is van oudsher een mannenbezigheid. In de Griekse oudheid was het zelfs voor vrouwen verboden om naar sportwedstrijden te kijken. Nog steeds is het zo dat niet alle sporten voor vrouwen toegankelijk zijn. Bij atletiek wordt deze achterstand echter snel ingehaald. Werd in 1960 de 800m voor vrouwen (weer) op het wedstrijdprogramma opgevoerd, in 1984 was ook de marathon een afstand die door vrouwen gelopen mocht worden. Ook bij de andere nummers wordt de achterstand ingelopen. Zo zijn de laatste jaren kogelslingeren, hinkstap- en polsstokhoogspringen op het wedstrijdprogramma voor vrouwen opgevoerd.

De laatste decennia hebben vrouwen zich in een recordtempo verbeterd. Dit is ongetwijfeld een gevolg van het feit dat vrouwen veel meer en intensiever zijn gaan trainen. Onder invloed van de vrouwenemancipatie is een zwetende vrouw, althans op het sportveld, een geaccepteerd maatschappelijk verschijnsel. Dat roept de vraag op of vrouwen uiteindelijk tot dezelfde sportprestaties in staat zullen zijn als mannen. Op grond van lichamelijke verschillen is dit niet te verwachten. Statistische berekeningen die het tegendeel beweren, houden geen rekening met deze lichamelijke verschillen. In dit artikel worden de belangrijkste lichamelijke verschillen besproken.

Uithoudingsvermogen

Bij de duursporten blijken mannen prestaties te leveren die zon 10% beter zijn dan die van vrouwen. Dit wordt onder meer veroorzaakt doordat de maximale zuurstofopname per kilogram lichaamsgewicht bij mannen hoger is. Dat komt door:

- Een groter volume bloed dat per slag door het hart van de mannelijke sporter uitgedrukt wordt.
- Een hoger gehalte aan hemoglobine; de stof die in de rode bloedcellen verantwoordelijk is voor het vervoer van zuurstof naar de spieren toe. Het feit dat de vrouw een vetpercentage heeft dat gemiddeld 10% hoger ligt dan bij de man. Dan kan gezien worden als extra ballast.

In het voordeel van de vrouw is daarentegen dat haar lichaam in het algemeen (iets) efficiënter kan omgaan met de energie- en vochthuishouding. Zo blijkt bij duurprestaties, dat hoe langer deze wordt, hoe kleiner het verschil wordt tussen het prestatieniveau van de man en van de vrouw. Hierbij speelt niet alleen de efficiëntere energie- en vochthuishouding een rol, maar ook het feit dat de factor kracht bij deze lange duurprestaties relatief minder belangrijk wordt. Er blijken overigens geen verschillen tussen mannen en vrouwen te zijn in de opbouw van de spier qua spiervezeltypeverdeling (snelle of langzame vezels) en in trainbaarheid.

Kracht en snelheid

Bij sportactiviteiten waarbij kracht en explosiviteit belangrijk zijn, zoals de werpnummers maar ook de nummers waarbij snelheid belangrijk is, komen mannen tot (veel) betere prestaties dan vrouwen. Oorzaken van deze verschillen moeten niet alleen gezocht worden in verschillen in lichaamsbouw en motorische eigenschappen, maar ook in het feit dat er relatief weinig vrouwen deze takken van sport beoefenen. Natuurlijk zijn er aantoonbare verschillen in kracht tussen mannen en vrouwen. Zo neemt de maximale kracht van een jongen in de puberteit sneller toe dan die van een meisje. Uiteindelijk resulteert dat in een (veel) grotere spiermassa en spierkracht.

Prestatiemotivatie

Er zijn geen aanwijzingen dat er verschillen zijn tussen vrouwen en mannen in de topsport voor wat betreft prestatiemotivatie of faalangst. Dat mag dan zo zijn voor de vrouwen aan 'de top', voor de gewone atlete lijkt dit niet op te gaan. Vrouwen blijken veel eerder op te houden met de (wedstrijd)sportbeoefening. Vooral in de puberteit geven veel meisjes het op! Ook blijkt het moederschap (in Nederland) slechts moeizaam te combineren met een sportcarrière.

Menstruatie

De menstruatie op zich heeft volgens onderzoeken geen invloed op de reactietijd, de spierkracht of de zuurstofopname tijdens inspanning. Wel kan de menstruatie **indirect** van invloed zijn op de prestatie door de volgende factoren:

- **Verhoogde ijzerbehoefte**
Sportende vrouwen hebben een verhoogde behoefte aan ijzer, onder andere doordat er met het zweet en het maandelijks bloedverlies ijzer verloren gaat. IJzer is onmisbaar bij de opbouw van hemoglobine (de stof die in rode bloedcellen verantwoordelijk is voor het vervoer van zuurstof) en van het spiereiwit



myoglobine, dat betrokken is bij het vrijmaken van energie voor de arbeidende spier. Als er een tekort aan ijzer is kan dat resulteren in een langzamer herstel na een training en uiteindelijk ook in vermoeidheidsklachten en prestatievermindering. Het advies luidt dan ook om een 'ijzerrijke voeding' te eten, met veel groene groenten, rood vlees en volkoren producten. Het drinken van thee, koffie en melk bij de maaltijd moet beperkt worden, aangezien deze dranken de opname van ijzer uit de voeding remmen. Soms zal het toch nodig blijken om 'ijzerpillen' te gebruiken. Dit mag dan echter alleen als het ijzertekort in het bloed echt is aangetoond, want teveel ijzer in het lichaam is schadelijk.

- **Préménstruele klachten**

Zo'n 20-40% van de vrouwen heeft last van het 'préménstrueel syndroom', wat onder andere gepaard kan gaan met vermoeidheid, prikkelbaarheid en een 'opgeblazen gevoel', waarbij de borsten pijnlijk kunnen zijn. Met name het feit dat vrouwen zich tijdens of voorafgaande aan de menstruatie vermoeid kunnen voelen, **kan** leiden tot een kortere 'volhoudtijd' tijdens inspanning. Overigens zijn er aanwijzingen dat getrainde vrouwen hier minder last van hebben.

- **Verhoogde kans op blessures bij wegbujvende menstruatie**

Het is bekend dat bij veel duursportsters de menstruatie onregelmatig wordt of zelfs gedurende langere tijd wegblijft. Dit lijkt misschien gunstig, doordat het bloedverlies vermindert, maar dat is het niet! Het wegblijven van de menstruatie gaat namelijk vaak gepaard met een verlaagde concentratie aan vrouwelijke hormonen die ook een belangrijke rol spelen bij de botstofwisseling. Dat kan uiteindelijk resulteren in 'botontkalking', waardoor er een verhoogde kans is op het ontstaan van een vermoeidheidsbreukje' in de botten. Als er zo'n 'vermoeidheidsbreukje' is ontstaan, kan er minimaal 6 weken niet (voluit) getraind worden. Mogelijk dat vrouwen die 'de pil' gebruiken en daardoor dagelijks een concentratie hormonen slikken, een geringere kans op botontkalking hebben.

Zwangerschap

Pas de laatste decennia is er meer (wetenschappelijke) belangstelling gekomen voor zwangerschap en sportbeoefening. Het is gebleken dat, zeker op recreatief niveau, zonder bezwaar doorgetraind kan worden in de (normaal verlopende) zwangerschap. Het zal echter duidelijk zijn dat bij het vorderen van de zwangerschap de sportbeoefening enigszins aangepast moet worden. Bij lange duurlopen zal de buik in de weg gaan zitten terwijl de borsten vaak te zwaar en te gevoelig worden. In de loop van de zwangerschap neemt de kans op (overbelastings)blessures toe. Het lichaamsgewicht neemt toe, terwijl de gewrichtsbanden juist soepeler worden. Daarnaast neemt de kans op vallen toe door de veranderde lichaamsverhoudingen. Krachtftraining en de technische nummers zoals hordelopen en verspringen worden gevaarlijk(er). Vaak resulteert dit erin dat veel vrouwen in de laatste maanden van hun zwangerschap stoppen met lopen en er de voorkeur aan geven om te gaan zwemmen, fietsen of wandelen.

Samenvatting

Pas de laatste decennia zijn vrouwen meer aan sport gaan doen. Zij lopen hun prestatieachterstand op mannen snel in. Er zullen echter altijd prestatieverschillen blijven doordat mannen een hogere zuurstofopname en een hoger krachtsniveau kunnen bereiken. Het feit dat vrouwen in de vruchtbare levensperiode menstrueren kan indirect van invloed zijn op de prestatie door eventuele préménstruele klachten en een verhoogde kans op bloedarmoede door ijzerverlies met de menstruatie.

Bekend is dat vrouwen een verhoogde kans hebben op blessures en botontkalking als de menstruatie onder invloed van de (duur-)sportbeoefening gedurende langere tijd wegblijft. Bij een normaal verlopende zwangerschap kan de vrouw als regel nog wel (recreatief) sporten. Veel vrouwen zullen er de laatste maanden de voorkeur aan geven te gaan zwemmen, fietsen of wandelen.

Els Stolk, Bondsarts

KNAU



Jaargang 5 nummer 37

De newflash

Ja, de club van 7[®] is weer aardig actief geweest de laatste maand. Zo was een gedeelte van de mannelijke tak aanwezig bij de heren competitie eerste klas. Het was daar waar Arne zijn eerste steeple liep, Rory maar net aan correct wisselde met Vincent B. op de 4x100, waar Vincent S. nog effe wat punten pakte op ver na een snelle 800 (wat Mike denkt te kunnen overtreffen) en waar Eugene Martineau zijn stokje vergat mee te nemen tijdens de 4x400. Wat er nog meer gepresteerd en gebeurd is leest u verderop of een paar bladzijden terug in dit clubblad. Het is namelijk zo dat de winnaar van de poule verplicht is een stukje te schrijven. Dat scheelt de club van 7[®] weer veel tijd en moeite

Rory en Vinnie waren ook van de partij bij de "toppers"meerkamp in Emmeloord. De onderlinge strijd tussen deze 2 heren werd gewonnen door Rory, met uit-mijn-hoofd 6058 punten. Van deze spannende meerkamp vindt u verderop in de Jøpkrant een verslag.

In dat zelfde weekend deden de vrouwelijke meerkampsters mee aan de interland in België Waar Remona maar even won en Eva keurig 4^e werd. Als u meer over dit succes van deze 2 dames wilt weten dan bladert u gewoon even verder in deze Jøpkrant.

Hoe het met verder met de club van 7[®] gaat??

Prima, we komen vast weer binnenkort het lidmaatschapsgebed bij u innen. Want we zijn uit het "dal" geklommen en proberen ons nu weer meer in te zetten voor de jeugd en leden door middel van acties. De eerste eigenlijk niet geplande actie is al geschied. Rory, Arne en Marit hebben meegewerkt met het keurig laten verlopen van de meerkamp in Amstelveen door voor jury te spelen. Zoals voor alles bij de club van 7[®] is er natuurlijk weer een naam voor bedacht: De-goede-doelen-actie[®] We hopen dat we meer onder deze naam kunnen doen.

Velen van u hebben al via de e-mail vernomen (want ook ereleden blijken opeens weer actief te worden) dat we gaan proberen de club van 7[®] site weer up-to-date te maken. Dit is vooralsnog niet gebeurd maar we zijn er mee bezig. U wordt uiteraard op de hoogte gesteld als het zover is en u het heuse message-board van de club van 7[®] kan bezoeken.

Verder is er niet veel gebeurd, op de trainingen, wedstrijden en rond de vraag of u nog leuke feiten had voor in onze nieuwe Joopkrant. Wat volgens ons toch eigenlijk niet kan, want zoals u even verderop kan lezen heeft Joost ook deze maand weer de Arne-actie-van-de-maand. Wij maken Joost alleen maar mee op de uurtjes dat we gezamenlijk trainen, het is dan volgens ons ook niet mogelijk dat er in de rest van die tijd niks gebeurt.

De spreuk van de maand.

Er was weer eens een instuif wedstrijd. Dit keer in Gouda. En Dorien ging ook mee.

Bij de kogelstootbak waar Remona een clubrecord aan het stoten was met 13,66 lagen Arne, Dorien en Teun lang uit in het gras te genieten van het lekkere voorjaarszonnetje.

Toen Arne net lekker aan het indutten was (hij deed toch niet mee aan de wedstrijd)

Riep Dorien ineens verschrikt: ahhh ik zie iemand zonder bovenlijf

Maar dit viel weer tegen want toen Dorien weer een beetje bij zinnen was gekomen bleek het om een leuke jongen in zijn "blote bassie" te zijn gegaan.

De Arne-of-beter-gezegd-de-Joost-actie-van-de-maand

Na de training lagen Arne, Rory en Joost uit te rusten aan de kant van de baan. Ze waren een beetje aan het overgooien met een 1L drinkfles van Rory (gevuld met water). Joost gooide van iets te ver en iets te scheef naar Rory die zijn fles niet op kon vangen waardoor het op de stenen voor de kantine kletterde. Er volgde een "enorme knal". En wat bleek de fles was zo gevallen dat de dop 45° was verbogen. Nu loopt Rory dus rond met een super kinkie drinkfles met gedraaide drinktuit, die normaal alleen in de betere sportwinkels te verkrijgen zijn. Dus wilt u ook zo'n kinkie drinkfles, kom dan een keer op maandag tussen 19:00 en 21:00 langs bij de Spartaan en Joost zorgt ervoor dat het helemaal in orde komt.

Verslag meerkampen Emmeloord 25/26 mei 2002

Op een vroege zaterdag vertrokken Rory en Vinnie s naar Emmeloord om daar het onderlinge duel uit te gaan vechten.

De twee hadden zich diverse doelen voor ogen gesteld: het winnen van de meerkamp van Rory/Vinnie s, boven de 6000 punten scoren, het samen behalen van 12000 punten, het winnen van zoveel mogelijk onderdelen van elkaar. U begrijpt al dat er bij zoveel doelen

altijd wel iets positiefs tussen zit aan het eind van de strijd, positieve instelling heet dat. Vooraf een aantal prognoses gemaakt en daaruit bleek al dat Vinnie s na de eerste dag moest leiden als hij van Rory wilde winnen. Een mooi subdoel dus.

De 100 meter leverde geen onthutsende resultaten, Rory 11.90 en Vinnie s 11.50, dit was voor beiden net iets boven hun PB. Het



verspringen viel voor beiden wat tegen, volgens de experts langs de baan was dit te wijten aan de wind die onregelmatig over de baan heen waaide maar Rory en Vincent wilde hiervan niets weten en gaven zichzelf de schuld bij deze wat tegenvallende resultaten (of was het nou andersom) Rory 5.90 en Vincent 6.18.

Het kogelstoten zou het enige onderdeel van de dag worden waar de mannen dicht bij elkaar in de buurt zouden blijven en dit bleek ook zo te zijn, voor beiden een mooi PB Rory 11.43, Vinnie s 11.70.

Bij het hoogspringen was het Rory die de show stal, na een hele afwisselende hoogspring wedstrijd met goede en slechte sprongen, maar vooral veel sprongen kwam hij uit op een mooi PB van 1.92. Hij won hiermee dit onderdeel. Vinnie s sprong net onder zijn prognose naar 1.59.

Na het zien van video-opnamen van zijn sprongen wist Vinnie s zich zodanig op te zwepen dat hij de 400 meter won, hij liep 51.03. Voor Rory was het de eerste 400 in jaren en dit resulteerde in een PB met maar liefst 4 seconden: 55.20.

Na de eerste dag was het Vinnie s die tweede stond in het klassement met 3192 punten op 62 punten gevolgd door Rory die derde stond.

De tweede dag begon voor Rory meteen met een PB, wat overigens nog wel vaker zou gebeuren die dag. Hij liep naar een mooie 16.06 op de 110 horden. De tijd van Vinnie viel wat tegen, hij bleef steken op 16.50.

Na het discuswerpen zou Rory de koppositie van Vinnie overnemen, hij wierp de discus naar 36.29, geen PB maar gezien de omstandigheden een knappe prestatie. Vinnie liet de discus na 30.59 meter landen, ook geen PB, dat mag duidelijk zijn.

Bij het polsen kwamen de mannen dicht in de buurt van hun PR, Rory sprong zelfs een evenaring met 3.40, Vinnie s kwam tot 2.90.

Het speerwerpen betekende voor beiden een PB, Vinnie s wierp 46.60. Rory zijn trainingsworpen komen er in de wedstrijd nog niet helemaal uit, ondanks dat gooide hij wel een PB: 43.36.

Na dit onderdeel werd er even geïnventariseerd om te kijken wat er eventueel gelopen moest worden voor de 6000 punten. Voor Vinnie bleek dit al bijna onmogelijk te zijn, Rory had wel een goede kans, hij moest rond de 4.50 lopen.

Gemotiveerd door deze wetenschap liep Rory naar een heel mooi PB van 4.44.26, Vinnie s liep 4.40.10, net geen PB maar wel redelijk tevreden.

Uiteindelijk bleek bij de prijsuitreiking dat Rory dus echt die 6000 punten had gehaald, 6048 om precies te zijn, Vinnie s kwam net niet tot het PB van Dennis (5903) hij scoorde namelijk 5896, overigens wel een PB met 270 punten.

Het was dus Rory die zijn belangrijkste doel van het weekend haalde. Vinnie s kijkt al weer uit naar de volgende meerkamp, deze zal plaatsvinden in Bergen op Zoom (NK), hopelijk wat betere weersomstandigheden en wat meer sfeer. Want wat dat betreft moeten we het bij de Spartaan beter kunnen dan daar in Emmeloord, deskundige speaker erbij, mooie baanversiering een paar toppers aantrekken en overnemen die “belangrijkste meerkamp wedstrijd in Nederland”

Namens de Club van 7 Vinnie s



WEDSTRIJDKALENDER / AKTIVITEITENKALENDER C/D JUNIOREN 2001/2002.

Hallo jongens en meiden,

Hieronder staan de wedstrijden voor het komende seizoen

Datum	Plaats	Soort wedstrijd / activiteit
16 juni	Alkmaar	open inschrijving
22 juni 2002	Barendrecht	GEBIEDSFINALE COMPETITIE
29/30 juni	Delft	Meerkamp + overnachting



6 juli	Leiden	open inschrijving
24/25 aug.	Amsterdam	C-spelen (door trainers gevraagd)
1 september	Den Haag	open inschrijving
8 september	Amsterdam	D-spelen (door trainers gevraagd)
14 september	Leiden	open inschrijving
14/15 sept.	Barendrecht	NK meerkamp (op uitnodiging door KNAU)
28/29 sept.	Lisse	Onderlinge meerkampen

Hallo C- junioren!

In het vorige clubblad heeft de uitslag van jullie eerste competitiewedstrijd er niet ingestaan. Deze volgt nu dus, evenals de uitslag van de tweede competitiewedstrijd.

Wat de puntentelling betreft, deze bevat slechts de eerste twee wedstrijden van het seizoen, te weten de onderlinge in Lisse en de eerste competitiewedstrijd in Alphen.
Verder kan ik nog niet gaan, omdat er nog steeds geen uitslagen bekend zijn van de open wedstrijd in Amstelveen op 10 mei. Helaas.
We doen ons best deze alsnog te achterhalen.

UITSLAGEN 1E COMPETITIEWEDSTRIJD C-JUNIOREN TE ALPHEN A/D RIJN OP 20 APRIL

meisjes C	80 m	1000 m	80 m h	hoog	ver	kogel	discus	speer
Marissa Doornebal	12.76							17.79
Nienke Kragtwijk	dns				dns			
Esther Habers		3.45.17					16.55	
Anouk Kragtwijk			13.94	1.50				
Iris v.d. Meer			14.91	1.40				
Lonneke Derriks					4.40			25.94
Carlien Daniels						6.79	12.42	
4 x 80 meter	42.86							
eindstand	5413							

jongens C	100 m	800 m	100 m h	hoog	ver	kogel	discus	speer
Jelle v.d. Krogt	12.84			1.55				
Joost Verdel	14.50	3.00.02						
Ruud van Noort			22.31	1.35				
Daan van Niekerk					3.76	5.23		
Beer Sijpesteijn						6.02		18.59
Dave Clemens							19.88	16.04
4 x 100 meter	56.55							
eindstand	5169							

UITSLAGEN 2E COMPETITIEWEDSTRIJD C-JUNIOREN OP 25 MEI 02 TE LISSE

MEISJES C	80 m	1000 m	80 m h	hoog	ver	kogel	discus	speer
Lonneke Derriks	11.04				4.47			
Sietske v.d. Weijden	12.28	3.24.08						
Esther Habers		3.53.38			3.90			
Iris v.d. Meer			13.64	1.40				
Nienke Kraftwijk						8.89		21.88
4 x 80 meter	45.12							
eindstand	6389							

JONGENS C	100 m	1500 m	100 m h	hoog	ver	kogel	discus	speer
Jelle v.d. Krogt	12.50			1.55				
Hein Heemskerk		5.12.67			4.00			
Ruud van Noort			20.97					21.02
Daan van Niekerk					3.42	5.53		
Dave Clemens						7.38	24.86	
Beer Sijpesteijn						5.56		18.62
4 x 100 meter	56.07							
eindstand	5216							

PUNTENTELLING C-JUNIOREN NA TWEE WEDSTRIJDEN				
Carlien Daniels	7 punten		Jelle v.d. Krogt	8 punten
Anouk Kragwijk	11 punten		Hein Heemskerk	4 punten
Lonneke Derriks	3 punten		Joost Verdel	6 punten
Iris v.d. Meer	7 punten		Ruud van Noort	7 punten
Marissa Doornebal	7 punten		Daan van Niekerk	8 punten
Nienke Kragwijk	5 punten		BeerSijpesteijn	3 punten
Esther Habers	9 punten		Dave Clemens	9 punten

Super competitie!!!!!!

De 2^e competitie was dit keer in Lisse. **Natuurlijk** hadden we er allemaal zin in. We begonnen de dag met een spannende estafette en discus werpen. Het weer was mooi jammer alleen voor de genen die de 1000 meter moesten lopen dat er zo veel wind stond, voor de sprinters was de wind wel gunstig, richting de finish stond er veel wind in de rug. De estafette ging best wel goed zonde dat de wissel tussen Evelijn en Mathilde minder goed ging. Ondanks die wissel waren we toch nog 3^e op de estafette. Toen kwam het horden lopen van Linda, Sabine, Stephanie, Evelijn en Marianne. Bij iedereen ging het goed! Evelijn probeerde 3-pas maar na de 3^e horde ging ze toch weer over op 5-pas omdat ze niet goed uitkwam. Marianne had op de horden 12.11 gelopen en dat was een nieuw PR en Evelijn had 12.43 gelopen dat was ook voor haar een PR. De andere tijden weten we niet meer precies maar die staan vast in het clubblad.

Vervolgens gingen we door met hoogspringen, daar waren Mathilde, Hannah, Stephanie, Linda en Meike bezig. Stephanie heeft een pech-dag en heeft jammer genoeg de aanvang hoogte niet gehaald. Meike is nu bijna weer aan de beurt. Het is haar 3^e poging op 1.20, zelf denkt ze dat ze het niet zal halen maar dat zullen we vanzelf zien. Jammer genoeg haalde ze het zoals ze al dacht net niet. Nou ja, 1.15 als je voor het eerst moet hoog-springen is toch een hele prestatie! Intussen zit Hannah in de zenuwen, ze heeft de lat er al 2 keer afgegooid op 1.20. Nu haar 3^e poging. De 1^e keer weigert ze maar

ze mag nog een keertje proberen omdat ze de mat niet heeft aangeraakt. Gelukkig haalde ze het. De lat ligt nu op 1.25 Mathilde is aan de beurt en ze haalde het jammer genoeg kan ze de 1.30 niet proberen omdat ze nu de 1000m moet lopen. Bij Hannah gaat het nu niet goed meer en haalde de 1.25 niet en heeft dus 1.20 gesprongen. Ook de kogelstootsters Mara, Marlot, Rianne en Inge waren druk in de weer. En Rianne had een PR gestoten. Intussen staan Lianne, Sascha en Mathilde op trillende benen bij de start van de 1000m te wachten. Ze hebben de 1000m allemaal goed gelopen. Ook bij het speerwerpen waren de spartaners: Sabine, Hannah en Marlot fanatiek aan het werpen. Hannah vond dat het slecht ging maar wij vonden van niet. We moesten telkens lang wachten omdat er veel waren die meededen aan het speerwerpen. Toen waren de sprinters aan de beurt. Ze hebben de wind in hun rug dus hopen Marianne, Meike, Irma en Lianne een goede tijd te lopen. Ook het sprinten ging weer goed. Marianne won bij de 2^e serie met een tijd van 8.9 sec. Ook dat was voor haar een PR. Ondertussen zijn Sacha, Evelijn, Rianne en Inge zich aan het melden bij het laatste onderdeel, het verspringen. Het inspringen gaat goed. Helaas springt Sacha de 1^e sprong ongeldig. Nou ja, ze heeft gelukkig nog 3 pogingen te gaan. Met Evelijn gaat het ook helemaal niet goed!!!!!! Bijna een meter onder haar PR gelukkig gaat haar laatste sprong wel wat beter en heeft ze



nu 3.65 staan. Inge had 3.61 gesprongen, Sacha 2.98 en Rianne 2.95.

Dat was dan alweer de 2^e competitie. We hopen dat we door mogen naar de gebiedsfinale maar dat

weten we nog niet dat wordt dus nog even afwachten!!!

Groetjes van Mara, Marianne, Marlot, Mathilde en Evelijn.

UITSLAGEN 2E COMPETITIEWEDSTRIJD D-JUNIOREN OP 25 MEI 02 TE LISSE

JONGENS D 1e ploeg	80	1000	80 mh	ver	hoog	kogel	discus	speer
Renze Topper				3,61	1,25			
Joost Leuven		3,39,12	24,49					
Tim Berk			16,52					20,67
Yassine Boulahfa						5,94	16,41	
Lars van der Meer	12,16						15,46	
Jorris Ligtvoet	12,58							19,88
Wesley Willemstein						6,14	14,83	
Michiel Beekman			18,28	3,38				
Jan van der Voet				2,90		5,10		
Renee Bouwmeester	13,04	3,44,66						
Ronald Ruigrok	13,63				1,20			
Kars vd Weijden		4,00,72						7,31
4x80	46,75							

MEISJES D 1e ploeg	60	1000	60 mh	ver	hoog	kogel	discus	speer
Marianne Tolmeijer	8,90		12,11					
Mara Broekhof						9,21	17,85	
Irma van Dijk	9,44						15,29	
Inge van Kesteren					3,62	8,19		
Lisanne Slotboom	10,59	3,54,42						
Mathilde Plantenberg		4,07,43		1,25				
Hannah Overgauw				1,20				15,58
Sabine Horsten			13,49					16,27
Evelijn Plantenberg			12,43		3,65			
4x60	35,21							

MEISJES D 2e ploeg	60	1000	60 mh	ver	hoog	kogel	discus	speer
Linda de Lange	10,29		16,20					
Sascha Twigt		4,17,76		2,98				
Meike vd Voet	9,64				1,15			
Stephanie vd Meer			13,92		0			
Rianne Wessels				2,95		6,89		
Marlot Clemens						6,72		12,14
4x60	38,60							

Totaal Puntentelling D Junioren Meisjes

	Tussenstand: 25 Mei 2002, na 5 wedstrijden.					
	Naam	pnt deeln.	pnt NN	pnt EV	pnt PR	Totaal
1	Inge van Kesteren	8	7	0	8	23
2	Irma van Dijk	8	6	0	6	20
3	Mathilde Plantenberg	8	6	3	2	19
3	Marianne Tolmeijer	6	5	0	8	19
3	Rianne Wessels	8	5	0	6	19
4	Evelijn Plantenberg	8	6	0	4	18
5	Sabine Horsten	6	5	0	6	17



5	Linda de Lange	6	5	0	6	17
5	Stephanie van der Meer	8	8	1	0	17
5	Lisanne Slotboom	6	5	0	6	17
6	Mara Broekhof	8	6	0	2	16
7	Hannah Overgaauw	6	5	0	2	13
7	Sascha Twigt	6	5	0	2	13
8	Meike van der Voet	4	6	0	2	12
9	Desi Meiland	4	4	0	2	10
10	Daphne van Maris	2	5	0	0	7
11	Marlot Clemens	2	2	0	0	4
12	Tanja Beenen	0	0	0	0	0
12	Ilona van den Berg	0	0	0	0	0
12	Evelyne van Huijstee	0	0	0	0	0
12	Nikki Nibbering	0	0	0	0	0
12	Valerie van Zanten	0	0	0	0	0
Totaal Puntentelling D Junioren Jongens						
Tussenstand:25 Mei 2002, na 5 wedstrijden.						
	Naam	pnt deeln.	pnt NN	pnt EV	pnt PR	Totaal
1	Tim Berk	8	6	0	8	22
1	Lars v.d. Meer	8	6	0	8	22
2	Renze Topper	8	6	2	4	20
2	Jan v.d. Voet	8	6	0	6	20
3	Joost Leuven	8	6	0	4	18
3	Jorris Ligtvoet	8	6	0	4	18
4	Yassine Boulahfa	6	5	0	6	17
4	Ronald Ruigrok	6	7	0	4	17
5	Michiel Beekman	6	6	0	2	14
5	Wesley Willemstijn	8	4	0	2	14
6	René Bouwmeester	2	2	0	0	4
6	Tim Nelemans	2	2	0	0	4
6	Kars v.d. Weijden	2	2	0	0	4
7	Daan Bedijn	0	0	0	0	0
7	Sander Hoogendijk	0	0	0	0	0
7	Jeroen v.d. Kroft	0	0	0	0	0
7	Dennis Vroonland	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)						

Verona Leuven

De meerkamp in Amstelveen

Helaas ging de meerkamp in Lisse niet door wegens te weinig inschrijvingen, maar gelukkig was er een goed alternatief. We konden meedoen aan de meerkamp in Amstelveen. We begonnen deze dag met de 60m horden. Bij veel ging dit erg goed, zoals bij Marianne en Evelijn, die allebei een PR liepen. Jammer genoeg had Mara te veel pijn in d'r knie om te kunnen meelopen. Na dit onderdeel gingen wij (de meisjes D) door met het hoogspringen. Het was een hele mooie dag dus deden we ons best om bruin te worden. We lagen dus ook op de hoogspringmat i.p.v. hoog te springen. We eindigden deze dag met het speerwerpen. "Gelukkig# had Nico hier weer een originele peptalk: "Een drol in een pispot draait nog sneller rond als jullie". Wel een beetje "rare" opmerking hé, bij speer hoeft je toch niet rond te draaien?? Had hij beter bij discus kunnen zeggen!!!



De 2e dag begonnen we met verspringen, dit ging bij de meeste wel goed. Kogel ging, op een enkele uitzondering na, wat minder goed. Daarna kwam voor ons het plaatsbepalende onderdeel, de 600m.

Ook daarmee zijn er weer veel PR's gevallen ondanks het hete weer. Wat we natuurlijk niet erg vonden.

Daarna was de prijsuitreiking die voor veel erg positief was. We jammer dat veel kinderen al naar huis waren. Het was al helemaal goed omdat er bij de D-meisjes 40 deelnemers waren!!

De sportieve atleten, Mara en Evelijn.





PUPILLENNIEUWS

Er is weer een maand met wedstrijden en gezellige trainingen voorbij.

Deze maand begon met een spetterende wedstrijd over 1000 meter. Voor de deelnemers een wedstrijd waarin ze zichzelf van hun beste kant konden laten zien aan de Nederlandse top-atleten. Nou en dat hebben ze gedaan. In het verslag van Nadine valt te lezen hoe ze het heeft gevonden om aan deze wedstrijd mee te doen. Naast het zelf lopen van de 1000 meter zijn jullie flink op handtekeningenjacht geweest. Er zijn zelfs kinderen die de handtekening van Arend Glas hebben weten te bemachtigen (voor degene die niet weten wie het is: een van de bobsleeërs die mee heeft gedaan aan de Olympische Spelen).

Na deze wedstrijd zijn jullie weer volop in training gegaan voor de 2^e quatromeet. Deze werd georganiseerd in Katwijk. De opkomst was overweldigend, maar liefst 64 kinderen wisten de weg naar Katwijk te vinden. Voor velen de eerste keer bij een andere vereniging en voor velen de eerste stappen op een sintelbaan (je weet wel dat spul dat bij ons in de kogelbak ligt).

Na afloop van deze wedstrijd stond er voor iedereen een tas klaar met daarin het nodige aan snoepwerk en een flesje drinken. Helaas moeten jullie nog even wachten op de uitslagen, deze heb ik bij het typen van het clubblad nog niet binnen.

Als we alvast vooruit kijken zien we dat de 3^e quatromeet snel voor de deur staat. Nog verder kijkend zien we de ouder-kind wedstrijd van 28 juni gevolgd door de tentennacht!

De briefjes zullen volgen op de training dus schrijf je snel in.

Hieronder vinden jullie de uitslag van de kidsrun en het stukje van Nadine!

Veel leesplezier en tot de volgende keer maar weer!

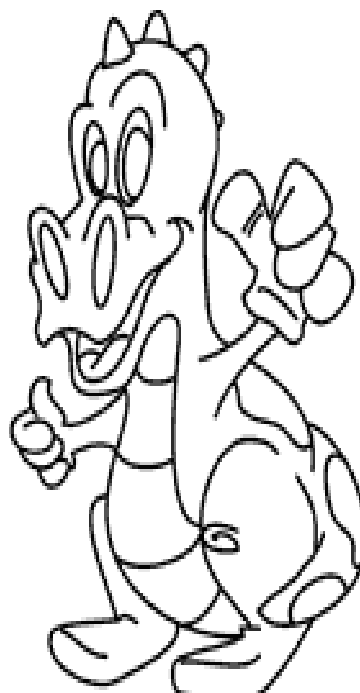
Namens alle trainers,

Heidi

heidivdveek@wanadoo.nl

Uitslag kidsrun 4 mei

plaats	naam	categorie	tijd
1	Sjoerd v.d. Meer	jpa 1	3.35.36
2	Chantal Selhorst	mpa 2	3.43.09
3	Joeri v. Buren	jpa 2	3.44.23
4	Léon v.d. Meer	jpb	3.46.32
5	Nadine v. Veen	mpa 1	3.48.96
6	Jeroen Habers	jpa 2	3.51.67
7	Hans v. Hateren	jpa 1	3.53.20
8	Boukje v.d. Weijden	mpa 2	3.56.62
9	Tom v. Beek	jpa 1	4.02.58
10	Maartje Kragtwijk	mpa 1	4.05.39
11	Bart v. Gent	jpb	4.07.28
12	Rein Schermer-Voest	jpa 2	4.08.48
13	Greetje Heemskerk	mpa 2	4.08.78
14	Menno v. Beelen	jpa 1	4.17.59
15	Nik v.d. Poel	jpa 1	4.21.36
16	Lodewijk Schermer-Voest	jpc	4.22.45



17	Eva v.d. Voet	mpa 1	4.23.16
18	Tessa v. Kesteren	mpb	4.30.48
19	Linda Koning	mpa 1	4.38.58
20	Kayleigh de Vries	mpa 1	4.39.51
21	Lotte Heemskerk	mpb	4.54.53
22	Edwin den Butter	jpa 1	5.08.34
23	Mathijs Meijer	jpa 1	5.14.02

Kidsrun bij de Ter Specke Bokaal

Op zaterdag 4 mei j.l. was er een groot sportfeest op de atletiekbaan van de Spartaan. Een heleboel bekende atleten waren aanwezig. De vader van Kayleigh herkende een heleboel van deze mensen zodat wij een aantal handtekeningen konden vragen. Ik heb Troy Douglas, Emile Maas en Marjolein de Jong gezien. Ze gingen allemaal laten zien hoe goed ze konden sporten. Het polsstokspringen vond ik het mooiste onderdeel. Om 15.45 moest ik zelf de 1000 meter lopen. Door al publiek om de baan ik ik nog sneller lopen dan normaal. Ik werd 4^e van de 23 jongens en meisjes. Van mijn trainster Debby hoorde ik dat mijn tijd 3.48 was. de snelste tijd die ik tot nu toe gelopen heb. Ik vond het een hele leuke middag. Op zondag 5 mei was alles nog eens op de televisie wat ik heel leuk vond. Jammer was het dat onze wedstrijd niet werd uitgezonden. De volgende keer doe ik weer mee!

Nadine v. Veen

tot de volgende keer!

