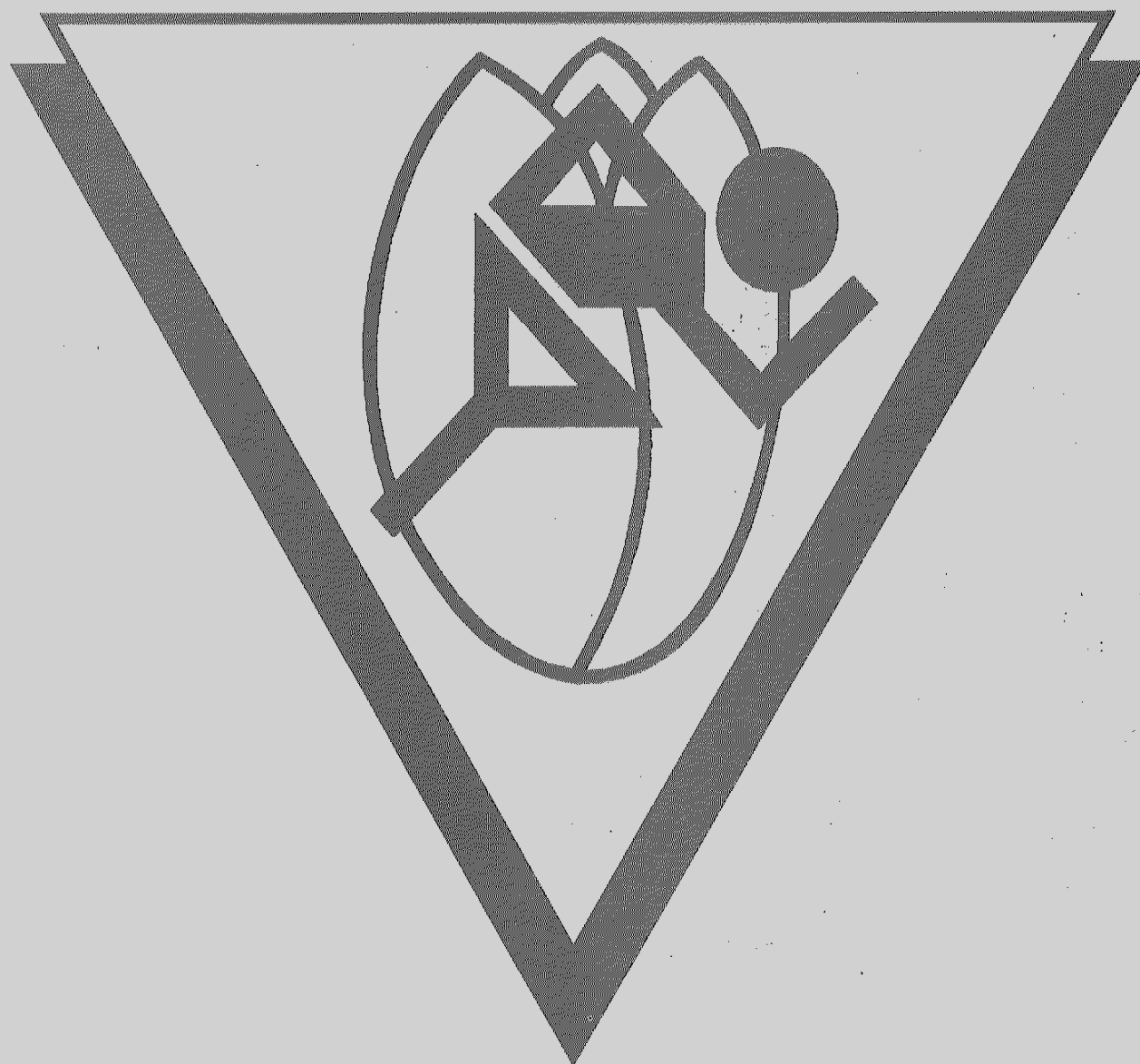


SPARTAANSE SPEKTAKELS



OFFICIEEL CLUBORGAAN VAN DE
ATLETIEKVERENIGING "DE SPARTAAN" LISSE

Inhoudsopgave	1
Berichten van de bestuurstafel	
* Van de bestuurstafel.....	2
* Concept Notulen ALV	3
De Ter Specke Bokaal organisatie bedankt alle medewerkers	6
Vrienden van de Ter Specke Bokaal; wordt ook sponsor.....	7
Ledenadministratie:	
* Jarige leden	8
* Nieuwe, verhuisde en bedankte leden.....	9
Redactienieuws:	
Te koop en te koop gevraagd	10
Geboren	10
Kantinenieuws: Koffiekaarten	10
Club van 100:	
* Een afgesloten winterseizoen, Zorg en Zekerheid circuit, Soosavond	11
Praag 2003 informatieavond 23 mei.....	12
Veteranen, Senioren en Junioren A en B	
* Sprintkanonnen.....	13
* Chrono Pinksterinstuif 20 mei.....	14
CWA-berichten	
* Ranglijstverbeteringen	14
* Uitslagen April.....	15
* Ranglijsten Speerwerpen	17
W.T.R.-nieuws:	
* Ladies Run Den Haag 26 mei, Voorbereiding marathon Leiden 9 juni.....	19
* Trimlopen.....	20
* Marathon van Rotterdam door Carla v.d.Berg.....	20
* Beste Aad	21
* Impressie door Liesbeth	22
* Club van 7 - J●Pkrant	
* Newsflash.....	23
* Verslag competitie 21-4-02.....	24
* Verslag Neo competitie 28 april '02	26
Vanuit de C / D hoek:	
* Wedstrijd/Aktiviteitenkalender,	27
* Verslag 1e comp. wedstrijd Alphen a/d Rijn (de ideale schoondochters).....	27
* Uitslagen Alphen a/d Rijn.....	28
* Verslagen Rianne en Liesbeth.....	29
* Bowlinguurtje met uitslagen	30
* Eindstand jeugd WTR.....	31
* Chrono 25 mei	32
SJN Jeugdsportkampen 2002 - Informatieavond	33
Pupillennieuws:	
* van Heidi	33
* Uitslagen Quatrocross in Katwijk	34
* Uitslagen onderlingen	35
* Uitslagen van de 1 ^e quatromeet in Leiden	36
* Wedstrijdkalender	37
* Nieuw clubrecord Balwerpen Jongens Pupillen-C	38
* Chrono Quartromeet Lisse 15 juni.....	38

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



Van de bestuurstafel

Als we even terug kijken naar zaterdag 4 mei de dag van de "Ter Specke Bokaal", doet het ons ontzettend goed dat zo 'n dag toch vrij moeiteloos is verlopen.

Een goed verzorgde en aangeklede atletiekbaan met de bekende bloemen en tulpen, wat bij de bezoekers altijd een unieke indruk maakt, een volle bezetting in en bij de kantine, een volledige topjury, een grote baanploeg, de NOS en diverse radiostations, de landelijke en plaatselijke pers, veel publiek en belangstelling vanuit het hele land.

De vernieuwde geluidsinstallatie werkte uitstekend, de nieuwe horden, die voor de juryleden en de baanploeg stukken makkelijker werken, voldeden goed, aan de nieuwe vlaggen masten wapperden trots de vlaggen van de sponsors en van onze vereniging.

Op deze 20^e "Ter Specke Bokaal" kunnen we als vereniging trots zijn en met een goed gevoel terug kijken op een sfeervolle en vlotte atletiekwedstrijd van hoog niveau, als bestuur zijn we bijzonder blij met zoveel hulp en inzet van vele vrijwilligers, bedankt mensen.

Het streven van de trainers is er opgericht altijd enige eigen atleten af te vaardigen.

Hierbij maakte de jongeren enigszins de dienst uit, zo liep Romara van Noort een zeer goede en aansprekende 150 en 300 meter (18.82 en 40.60 sec), Remona Fransen sprong weer moeiteloos 1.70 meter hoog en Edwin Kortekaas wierp de discus naar 47.18 meter, ook Vincent van Blitterswijk liep een goede 150 meter (16.80 sec)

Judith Vis werd bij de vrouwen evenals vorig jaar de winnares van de bokaal met een uitstekende tijd op de 100 meter horden 13.26 sec. Bij de mannen was het Arnoud Okken met een prachtige tijd op de 1000 meter 2.19.99 sec die de bokaal kreeg overhandigd.

Ook op ander sportief gebied valt er veel te melden, o.a. de Rotterdam marathon. Hier heeft een grote groep Spartaanleden aan deel genomen, met wisselend resultaat. De warmte speelde sommigen toch wel parten, terwijl anderen weer een PR liepen, je weet het nooit met een marathon, de vorm van de dag zegt alles.

De pupillen hebben ook hun eerste wedstrijden achter de rug, de onderlinge bij Leiden Atletiek, de CD junioren zijn in Alphen geweest voor hun eerste wedstrijd en de B junioren in Haarlem, ook de Neo's zijn van start gegaan met een goed resultaat, nu de senioren nog. We wachten af.

Het sportief wandelen is ook van start gegaan en is met een groep van ruim 30 enthousiaste mensen begonnen, ze vinden het allemaal leuk en de trainers van de groep ook.

Uiteraard zijn er ook nog andere zaken die we graag even melden, o.a. De vernieuwde website van de Spartaan, toegankelijk voor iedereen en de moeite waard, <http://www.spartaan.net> hierop kun je alles vinden wat er bij de club gebeurt en leeft, trainingsuren, uitslagen, wedstrijden, kort weg van alles.

De PR commissie heeft aangegeven o.a. een databank te willen maken met alle informatie over de vereniging, dit met het oog op pers berichten en communicatie, ook zullen zij alle geledingen bezoeken en aandringen dat zij zorg dragen voor het bijhouden van hun site.

Het bestuur is gevraagd te kijken wat we nu precies willen, hiervoor moet een stukje beleid komen wat voor iedereen herkenbaar is.

Aansluitend hierop is het feit dat er weer een herstart is gemaakt met het beleidsplan.

Linda Valkenburg, Jan de Vries en Aad Grimbergen hebben onlangs een begin gemaakt en trachten met de volgende jaarvergadering een nieuw plan te presenteren. We zijn hier erg blij mee en wensen hun veel succes, uiteraard betrekken zij hierbij weer alle geledingen.

De afgelopen tijd heeft de vereniging wat nieuwe spullen en materialen aangeschaft, zoals de al eerder genoemde geluidinstallatie, nieuwe horden, vlaggenmasten en nieuwe communicatie middelen, waarmee we direct op internet kunnen komen via het ISDN systeem. Hiermee is onze vereniging weer even up to date wat dat betreft, we kunnen hier met z'n allen veel profijt en plezier van hebben.

Namens het bestuur, Kees van Ruiten



Concept Notulen d.d. 6 mei 2002

Notulen van de algemene ledenvergadering d.d. 21 maart 2002 gehouden in het clubgebouw aan de Spekkelaan

Aanwezig: presentielijst 65 personen incl. bestuur.

Afwezig met bericht: Ria en Nico Schriek, Wim Hartman, Nel v.d. Krogt, Allert Everts en Martin v.Rijssel

1. Opening:

De vice voorzitter opent om 20.30uur de vergadering, en heet alle aanwezige leden van harte welkom.

Aan de agenda worden de volgende punten aangepast: bij punt 5 toevoegen "Voor de CWA stelt het bestuur Marcel Waaning voor als kandidaat". En voor de namen van (tegen) kandidaten zijn er maar drie nodig in plaats van tien.

De vice voorzitter geeft aan dat het jaar 2001 -het jaar van het 40 jarig jubileum- fantastisch is verlopen met als afsluiting het jubileumfeest. Tijdens dit feest zijn er 5 jubilarissen gehuldigd die 40 jaar lid zijn van onze vereniging.

Dit zijn: Gerrit Verhaar, Henk Paardekooper, Marga Kortekaas, Wim van Gerven en Piet Wildenburg.

Tevens meldt hij dat er een opvallend verloop is van bijna 20%, er zijn 149 nieuwe leden ingeschreven en er hebben 140 leden bedankt.

De buitenkant van ons clubgebouw is door een aantal vrijwilligers weer in de verf gezet. Deze harde werkers worden van harte bedankt voor hun goede werk.

Ook werd nog vermeld dat wij binnen onze vereniging een Nederlands Kampioen meerkamp hebben, te weten Rick Wassenaar.

2. Ingekomen stukken en mededelingen:

De ingekomen e-mail van Maarten Hoogkamer -met opmerkingen over het jaarverslag van de TR-zal behandeld worden bij het betreffende jaarverslag. De ingekomen brief van Aad Grimbergen n.a.v.: het 40 jarig jubileum zal bij het jaarverslag van de secretaris worden behandeld.

Mededelingen:

- Tijdens de vergadering zal er een fotograaf en een verslaggever van de Lisser binnenkomen. De vergadering zal dan even worden onderbroken voor een klein intermezzo. Afhankelijk van het tijdstip is er dan ook een korte pauze voor nog een kop koffie of thee. Overige consumpties na de ALV.
- Op dit moment is er binnen de vereniging een groepje enthousiaste mensen aanwezig die zich met de PR van de vereniging bezig houden. Kees Versteeg, Casper van Sijl en Nico Schriek. Zij gaan de diverse commissies ondersteunen en leren hoe de PR verzorgd kan worden.
- Er wordt momenteel gesproken met een aantal leden die een commissie gaan vormen, om het beleidsplan vorm te geven. Om diverse redenen is dit nog niet van de grond gekomen. Het bestuur hoopt dat er op korte termijn gewerkt kan gaan worden aan een beleidsplan 2003 t/m 2007.
- De vrijwilligerscommissie is voorlopig ondergebracht bij het secretariaat, het bestuur zoekt hier nog steeds naar een aantal leden die dit op willen pakken.
- In 2003 zal het NK voor A en B junioren bij onze vereniging plaats vinden. Binnenkort zal de WOC gaan bekijken hoe dit en met welke mensen te gaan organiseren.

3. Vaststellen notulen d.d. 22 maart 2001:

Er zijn geen op- en aanmerkingen; onder dankzegging worden de notulen vastgesteld.

4. Vaststellen jaarverslagen:

Jaarverslag Secretaris: Toevoegen:

In juli werd door meer dan 40 vrijwilligers van de Spartaan meegewerkt aan de ECU'23 te Amsterdam.

In okt werd het eindfeest van het jubileum georganiseerd.

De ingekomen brief van Aad Grimbergen, voorzitter van de jubileumcommissie wordt onverkort toegevoegd aan de notulen. "ingekomen brief:

Geacht bestuur,

Met grote teleurstelling heb ik geconstateerd, dat, evenals vorig jaar, ook in het jaarverslag over 2001, het Bestuur met geen enkel inhoudelijk woord rept over het 40-jarig jubileum, nota bene het jubileumjaar.

Het gaat mij niet om lovende woorden, maar om markering van een belangrijke periode van De Spartaan in een officieel document als het jaarverslag.



*Tevens doet het recht aan de inzet van meer dan 100 leden die, inclusief voorbereiding, gedurende twee jaar d.m.v. de georganiseerde activiteiten nieuwe bouwstenen heeft gelegd onder het bestaan en de verdere ontwikkeling van De Spartaan.
U weet, elk initiatief is weer basis voor nieuwe initiatieven, en vele nieuwe initiatieven brengen de vereniging weer verder.
Zelfs de officiële jubileumdatum van 4-10-2001 wordt niet gememoreerd.*

*In januari j.l. heb ik namens de jubileumcommissie u het eindrapport, incl. de financiële verantwoording, aangeboden met het verzoek de jubileumcommissie van haar taken te ontheffen. Tot op heden heb ik noch mondeling, noch schriftelijk enige reactie gehad.
Gezien de ervaring van vorig jaar zou ik hebben verwacht dat het eindrapport, al dan niet in verkorte versie, in het jaarverslag zou zijn opgenomen. Helaas!*

U zult begrijpen dat ik niet blij ben.

*Met vriendelijke groeten,
Aad Grimbergen"*

De vice voorzitter maakt namens het bestuur zijn excuses, dit hadden wij niet mogen vergeten. Op 15 april heeft het bestuur schriftelijk gereageerd op bovenstaande brief. In deze brief heeft het bestuur aangegeven de gang van zaken zeer te betreuren en de jubileumcommissie bedankt voor de duidelijke verslaglegging in het eindrapport over het jubileumjaar van onze vereniging.

Aanpassen: De nieuwjaarsreceptie was op 2 januari
Bij de Spartaan vertegenwoordigers toevoegen: Technisch gedelegeerde KNAU, Jaap van Amsterdam tot 01-10-01.
Bij 25 jaar lid toevoegen: Wil v.d. Krogt-Slobbe en alle 40 jarige leden vermelden in volgend jaarverslag.
Bij de KNAU toevoegen als Lid van verdienste in 2001, Jaap van Amsterdam.
Het verslag wordt goedgekeurd met dank aan Trudy Olij, secretaris.

Jaarverslag Ledenadministratie:

Het verslag wordt goedgekeurd met dank aan Bert Beltgens, ledenadministrateur.

Jaarverslag Technische Raad:

N.a.v. ingekomen e-mail van Maarten Hoogkamer, blz. 14

2^e alinea: door tijd te kort per e-mail vergaderen. Hierover wordt opgemerkt dat er niet te gemakkelijk moet worden overgegaan tot het vergaderen via e-mail. Dit wordt door Cees Hoogenboom positief bevestigd, er is afgesproken wat wel en wat niet via de e-mail kan.

1. prestaties 4^e streepje; bij de senioren was nog een tweede deelnemer aan het NK. Te weten Edwin Kortekaas bij het discuswerpen. CH zegt toe dit te controleren.

5^e streepje; "wedstrijdatleten namen weinig deel aan de wegwedstrijden", Er wordt gevraagd welke atleten hiermee worden bedoeld en waaruit bestaat de groep. CH geeft aan dat de groep uit licentie houders bestaat.

2. ledenaantallen: Is er bij de junioren navraag gedaan waarom zij hun lidmaatschap hebben opgezegd?

CH geeft aan dat de exit interviews geen inzicht geven over de reden waarom zij hebben opgezegd.

3. kwaliteit: Is er een oplossing gevonden voor de C-jeugd? CH geeft aan dat er nog geen nieuwe trainer is gevonden, de C-jeugd wordt voorlopig ondergebracht bij de seniorentrainers en hun begeleiders.

Theo Edens vraagt wat bedoeld wordt met jaarlijks congres in de laatste zin. CH geeft aan dat hiermee de jaarlijkse bijscholingsdag wordt bedoeld, in de uitnodiging wordt gesproken over een loopsportdag.

Blz.15 **wedstrijden** deelname aan de wedstrijden door C/D en pupillen kan beter, ouders stimuleren. Wat is hieraan gedaan? CH geeft aan dat er voor aanvang van het wedstrijdseizoen een ouderavond is gehouden. Deze avond is door de ouders als zeer positief ervaren. We gaan hiermee door.

Bij de medailles NK wordt Casper van Sijl genoemd als jun.A in plaats van senior? Tijdens de NK voor studenten was hij inderdaad senior. Is genoteerd.

Laatste alinea: Vincent Schniedewind moet zijn Vincent van Blitterswijk. Wordt aangepast.

Blz. 17 **doelstellingen:** De genoemde doelstellingen zijn al in 2001 genoemd. CH zegt toe deze tijdens het volgende WTR-overleg toe te lichten.

Het verslag wordt goedgekeurd met dank aan Cees Hoogenboom, voorzitter Technische Raad.

Intermezzo:

Inmiddels is de pers binnengekomen en Kees van Ruiten vraagt of Nico van Noort naar voren wil komen. Nico is 30 jaar geleden als trainer bij de pupillen begonnen. Op dit moment traint hij de C/D junioren. Hij is altijd een stimulans -in actieve en positieve zin- voor de jeugd en de andere trainers geweest. Namens de Spartaan wordt hem door Kees een prachtig beeldje van een Discuswerper en een bloemetje overhandigt. Nico heeft zich als discuswerper menigmaal onderscheiden.

Jaarverslag WTR:

Het verslag wordt goedgekeurd met dank aan Jeannette van der Toorn, secretaris WTR-commissie.

Jaarverslag Jeugdraad:

Er is dit jaar, door het ontbreken van een voltallige commissie, geen verslag van de jeugdraad.

Jaarverslag Wedstrijd Organisatie Commissie:

Toevoegen bij de vertegenwoordiger pupillen Bert Bakker en bij de C/D junioren mevr. Kragtwijk. Aanpassen: Wil v.d. Krogt heeft tot eind dec. 2002 het wedstrijdsecretariaat gedaan.

Jury 2000:

Het verslag jurycoördinator, Marijke Grimbergen zal in het eerstvolgende clubblad geplaatst worden.

Wedstrijdsecretariaat:

Door communicatiestoornis is er geen verslag van het wedstrijdsecretariaat binnen gekomen.

Jaarverslag Wedstrijd Atletiek (CWA):

Leo Warmerdam geeft aan dat hij zich niet meer beschikbaar stelt als buschauffeur. Dit n.a.v. de reis naar Gent, waar de Spartaners zich niet netjes hebben gedragen. Het verslag wordt goedgekeurd met dank aan Martin v. Rijssel, lid van het bestuur.

Jaarverslag Internet Commissie:

Theo Edens complimenteert de internetcommissie voor de mooie site die zij hebben samengesteld. Het verslag wordt goedgekeurd met dank aan Martin v. Rijssel, lid van het bestuur.

Jaarverslag Kantinecommissie:

Het verslag wordt goedgekeurd met dank aan Henk Plantfeber,

5. Bestuursverkiezing:

Er zijn geen tegenkandidaten, alle herkiesbare bestuursleden worden herkozen. Aan Martin van Rijssel is door het bestuur, tijdens de laatste bestuursvergadering, een afscheidscadeau aangeboden en is hij bedankt voor zijn inzet van de afgelopen jaren. De kandidaatstelling van Eveline Botter (vanaf oktober 2002), Jeugdraad en Marcel Waaning, CWA is door de leden van de ALV goedgekeurd. De vice voorzitter verwelkomt de beide kandidaten en nodigt hen uit om bij het bestuur zitting te nemen.

6a. Financieel jaarverslag:

Henk Elfering complimenteert het bestuur en met name de penningmeester voor het goede beheer van de gelden. Hij merkt op dat het overschot van het jubileumfonds rechtstreeks naar het vermogen is gebracht in plaats van naar de verlies en winst rekening. In zijn opinie werden overgebleven reserves altijd naar de verlies en winst rekening geboekt. Vincent van Stijn, de financiële adviseur van onze vereniging geeft aan dat beide opties gebruikt mogen worden, hij relateert hierbij aan het verslaggeverrecht. Tevens merkt hij op dat een hartelijk applaus voor onze wel zeer speciale jubileumcommissie op z'n plaats is. Waar alle leden van harte mee in stemmen. Theo Edens merkt op dat er nog contributie openstaat en hoe dit mogelijk is. De penningmeester geeft aan dat deze inmiddels is betaald. Het verslag wordt goedgekeurd met dank aan Riet Baudet, penningmeester.

6b. Rapportage Kascontrolecommissie:

Winfried leest hun bevindingen aan de vergadering voor: "Heden 12 maart 2002, hebben Arie Vergunst en Winfried Dijker de kas en bank bescheiden mogen controleren. Het is overzichtelijk ingericht en duidelijk weergave van inkomsten en uitgaven. Wij hebben geen aanleiding gezien moeilijke vragen te stellen en zijn van mening dat de penningmeester alle complimenten verdiend ten aanzien van verslaglegging en verzorging. Wij stellen de vergadering voor de penningmeester en het bestuur decharge te verlenen voor het gevoerde financieel beleid van 2001". De ALV gaat hiermee akkoord en het bestuur bedankt beiden voor hun inzet.



6c. Benoeming Kascommissie:

Winfried Dijker treedt na 2 jaar af, Arie Vergunst zal samen met Henk Plantfeber de kascommissie vormen. Als reserve wordt door de voorzitter Maarten Hoogkamer voorgesteld, de ALV gaat hiermee akkoord.

7. Begroting 2001

De begroting wordt zonder tegenvragen aangenomen.

8. Vaststellen contributie:

Voorgesteld wordt om, gezien de goede resultaten, de contributie niet te verhogen. De ALV gaat akkoord.

9. Uitloting obligaties:

De volgende obligaties zijn uitgeloot:

1x serie	E	8			
4x serie	D	11	31	28	41
4x serie	C	86	50	45	67
2x serie	B	24	35		
2x serie	A	44	29		

De obligaties voor 1 augustus inleveren waarna uitbetaling volgt. De uitgelote obligaties zullen in het clubblad van april worden vermeld.

10. Rondvraag:

- ♦ Leo Warmerdam vraagt of er nog trainingpakken zijn. Dit kan bij Henk Plantfeber worden nagevraagd.
- ♦ Leo Randsdorp roept de leden op bij de adverteerders in ons clubblad te kopen. Adressen zijn te vinden in het clubblad.

12. Sluiting:

De vice voorzitter sluit om 21.30 de vergadering en bedankt iedereen voor zijn/haar inzet. Hij nodigt de leden uit nog even na te praten en van een drankje te genieten.

Aan alle Spartaanmedewerkers van de 20e Ter Specke-bokaal

Lisse, 6 mei '02

Hebben jullie ook de mooie tv-uitzending over de Ter Specke-bokaal op zondagmorgen 5 mei bij Studio-sport gezien?? De Spartaan kan trots zijn op de wedstrijd die daar is neergezet.

Het was met recht een geslaagde opening van het baanseizoen en het nationale baancircuit 2002.

Er waren mooie prestaties van Judith Vis op de 100m horden, en de 150m sprint voor de wind van Troy Douglas en de 1000m van Arnoud Okken (meer dan 3 seconden sneller dan vorig jaar).

En wat dachten jullie van de Spartaanse B-junioren, die met dispensatie mee mochten doen en vervolgens podiumplaatsen wisten te bemachtigen: Remona Fransen hoogspringen 1.70m (2^e) en Romara van Noort 300m in 40.60 sec. (3^e).

Terugkijkend was er een enthousiaste samenwerking...vooraf, maar ook tijdens de wedstrijd. De baan zag er weer fantastisch uit met bloemen en vlaggen. Na het voorprogramma kogelslingeren werden nog met vereende krachten van jury-, baanploeg en andere vrijwilligers de dranghekken met sponsordoeken op verzoek van de NOS met 15-20 man/vrouw tegelijk verplaatst.

Jammer genoeg was het weer wat aan de koude kant, maar nog altijd beter dan het druilerige weer van zondag daarna. Helaas hadden we door blessures en het koude weer wel te maken met een aantal afzeggingen van atleten. Dat is natuurlijk een extra risico in de eerste helft van mei.

Al met al zijn er ongeveer 120 Spartanen in touw geweest voor deze wedstrijd, en dan hebben we het nog niet over het publiek.

Iedereen van harte bedankt voor zijn inbreng!!

Wij hopen als TSB-commissie de volgende keer weer op jullie te kunnen rekenen.

Als je nog reacties hebt, opbouwende kritiek is van harte welkom! Eind mei zal er een evaluatie plaatsvinden.

Vincent van Stijn, William Augustinus, Kees van Ruiten, Vincent van Blitterswijk, Nelly Nederpel, Lenie van der Poel, Marijke Grimbergen/Joop van Stijn, Thea Buter, Hans van Noort, Henk Plantfeber

TSB
TSB





VRIENDEN VAN DE Ter Specke Bokaal

Wie wil het niet? De opening van het baanseizoen steunen middels een zeer bescheiden jaarlijkse bijdrage van € 50. De Ter Specke Bokaal (TSB) vormt voor de atletiekvereniging De Spartaan uit Lisse één van de belangrijkste jaarlijkse evenementen. De vereniging kan deze wedstrijd niet organiseren zonder de bijdragen van sponsors. Naast de bedrijfsponsors willen we ook privé-personen in de gelegenheid stellen om deze openingswedstrijd van het Nationaal Baancircuit te ondersteunen.

Wat krijgt een sponsor terug voor de bijdrage van € 50?

1. Jaarlijks een uitnodiging voor de TSB.
2. Tweemaal per jaar exclusieve informatie over deze wedstrijd inclusief interviews en columns.
3. VIP-ontvangst tijdens de wedstrijd vlak langs de baan inclusief consumpties.
4. Programmaboekje op de dag van de wedstrijd.

De TSB kan uw bijdrage goed gebruiken om volgend jaar een nog betere wedstrijd te organiseren. Kunnen wij op uw bijdrage rekenen?

.....(naam)
(adres)
(woonplaats)

wil graag jaarlijks de TSB ondersteunen middels een jaarlijkse bijdrage van € 50.

Hij/zij machtigt hiertoe de penningmeester van AV De Spartaan om dit bedrag jaarlijks van bank/girotekeningnummer af te schrijven.

Penningmeester De Spartaan:
 Mw. R Baudet-Mooijman, Burg. de Graafplein 26, 2162 AZ Lisse
 Bankrekening 3365.77.680 Rabobank Lisse óf Postgiro 677224
 t.n.v. De Spartaan, Vrienden van de TSB

Handtekening

Datum.....

De ledenadministratie: Bert Beltgens

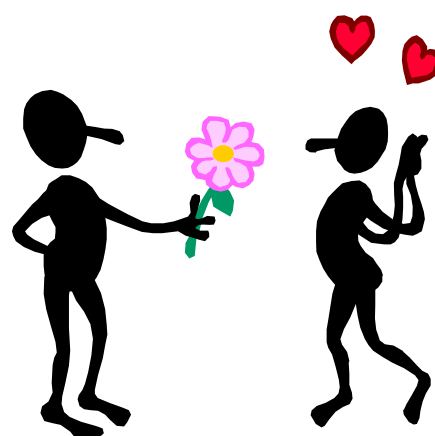
Onze jarigen in mei zijn:

Datum	VOORNAAM:	ACHTERNAAM:	CAT:
16 mei	Ron	Landré	HV



16 mei	Esther	Habers	MJD				
18 mei	Frans	Rusman	HRKR	Datum	VOORNAAM:	ACHTERNAAM:	CAT:
18 mei	Dirk	van Egmond	HRKR	1 jun	Mathilde	Plantenberg	MPA
18 mei	Natasja	Uitendaal	DRKR	1 jun	Casper van	Sijl	H
18 mei	Merel	Broekhuizen	MMP	1 jun	Lily	Ellens	MPC
19 mei	Marion	Faas	DRKR	2 jun	Kees van	Ruiten	HRKR
19 mei	Ton	Nederstigt	HRKR	2 jun	Adwin	Reeuwijk	HRKR
19 mei	Marjanne	Waaning	DRKR	2 jun	Thea	Buter	Medew
19 mei	Peter	Vermeij	H	2 jun	Lydia de	Hey	DRKR
19 mei	Marleen	Westra	MPC	2 jun	Merel	Mélotte	MPC
19 mei	Majorie	Bakker	DRKR	2 jun	Cees	Houwaard	HRKR
20 mei	Fred	Schniedewind	HRKR	5 jun	Inge	Korpeshoek	DRKR
20 mei	Eelco	Schrama	HRKR	5 jun	Til	Duineveld	DRKR
20 mei	Joke	Borst	DRKR	5 jun	Myrna	Keizer	MMP
21 mei	Andre	Beijk	HRKR	5 jun	Maaïke	Hofman	DRKR
21 mei	Monique	Turk	DRKR	6 jun	Tessa van	Kesteren	MPC
22 mei	Joop	Boll	HRKR	6 jun	Nanda van	Ruiten	DRKR
23 mei	Martina	Carli	DRKR	6 jun	Cor van den	Berg	HRKR
23 mei	Lex	Verveer	HRKR	7 jun	Dennis	Vroonland	JPA
23 mei	Max	van der Aart	HRKR	7 jun	Piet	Berg	HRKR
26 mei	Bianca	Remmerswaal	DRKR	7 jun	Greet Dekker - v.d.	Berg	DRKR
27 mei	Leomiek de	Vroomen	Medew.	8 jun	Wim van de	Lans	HRKR
27 mei	Trees	Liem-Tan	DRKR	8 jun	Ans van	Kesteren	DRKR
27 mei	Carlien	Daniels	MJD	8 jun	Robert	Vodegel	HV
28 mei	Sietske	van der Weijden	MJD	9 jun	Kayleigh de	Vries	MPB
28 mei	Arjan	Warmerdam	HRKR	9 jun	Arie	Barnhoorn	H
29 mei	Jeen	Murk	HRKR	9 jun	Corrie de	Vos	DRKR
29 mei	Frans	Haase	HRKR	10 jun	Linda	Koning	MPB
29 mei	Elly	Rietveld - Möhlmann	DRKR	10 jun	Door	Verkerk-Stienstra	DRKR
29 mei	Gitta van	Kampen - Bijwaard	DRKR	11 jun	Mary	Broekhof	DRKR
30 mei	Simone	Driessen	DRKR	12 jun	NancySieling	DRKR	
30 mei	Paul	Geerts	HRKR	12 jun	Angelika	Piek - Winter	DRKR
31 mei	Luuk	van Beek	JPC	12 jun	Simon	Kassing	JPC
				13 jun	Joost van der	Meer	JJA
				13 jun	Lydia	Kamp	DRKR
				13 jun	Petra	Randsdorp	DRKR
				13 jun	Paul de	Koning	HV
				14 jun	Piet	Walraven	HV
				14 jun	Jozé	Ebbinge	DRKR
				15 jun	Jeannette van der	Toorn	DRKR
				15 jun	Remco	Bakker	JPC

Onze jarigen
in juni zijn:



Verhuisde leden:

VOORNAAM	ACHTERNAAM	WOONPLAATS	Adres_oud
Erik	Bakker	Jens Chr. Skousvej 22; 3th	DK 8000 Arhus C. - DK
		Skejbytoften 178	DK 8200 Aarhus N - Denemarken



Marco van Stijn Boschplein 203 2171 GT Sassenheim Pelikaan 210 2171 PM Sassenheim

Onze nieuwe leden zijn:

VOORNAAM:	ACHTERNAAM:	ADRES:	PCODE:	WOONPLAATS:	CAT:
Joost	Annaert	Berkhoutlaan 28	2161 EM	Lisse	JMP
Lieke	Brouwer	Zwanendreef 6	2161 KZ	Lisse	MMP
Janny	Derriks	Molenlaan 16	2181 GE	Hillegom	DRKR
René van	Geest	Waardenburg 53	2181 LP	Hillegom	HRKR
Frans	Haase	Anne Frankstraat 14	2162 JP	Lisse	HRKR
Tessa van	Hateren	Hyacintenlaan 10	2182 DE	Hillegom	MPC
Mariska	Hoogkamer	Boogschutter 11	2163 BE	Lisse	MPA
Noor	Mulders Cornelissen	Molenlaan 38	2181 GE	Hillegom	DRKR
Willem	Pernot	Rodelindalaan 31	2152 PM	Nieuw Vennep	HRKR
Marga van	Ravels	Rembrandtsingel 6	2182 LE	Hillegom	DRKR
Willem	Seelen	Bonekruidstraat 1	2215 BG	Voorhout	JPC
Stephan	Slemmer	Paganiniplantsoen 66	2161 GH	Nieuw Vennep	JMP
Bart	Vaneveld	Paulus Potterstraat 9	2162 BS	Lisse	JJD
Lex	Verhoeve	Schorrekruidweg 49	2215	Voorhout	JMP
Jelle	Verwer	Rembrandtplein 129	2162 EG	Lisse	JPA
Michael de	Vroomen	Kruidenschans 65	2215 BS	Voorhout	JPC
Alice	Weijers	Graaf Janlaan 44	2181 TL	Hillegom	DRKR
Ingrid	Weijers	P. Breughellaan 22	2182 MG	Hillegom	DRKR
Marco	Wensveen	Ammerzoden 8	2181 LZ	Hillegom	HRKR
Peter	Zonneveld	Meerlaan 64	2181 BT	Hillegom	HRKR

Bedankte leden:

VOORNAAM:	ACHTERNAAM:	ADRES:	PCODE:	WOONPLAATS:	CAT:
Daan	Bedijn	Sonneveld 11	2203 BG	Noordwijk	JPA
Eveline van den	Berg	Elsbroekerlaan 17	2182 TA	Hillegom	MJC
Ilona van den	Berg	Elsbroekerlaan 17	2182 TA	Hillegom	MJD
Tom	Beunder	Fazantlaan 46	2211 KV	Noordwijkerhout	JJA
Helen de	Borst - Toh	Bachstraat 40	2162 VC	Lisse	DRK
Thijs	Gotink	Langevelderweg 143	2211 BL	Noordwijkerhout	JJC
Gretha	Huizing	Zuiderkruis 36	2163 AG	Lisse	DRK
Harvey van de	Lubbe	Waardenburg 139	2181 LR	Hillegom	JPB
Patrick	Oosterveld	Zuiderkruis 36	2163 AG	Lisse	HRK
Charlotte	Prins	Westerdreef 55	2161 EN	Lisse	MMP
Mark	Schoone	Jacob van Ruysdaelplein 217	2162 BE	Lisse	HRK

Bedankt voor de reacties en misschien tot ziens.

Het aantal leden per 1 mei bedraagt : 795.



Van de redactie:

TE KOOP AANGEBODEN

Spikes (Reebok) maat 36
Prijs: Euro 15,00

Inl. Gied Leuven
telefoon: 0252-416783

TE KOOP GEVRAAGD

Spikes maat 38/39

Sasche Twigt
0252-231987
PetraTwigt@cs.com

.....

Geboren:



Hoera!

Eindelijk is het dan zover, ons broertje

Dave

*is geboren op 26 april 2002 en weegt 3380 gram
Wij zijn heel blij met ons kleine broertje*

Britt en Jim

*De trotse ouders zijn,
Jens de Goeij en Cindy de Goeij-Castien*

*Roversbroekdijk 75
2161 LN Lisse
0252 - 421624*

Kantinenieuws:

De winnaars van de koffiekaarten van april zijn:

1. Aad van der Lans
2. Pauline van der Voorn
3. Irene van Gent





Een afgesloten winterseizoen.

Vorige maand hebben wij een fictief interview gezien met De Ter Specke Bokaal, een evenement dat nog moet plaatsvinden op het moment dat ik dit zit te schrijven. Als u dit leest is de 20^e versie van deze openingswedstrijd alweer een – hoop ik – mooi stukje geschiedenis. De reden was vooral het gegeven dat 70% van de leden van de Club van 100 direct betrokken zijn bij de Ter Specke Bokaal. Deze leden vervullen allemaal een taak.

De vraag die je nu mag stellen is: worden de leden van de Club van 100 enthousiast voor atletiek door hun lidmaatschap van deze club of zijn deze mensen altijd al "gek" geweest van atletiek? Dragen zij niet alleen De Spartaan een warm hart toe maar het hele atletiekgebeuren?

Laten wij eerst nog een ander voorbeeld bekijken:

Zorg en Zekerheid Circuit

Het 7^e Zorg en Zekerheid Circuit is ten einde en het mag rustig gezegd worden dat dit het beste Circuit was tot nu toe. Opnieuw een stijging van het aantal deelnemers met zo'n 20%, organisatorische verbeteringen, en een groeiend enthousiasme. Waarom over dit Circuit schrijven in het stukje van de Club van 100? Belangen verstrengeling? Verkapte reclame? Promotie voor de 8^e editie van het Circuit? Neen, het heeft alles te maken met het enthousiasme van een aantal atletiek workaholics waarvan toevallig (??) een behoorlijk gedeelte uit de Club van 100 komt.

Wat is er aan de hand? Voor een aantal taken in het Circuit is het goed om ervaren mensen te hebben, in ieder geval een op elkaar ingespeeld team. Dit geldt voor de snelle invoer van deelnemers in het systeem, de nog snellere invoer van de tijden en een correcte registratie van tijd en aankomst.

Met het groeiende aantal deelnemers (Het Circuit komt heel dicht in de richting van de 1000! deelnemers per loop) is snelheid en ervaring nodig. Dus: op zoek naar vaste medewerkers! En waren komen die vandaan? 75% van De Spartaan en van die 75% is weer 75% lid van de Club van 100.



Dit geeft De Spartaan een positieve uitstraling in de regio en koppelen wij daaraan de Ter Specke Bokaal met de grote hoeveelheid vrijwilligers, die daar voor in touw zijn dan kunnen wij ook spreken van een positieve landelijke uitstraling. En wie het enthousiasme en betrokkenheid op de briefing van 1 mei meegemaakt heeft moet het er mee eens zijn, dat bij de toekenning van de prijs voor de meest aantrekkelijke baanwedstrijd van Nederland De Spartaan hoge ogen gooit. Natuurlijk komt dit niet door de Club van 100. Het is de vooral de sfeer, betrokkenheid en clubliefde die bij De Spartaan heerst en het behoud daarvan is iets wat altijd een hoge prioriteit moet hebben. Het is goed dat de Club van 100 in dit spelletje mee mag spelen en ook goed dat medewerkers eens in de bloemetjes gezet worden (overigens ontbreekt Margot Kivits, 6 van de 7 lopen aan de meet aanwezig op de foto)

Soos avond

Op 24 mei 2002 begint om 20.30 uur onze jaarlijkse soosavond. Iedereen heeft intussen een uitnodiging ontvangen en ik hoop dat vele leden van de Club van 100 aanwezig zullen zijn om wat te kletsen, te discussiëren (voor de serieuzere onder ons) of elkaar uit te dagen op een eenvoudig sportonderdeel. Tot dan!

Wim van der Krogt

=====



PRAAG 2003

Buitenlandse sportreizen
Buitenlandse sportreizen

De eerste voorbereidingen hebben we achter de rug. Samen met TOERKOOP REISBURO v ROOY hebben we alle mogelijkheden van de reis doorgenomen.

Er liggen nu drie mogelijkheden

1. Het vliegtuig
2. De trein
3. De touringcar

Graag nodigen we jullie uit op donderdag 23 mei om 21.00 uur in de kantine, om gezamenlijk de keuze te maken hoe we naar PRAAG gaan.

We willen ook graag deze avond gebruiken om de definitieve inschrijving van een ieder rond te maken, daar we snel hotelkamers moeten reserveren.

Tevens zullen we stilstaan bij de trainingen naar de PRAAG MARATHON toe, daar dit weer als een rode draad door alle trainings groepen gaat lopen en ook de ROTTERDAM MARATHON groep doorkruist.

We hopen dat een ieder komt of vooraf ons een berichtje stuurt

Bert bert.beltgens@wanadoo.nl
Nico nschriek@wxs.nl

Veteranen - Senioren - Junioren A/B





Spartaanse Sprintkanonnen

We kunnen weer de wei in!!!!

Zoals de titel al laat blijken eindelijk is het weer zo ver. De Spikes kunnen weer uit de kast en veel belangrijker nog het Spartaantenuet, dat mooie groen en wit, moet ook weer in de tas. Op naar de vele mooie wedstrijden dit jaar. Voor de senioren was de aftrap op 4 mei tijdens onze eigen Ter Specke Bokaal, de junioren waren in de week daarvoor al in actie gekomen tijdens de B- en Neo senioren competitie.

Al de boven genoemde wedstrijden waren nog niet besteed aan Wouter, hij zag de bui al hangen na de mooie weken begin april en zat met zijn gat in Benidorm. Hier had hij alleen de laatste dagen wat regen maar nog wel temperaturen van ruim boven de 20 °C. De berichten op het prikbord zijn veel belovend en scheppen grote verwachtingen voor de competitiewedstrijd op 12 mei in Uden.

Vincent daar en tegen was wel aanwezig tijdens de TSB en na enig lobby werk stond hij zelfs op de startlijst. Hij belande dan wel in de D-serie maar ach hij mocht starten. Eenmaal in de startblokken kreeg hij toch het juiste gevoel, ging zoals hij zelf zij dramatisch slecht weg maar eenmaal op het recht stuk ging het "echt hard". Deze race eindigde na 16.80 sec. een redelijke tijd en voor het begin van het seizoen en schept net als de berichten van wouter veel verwachting.

De overige Sprintkanonnen zijn nog niet in actie geweest dit jaar. Ed zal dit (voorlopig) in het geheel niet doen op wedstrijden en voor Arie komt hier snel een einde aan, hij zal in actie komen tijdens de competitie in de 2^{de} ploeg. Hier zal hij tijdens zijn eerste 400m sinds jaren een aanval doen op de tijd die Romara liep tijdens de B-competitie (56.7 sec.). Dit snel opkomende talent verpulverde met deze tijd het clubrecord op deze afstand voor B-meisjes met maar liefst 2 seconden!!! Ook kwam onze nieuwe sprintkanonster in actie tijdens de TSB. Hier mocht zij zich als jongeling meten met de nationale top!! Dit ging haar bijzonder goed af en ze deed totaal niet onder voor deze toppers.

De grote van de groep sprinters is de laatste tijd flik gegroeid. Inmiddels trainen we op donderdag gemiddeld met een man of 6 en dat is echt vele malen meer dan het de laatste jaren geweest is. Ook op de andere dagen is er steeds meer opkomst en begint de harde kern uit de volgende personen te bestaan: Vincent, Wouter, Arie, Ed, Jan, Jan en Romara. Zoals u ziet slechts 1 meisje. Dit vinden wij, de mannen, wel erg sneu voor haar. Bij deze willen we dus een oproep plaatsen aan alle vrouwen / meisjes die het leuk vinden om te sprinten. Probeer het gewoon eens en kom gezellig mee trainen.

Tot zover de belevenissen van de sprinters aan het begin van het nieuwe seizoen.

Hopelijk tot ziens langs de atletiekbaan,

De Sprinters

maandag 20 mei 2001.



Springnummers

Rick van Ruiten meldt zich bovenin de hoogspringlijsten met een sprong over 1,95. Bij de JB staat hij nu 2^e (achter Edwin Kortekaas met 1,98) en bij de JA en heren 3^e en 6^e. Eva van der Poel verbetert zich ook met hoogspringen: met 1,60 komt zij op een 6^e, 7^e en 8^{ste} plaats. Met het verspringen komen Eva en vooral Remona dicht bij het clubrecord met sprongen van respectievelijk 5,18 en 5,29. Zij staan daarmee 3^e en 5^e bij de meisjes B en A en 6^e en 11^e bij de dames.

Werpnummers

Een goede prestatie op de werpnummers komt van Roxanne van Noort, die met 10,87 dicht bij het clubrecord kogel voor MA komt (nu 2^e en 11^e bij de dames). Met de discus kwam zij tot 27,39, maar blijft staan op een 25^{ste} plaats. Edwin Kortekaas verbetert zich eveneens met de discus, maar blijft op een 2^e plaats met 47,92. Rory van Noort gooit voor het eerst met de 2kg discus en bereikt de 17^e plaats op de lijst met 35,07. Ook met de speer verbetert hij zich tot 42,43 en een 12^e plaats. Daarmee staat hij achter Vincent Schniedewind die tot 45,59 kwam en daarmee 9^e staat (en 15^e bij de heren). Arne van der Meer komt met 39,94 op een 18^e plaats bij de JA. Eva, Remona en Romara stijgen op de speerlijsten met afstanden van 28,92, 27,70 en 23,81. Eva staat daarmee 3^e, 5^e en 10^e, Remona 5^e, 8^{ste} en 12^e en Romara 20^{ste} en 21^{ste}. Nog een 3^e plaats voor Eva, dit keer door de kogel naar 12,18 te stoten.

Dit keer zijn de ranglijsten van het speerwerpen opgenomen in het clubblad. Heb je een verzoek voor het volgende clubblad, geef dit dan even door via cwa@spartaan.net.

Uitslagen April

Testwedstrijden - 7 April

100m	Vincent Schniedewind	11,5 JA	Discus 1kg	Heidi van der Veen	30,15 D
	Wouter Hoogkamer	11,9 H		Roxanne van Noort	27,39 MA
	Stefan den Harder	11,9 H		Sonja van Noort	22,93 MA
	Emiel Huijts	11,9 JB		Ellen van Noort	21,62 D
	Micheal Kaptein	12,0 H	Speer 800gr	Niels van der Poel	48,07 H
	Romara van Noort	12,5 MB		Vincent Schniedewind	45,59 JA
	Rick van Ruiten	12,5 JB		Arne van der Meer	39,94 JA
	Eva van der Poel	12,6 MB		Tim Warmerdam	35,73 H
	Remona Fransen	13,0 MB	700gr	Rick van Ruiten	50,50 JB
	Nienke ter Hoeve	13,4 MB		Frank van Noort	29,92 JB
	Jan Dofferhoff	13,6 H	600gr	Eva van der Poel	28,92 MB
	Dorien van Mansum	14,5 MB		Ellen van Noort	28,02 D
300m	Stefan den Harder	37,1 H		Remona Fransen	27,70 MB
	Emiel Huijts	38,7 JB		Roxanne van Noort	24,69 MA
600m	Maarten ter Hoeve	1.33,5 JB		Romara van Noort	23,81 MB
	Martin van Rijssel	1.39,1 HV		Heidi van der Veen	22,84 D
	Floor van Langen	1.42,7 JB		Sonja van Noort	22,43 MA
1500m	Lisette Kaptijn	5.20,2 DV		Nicolien Hoogenboom	16,94 D
	Winfried Dijk	5.26,5 HV			
	Alex Verveer	5.34,5 HV			
	Sonja van Noort	5.44,2 MA	Audi A4 circuit - 12 April		
5000m	Johan Cederhout	18.14,4 H	Discus	Edwin Kortekaas	45,37 H
Ver*	Vincent Schniedewind	6,35 JA			
	Micheal Kaptein	6,05 H	Audi A4 circuit - 19 April		
	Niels van der Poel	5,53 H	Discus	Edwin Kortekaas	47,91 H
	Remona Fransen	5,36 MB			
	Eva van der Poel	5,28 MB	B-competitie - 21 April		
	Martin van Rijssel	4,88 HV	Jongens		
	Nienke ter Hoeve	4,78 MB	100m	Emiel Huijts	11,7 JB
	Dorien van Mansum	4,08 MB	400m	Jan Beijik	58,6 JB
	Nicolien Hoogenboom	3,79 D	800m	Floor van Langen	2.20,4 JB
	Rick van Ruiten	1,95 JB	1500m	Maarten ter Hoeve	4.43,9 JB
Hoog	Remona Fransen	1,65 MB	110mH	Frank van Noort	22,4 JB
	Eva van der Poel	1,55 MB	Ver	Maarten ter Hoeve	5,10 JB
	Nicky Westerhof	1,50 MA	Hoog	Rick van Ruiten	1,85 JB
	Roxanne van Noort	1,50 MA	Pols	Rick van Ruiten	0 JB
			Hinkstap	Emiel Huijts	10,85 JB



Kogel 7,25kg	Arnoud Koot	12,75 H	Kogel	Sebastiaan Kramer	9,49 JB
	Tim Warmerdam	10,37 H	Discus	Sebastiaan Kramer	32,90 JB
	Niels van der Poel	10,27 H	Speer	Frank van Noort	28,56 JB
	Mark Beelen	11,84 H	4x100m	Spartaan	49,3 JB
6kg	Vincent Schniedewind	11,52 JA	Meisjes		
	Arne van der Meer	9,32 JA	100m	Romara van Noort	12,2 MB
4kg	Roxanne van Noort	10,38 MA	400m	Romara van Noort	56,7 MB
	Ellen van Noort	9,55 D	800m	Nienke ter Hoeve	2.39,5 MB
	Heidi van der Veek	8,64 D		Leonie van der Plas	2.43,2 MB
	Sonja van Noort	7,92 MA	100mH	Eva van der Poel	15,7 MB
3kg	Eva van der Poel	12,18 MB	Ver	Eva van der Poel	5,00 MB
	Remona Fransen	11,90 MB	Hoog	Remona Fransen	1,70 MB
Discus 2kg	Edwin Kortekaas	45,79 H	Kogel	Remona Fransen	12,21 MB
	Arnoud Koot	40,01 H	Discus	Elize Fallon	22,82 MB
1,75kg	Arne van der Meer	24,35 JA		Daniëlle Dickhoff	20,43 MB
1,5kg	Rick van Ruiten	32,67 JB	Speer	Elize Fallon	22,95 MB
	Emiel Huijts	28,41 JB		Daniëlle Dickhoff	18,36 MB
			4x100m	Romara - Eva	51,0 MB
				Elize - Remona	

* Gemeten vanaf werkelijke afzet, dus geen officiële prestaties!

Overgangscampetitie - 28 April

100m	Vincent Schniedewind	11,42 JA
400m	Arne van der Meer	55,40 JA
	Martin van Blitterswijk	56,18 JA
800m	Pieter van Langen	1.57,31 JA
5000m	Johan Cederhout	17.59,66 H
Ver	Vincent Schniedewind	6,11 JA
Hoog	Joost van der Meer	1,85 H
Kogel 7,25kg	Tim Warmerdam	10,08 H
Discus	Rory van Noort	35,07 JA
Speer	Rory van Noort	42,43 JA
4*100m	Martin - Vincent	
	Pieter - Rory	45,39

Instuif Leiden - 1 Mei

100m	Vincent Schniedewind	11,47 JA
3000m	Arne van der Meer	10.28,81 JA
Kogel 6kg	Rory van Noort	10,59 JA
4kg	Roxanne van Noort	10,87 MA
3kg	Eva van der Poel	11,99 MB
Hoog	Joost van der Meer	1,80 H
	Rory van Noort	1,75 JA
	Eva van der Poel	1,60 MB
	Roxanne van Noort	1,55 MA

Veteranencompetitie - 28 April

Heren		
100m	Lex Verveen	14,84 HV
400m	Piet Walraven	1.08,76 HV
800m	Martin van Rijssel	2.21,36 HV
1500m	Winfried Dijker	5.17,36 HV
5000m	Aad van de Lans	19.27,97 HV
Ver	Martin van Rijssel	4,64 HV
Kogel	John van der Zwet	9,86 HV
Discus	John van der Zwet	28,53 HV
Speer	Winfried Dijker	21,61 HV
Zweedse estafette	Spartaan	2.39,5 HV

Dames

100m	Tessy Lenting	14,74 DV
800m	Lisette Kaptijn	2.34,28 DV
3000m	Hedwig vd Konijnenberg	12.09,82 DV
Ver	Lisette Kaptijn	3,91 DV
Hoog	Tessy Lenting	1,40 DV
Kogel	Marga Kortekaas	9,56 DV
Discus	Marga Kortekaas	25,92 DV
4x100m	Spartaan	1.05,88 DV

Ter Specke Bokaal - 4 Mei

150m	Vincent van Blitterswijk	16,80 H
	Romara van Noort	18,82 MB
	Eva van der Poel	19,61 MB
300m	Romara van Noort	40,60 MB
Ver	Remona Fransen	5,29 MB
	Eva van der Poel	5,18 MB
Hoog	Remona Fransen	1,70 MB
Discus	Edwin Kortekaas	47,18 H



SPEERWERPEN DAMES			
	NAAM	PRESTATIE	JAAR
1	ASTRID OOSTERMEIJER	43.32	92
2	MARRIET WARMERDAM	34.46	97
3	FIONA VAN GERVEN	31.52	98
4	JUDITH MEEUWISSEN	31.48	00
5	PAULA VAN BEEK	31.26	95
	ELLEN VAN NOORT	31.26	99
7	INGRID V/D HEUVEL	30.08	91
8	CINTHA WALRAVEN	29.50	91
9	DEBBIE VERHAAR	29.22	91
10	EVA VAN DER POEL	28.92	02
11	DEBBY V/D KRAAN	28.74	97
12	REMONA FRANSEN	27.70	02
13	ROXANNE VAN NOORT	27.49	01
14	NICOLE VAN GRIEKEN	27.46	96
15	CARLIJN ZANDBERGEN	27.44	93
16	PAULINE V/D VOORN	27.20	91
17	DEBBIE VERHAAR	27.12	93
18	JET VAN SCHOOTEN	26.38	92
19	MIRJAM DE ZWART	26.06	97
20	SASKIA DE WINTER	25.76	93
21	MARIT SUTTROP	25.40	01
22	INGRID VAN WELIE	25.04	93
23	ELIZE FALLON	24.90	01
24	HEIDI V/D VEEK	24.60	97
25	JOLANDA V/D WEERD	24.50	95
26	LONNEKE DERRICKS	24.21	01
27	ANDREA SMITS	24.32	94
28	MARLOES KORTEKAAS	24.12	94
29	SANNEKE KOOMEN	24.10	95
30	MARGOT BISSCHOPS	24.08	96

SPEERWERPEN MEISJES A			
	NAAM	PRESTATIE	JAAR
1	MARRIET AANHANE	33.02	91
2	ELLEN VAN NOORT	30.77	99
3	DEBBIE VERHAAR	29.22	91
4	FIONA VAN GERVEN	29.04	92
5	EVA VAN DER POEL	28.92	02
6	DEBBY V/D KRAAN	28.74	97
7	JUDITH MEEUWISSEN	28.42	96
8	REMONA FRANSEN	27.70	02
9	ROXANNE VAN NOORT	27.49	01
10	CARLIJN ZANDBERGEN	27.44	93
11	JET VAN SCHOOTEN	26.38	92
12	MIRJAM DE ZWART	26.06	97
13	SASKIA DE WINTER	25.76	93
14	MARIT SUTTROP	25.40	01
15	INGRID VAN WELIE	25.04	93
16	ELIZE FALLON	24.90	01
17	LONNEKE DERRICKS	24.21	01
18	MARLOES KORTEKAAS	24.12	94
19	SANNEKE KOOMEN	24.10	95
20	MARGOT BISSCHOPS	24.08	96
21	ROMARA VAN NOORT	23.81	02
22	HEIDI V/D VEEK	23.72	92
23	LOES HARTMAN	23.44	96
24	SONJA VAN NOORT	23.13	00
25	ANGELA VAN GRIEKEN	23.08	91
26	CINDY VERDEGAAL	22.50	93
	NIENKE TER HOEVE	22.20	01
28	SONJA DEKKER	22.20	93
29	ARNA FEIJT	22.06	96
30	YVETTE LEFEBER	21.30	96
	MAAIKE FIRET	21.30	98

SPEERWERPEN MEISJES B			
	NAAM	PRESTATIE	JAAR
1	DEBBIE VERHAAR	29.22	91
2	FIONA VAN GERVEN	29.04	92
3	EVA VAN DER POEL	28.92	02
4	ELLEN VAN NOORT	28.89	98
5	REMONA FRANSEN	27.70	02
	DEBBY V/D KRAAN	27.70	94
7	CARLIJN ZANDBERGEN	27.44	93
8	JUDITH MEEUWISSEN	27.10	92
9	JET VAN SCHOOTEN	26.38	92
10	MIRJAM DE ZWART	26.06	97
11	SASKIA DE WINTER	25.76	93
12	MARIT SUTTROP	25.40	01
13	INGRID VAN WELIE	25.04	93
14	ELIZE FALLON	24.90	01
15	ROXANNE VAN NOORT	24.70	00
16	LONNEKE DERRICKS	24.21	01
17	MARLOES KORTEKAAS	24.12	94
18	SANNEKE KOOMEN	24.10	95
19	MARGOT BISSCHOPS	24.08	96
20	ROMARA VAN NOORT	23.81	02
21	HEIDI V/D VEEK	23.72	92
22	SONJA VAN NOORT	23.13	00
23	ANGELA VAN GRIEKEN	23.08	91
24	CINDY VERDEGAAL	22.50	93
	SONJA DEKKER	22.20	93
26	NIENKE TER HOEVE	22.20	01
27	ARNA FEIJT	22.06	96
28	YVETTE LEFEBER	21.30	96
29	MAAIKE FIRET	21.30	98
30	ANDREA LAMBOO	21.20	96



SPEERWERPEN HEREN

	NAAM	PRESTATIE	JAAR
1	RICK WASSENAAR	60.92	01
2	HEIN VAN HEEK	54.92	89
3	PETER JONGSMA	53.54	92
4	MARK BEELEN	51.68	95
5	NIELS V/D POEL	50.94	97
6	STEFAN MOLENAAR	49.68	91
7	EDWIN KORTEKAAS	49.21	01
8	MAURICE HAGEMAN	49.04	91
9	RICHARD V/D HORST	47.36	91
10	DENNIS VERHAAR	46.48	93
11	TOM DE KONING	46.40	87
12	HEINO STROET	45.98	88
13	JOOST JAN IZEBoud	45.92	94
14	PIM EDELAAR	45.64	89
15	VINCENT SCHNIEDEWIND	45.59	02
16	PAUL DE KONING	45.28	89
17	PETER BLOKKER	44.84	89
18	PAUL HARTMAN	44.78	98
19	NICO VAN NOORT	44.66	87
20	JAN VAN HEEK	44.48	94
21	ARND BROEKE	43.90	88
22	ARNOUD KOOT	34.33	01
23	STEFAN DEN HARDER	43.02	96
24	DANIEL VAN HOOFF	41.92	91
25	ROB BROUWER	41.84	86
26	VINCENT VAN BLITTERSWIJK	41.72	01
27	FRANK BAUDET	41.60	90
28	JAN RANDSDORP	41.34	91
29	ERIC OPGELDER	41.08	88
30	HANS VAN TOL	41.00	87

SPEERWERPEN JONGENS A

	NAAM	PRESTATIE	JAAR
1	PETER JONGSMA	53.54	92
2	NIELS V/D POEL	50.94	97
3	STEFAN MOLENAAR	49.68	91
4	MAURICE HAGEMAN	49.04	91
5	EDWIN KORTEKAAS	47.16	93
6	DENNIS VERHAAR	46.06	91
7	JOOST JAN IZEBoud	45.92	94
8	PIM EDELAAR	45.64	89
9	VINCENT SCHNIEDEWIND	45.59	02
10	ARND BROEKE	43.90	88
11	TUNG CHEUNG	42.46	91
12	RORY VAN NOORT	42.43	02
13	DANIEL VAN HOOFF	41.92	91
14	ROB BROUWER	41.84	86
15	RICHARD V/D HORST	41.42	89
16	ARNOUD KOOT	41.34	91
17	ARD STASSEN	40.24	86
18	ARNE VAN DER MEER	39.94	02
19	STEFAN V/D POEL	39.84	93
20	RICK VAN TOL	39.60	87
21	RICHARD ELFERING	39.44	88
22	PAUL HARTMAN	39.12	95
23	EDWIN WARMERDAM	38.94	88
24	MARCO VAN STIJN	38.82	88
25	EDWARD VINK	38.56	93
26	COEN ROSDORFF	38.00	86
27	ERIK HOOGERVORST	37.62	91
28	RONALD DOPPER	37.42	97
29	MATTHIJS RANDSDORP	36.86	94
30	STEFAN DEN HARDER	36.78	94

SPEERWERPEN JONGENS B

	NAAM	PRESTATIE	JAAR					
1	RICK VAN RUITEN	53.84	01		16	EDWIN KORTEKAAS	45.02	92
2	AAD V/D POEL	53.54	69		17	ERIC OPGELDER	44.84	85
3	PAUL DE KONING	51.70	79		18	MICHEL HAGEMAN	44.50	92
4	KEES TOUSSAIN	51.00	80		19	JOOST JAN IZEBOUD	44.08	93
5	STEFAN MOLENAAR	50.00	90		20	RICHARD ELFERING	43.84	88
6	PETER JONGSMA	49.56	90		21	HEIN VAN HEEK	43.78	83
7	REMCO BRANDHORST	49.48	92		22	TUNG CHEUNG	43.58	90
8	HANS LEMMERS	47.86	70		23	MARK STOEL	43.32	90
9	ARND BROEKE	47.12	87		24	EDWIN KORTEKAAS	43.30	92
10	THIJS IZEBOUD	46.46	94		25	TOM DE KONING	43.18	80
11	DENNIS VERHAAR	46.22	89		26	MARK BEELEN	43.08	83
12	VINCENT SCHNIEDEWIND	46.19	99		27	MARTIEN VERSLOOT	43.04	72
13	MAURICE HAGEMAN	45.64	90		28	ED KOERS	42.90	75
14	RORY VAN NOORT	45.60	01		29	HUBERT SCHAKENBOS	42.68	68
15	PETER BLOKKER	45.14	81		30	THIJS DE VRIES	42.66	85



WTR-NIEUWS

Dit jaar een Ladies Run in Den Haag (26 mei)

Zoals de meesten wel weten, was vorig jaar in Hilversum de laatste Nike ladies Run.

Kortgeleden werd ik er op geattendeerd dat de Hague Road Runners bij de Royal Ten (26 mei) in Den Haag dit jaar ook een ladies Run organiseren. Wij kunnen ons voorstellen dat, er weer leden zijn die hiervoor belangstelling hebben. Daarom deze informatie. Als je interesse hebt, zul je jezelf (of per groepje) op moeten geven, enz. De WTR-commissie organiseert hiervoor verder niets.

De gezamenlijke warming up is om 12.30 uur op het Malieveld (tegenover het Centraal Station) en om 12.45 uur start de Ladies Run (5 km). Prijsuitreiking om 13.50 uur.

Misschien ligt er een folder in de kantine; anders is er nadere informatie te krijgen op telefoon 070-3939485.

Ook staat op internet (www.royalten.nl) informatie. Er wordt daar wel geattendeerd op een inschrijfformulier, maar ik kwam dit niet tegen. Wel heb ik daarvan de volgende informatie:

De vóórinschrijving én de betaling (€ 3,50) moeten uiterlijk 18 mei binnen zijn bij:

St. HRR wegwedstrijd, Van Halewijnlaan 334, 2274 XT Voorburg; gironr. 348226. Het startnummer kun je afhalen; het wordt niet opgestuurd.

Na-inschrijving kan op 26 mei tot 12.30 uur op het Malieveld (€ 5,75).

Er is ook een (algemene) 10 km loop; deze start om 14.30 uur. Kosten € 5,75 resp. € 7,00.

De lopen gaan door het Haagse Bos.

VOORBEREIDING MARATHON (en de kortere afstanden) LEIDEN; 9 juni

In de Spektakels heeft al eens het artikel van Els Stolk, bondsarts bij de KNAU, gestaan: 'Is lange afstand lopen altijd gezond?', en in de 3M Marathon Krant stond al eens 'De finish en dan...'. Hierin staan tips die specifiek zijn geschreven voor de hele marathon, maar volgens mij geven ze ook informatie/richtlijnen voor de mensen die een kortere afstand lopen, zeker als er een kans op warm weer is. Omdat er ook dit jaar weer veel nieuwe leden zullen deelnemen, hebben we 'De finish en dan...' in dit nummer opgenomen.

Van het KNAU-artikel: 'Is lange afstand lopen altijd gezond?' liggen kopieën om mee te nemen in de leeskast in de kantine. Twee stukken om te bewaren!

De finish en dan....

De marathon is zeker nog niet ten einde als je de finish bent gepasseerd. De ochtend na het lopen van een marathon sta je op en je benen zijn ontzettend pijnlijk. De volgende ochtend zijn je spieren nog stijver. Wat zijn de geheimen om snel weer met de training te kunnen beginnen?

Het is van groot belang dat de spieren een goede verzorging krijgen. En niet alleen om weer zo snel mogelijk te kunnen presteren. Het in beweging blijven is goed voor het lichaam, dat op deze wijze een beetje tot rust komt. Je moet heel rustig blijven wandelen. Na een marathon neemt het uitgedroogde lichaams-weefsel erg snel vocht op vanuit het traag stromende bloed. Het gevolg hiervan is dat het bloed volume daalt terwijl de lichaamstemperatuur stijgt. De bloeddruk daalt snel. Blijf in beweging, zo blijft het bloed goed stromen en bespoedigt op korte termijn herstel. Ga na een marathon nooit kilometers hardlopen als cooling-down.

Drinken en eten

Zelf besef je niet hoeveel vocht je hebt verloren. Drink dus meer dan waaraan je behoefte hebt. Water is prima maar het is beter iets te drinken dat een beetje suiker bevat, zoals bijvoorbeeld sportdrank. Begin na een marathon met het eten van bijvoorbeeld fruit. Dit is lekker licht en bevat de nodige vitaminen en mineralen. Drie of vier uur na de finish moet er uitgebreid worden gegeten.

Strekken

Als je ongeveer 25 minuten hebt gewandeld, zoek dan een rustig plekje uit en doe liggend en zittend heel lichte rekbewegingen. Doe dit zeer voorzichtig en vooral niet te lang.

Massage

Begin met een halfwarme douche. Vervolgens een iets warmere. Vooral geen heet bad of hete douche. Probeer dan minimaal drie kwartier te liggen en vraag vervolgens de masseur rustig te masseren. Het meeste profijt van een massage heb je enkele uren na de marathon.

Geen conditieverlies

Neem ruim de tijd om je lichaam weer in balans te krijgen. Uit onderzoek blijkt dat je sneller herstelt als je zeven tot tien dagen niet loopt. En dit is echt geen conditieverlies maar alleen nodig voor een goed herstel. Als je toch wilt trainen, ga dan zwemmen.



Als je weer gaat hardlopen heb je zeker 400 trainingskilometers nodig voordat je weer aan snelheidstrainingen kan beginnen. Voor iemand die gewend is zeventig tot tachtig kilometer per week te lopen, betekent dit zes tot acht weken van rustig herstel.

TRIMLOPEN

Hier weer een overzicht van trimlopen in de omgeving.

Nu het baanseizoen is begonnen, wordt 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](#). Dit is in de kantine uitverkocht, maar o.a. Aad van der Lans en ik hebben een exemplaar. Dus: algemene informatie over een geplande prestatie-loop nodig? Vraag een van ons.

zo.	19 mei	Teylingencross; 4-8 km	10.45/11.15 u. Sassenheim
di.	21 mei	Drieloop; 5-10 km (laatste)	19.30 u. Noordwijk
zo.	26 mei	The Hague Royal Ten; o.a. Ladies Run 5 km	12.30 u. Den Haag
ma.	3 juni	Strandloop; 2-4-8 km ¹⁾	19.30 u. Katwijk
zo.	9 juni	Marathon; 10-21,1-42,2 km	12.00/12.15u. Leiden
do.	13 juni	RABO strandlopen; 2-4-8 km ²⁾	19.30 u. Noordwijk
vr.	21 juni	Halve marathon Estafette	19.00 u. Lisse
¹⁾ iedere maandagavond t/m 24 juni			
²⁾ iedere donderdagavond t/m 15 augustus			

Namens de WTR-commissie,
Theo Edens

De marathon van Rotterdam

Ik (Carla v.d. Berg) loop al zo'n twintig jaar, maar sinds vorig jaar lid van de Spartaan. Mijn schoonzus heeft me op sleeptouw genomen, eens kijken of ik lopen met een groep leuk vind. Nou èn of ik het leuk vind. Uiteindelijk ben ik bij Aad in de groep terecht gekomen, en wat voor een groep, lekker lopen en lol maken. Maar ja ik wist niet dat bijna iedereen in oktober ongeveer de marathonkriebels krijgt en dat die kriebels besmettelijk zijn wist ik ook niet, nou ja, als je een paar keer de halve marathon hebt gelopen is een hele natuurlijk wel een uitdaging! dus ik was besmet.

13 Januari naar Egmond aan Zee voor de halve marathon. 26 Januari met het hele stel in de bus naar Apeldoorn voor de Asselronde van 27.3 km.

4 x in de week trainen, je leert elkaar steeds beter kennen het word steeds gezelliger en Rotterdam komt steeds dichterbij. 23 maart 30 km. en 30 maart de 35 km. daarna nemen de kilometers af en voorje het weet is het zover.

21 April met z'n allen de bus in, op naar de Coolsingel. Het mooiste weer van de wereld, voor de lopers iets tèn mooi, voor de toeschouwers super natuurlijk. Om 12 uur staan we allemaal in de startvakken en om 5 uur is iedereen over de eindstreep, ja echt waar, allemaal de 42 km. en 195 mtr. uitgelopen. Allemaal een prachtige medaille om de nek, allemaal lopen we iets moeilijker en uitgeput en strompelend maar heel gelukkig en voldaan naar onze kleedruimte waar we een overheerlijk biertje krijgen.

Ik heb nog nooit zoveel loopgekken bij elkaar gezien, dik kippevel kreeg ik toen ik al die mensen de Erasmusbrug op zag gaan, ik heb ook nog nooit zulke zere benen gehad, ik dacht dat het nooit meer goed zou komen! Maandagochtend leek ik wel tachtig! Dinsdagavond met elkaar uit wandelen in het keukenholbos, mooi gezicht hoor, gelukkig had iedereen zo z'n ongemakken. Woensdagavond hadden warm en koud buffet in ons clubgebouw, ontzettend geslaagd, heerlijk gegeten, heerlijk napraten en we konden eindelijk weer meer als èèn biertje of wijntje nemen. Op de foto met ons welverdiende T-shirt en Medaille, weer een hoop gelachen.

Aad hebben we in het zonnetje gezet, hij heeft toch maar mooi het hele stel over de eindstreep gekregen, als dank hebben we hem in de maling genomen en hem met Joke een avondje uit kado gedaan zonder al die malloten. (of gingen we nou toch wel mee?) Ik heb een gedicht voorgelezen want je weet zonder lol en gekkepraat kom je er niet, zeker niet als je een marathon uit wil lopen! Dan moet je bij Aad zijn hoor, die kan er wat van. Ik bedank iedereen voor alles, ik heb genoten en afgezien, ik heb een ontzettende leuke voorbereiding gehad met deze groep, ik mis het nu al!

Dus wie weet volgend jaar Ojee wat zeg ik daar Zijn dat de kriebels alweer maar het doet zo zeer In oktober opgelet straks word ik weer besmet!

Groeten van een zeer enthousiaste Spartaner



Beste Aad

Je dit taak volbracht, nou je kan er wat van!
Week in week uit heb je begeleid voor Rotterdam.
hetzelfde in week uit dezelfde gezichten
In jouw groep, een paar stille en drukke figuren
en een paar malloten, die gesprekken maar al te
graag een andere kant op sturen!

b.v. als in de achterhoede werd gepraat over een behanger
eer het voorin was werd er al geroepen, wie is er zwanger?
Geen kans de training met gechaagry te vullen
dan is er altijd wel één die stom begint te lullen.
Aad met een "big smile", en zegt, "die rotjongens",
doen ze het weer!

Lopen, lachen en genieten, dan ga je als een speer.
Mooi man, na de training een bakkie doen met elkaar
en ja hoor, toen was Aad in eens de sigaar
Hardlopen doet hij graag, daarom is hij trainer
maar weet je, soms neemt hij een duik in de container.
Ja, Aad is namelijk gek op papier, regelmatig gaat hij
naar de gemeente Lisse

om het één en 't ander uit het oud papier te vissen!

Vandaar dit pakketje met oud en nieuw papier

van ons allemaal, geen moeite, met alle plezier

O.a. de 50⁺ krant, de playboy en het clubblad van de spartaan

Wie weet komt er nog een verduaalde bon tussen

Aad ook al hebben we ons rondom uit de naad

dit gebaar is bloedserieus, recht uit ons hart en zeer

Na al die kilometers, oefeningen en intervallen op

vinden wij dat je met Joke een avondje uit

We zeggen allemaal, Aad bedankt, voorlopig voor

de laatste keer

Wie weet, tref je dit hele zootje nog wel een keer.



Impressie van een hele marathon door een "halve" loopster.

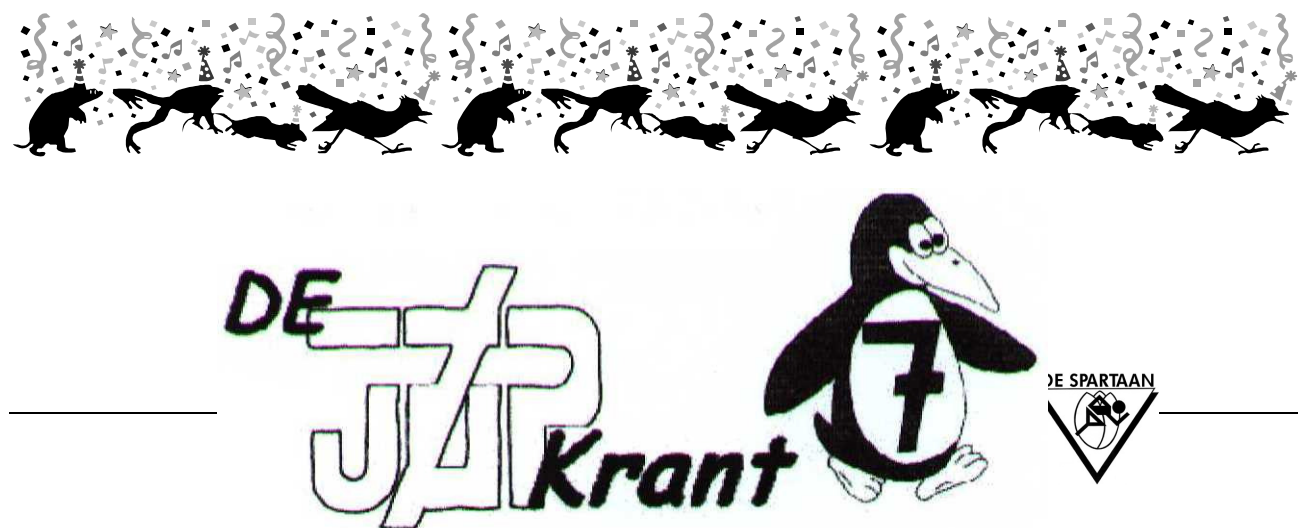


Lisse, 21 april, 's morgens vroeg; een zenuwachtige opgewondenheid in de kantine van De Spartaan.
 Rotterdam, 21 april, zo'n anderhalf uur later; een stad in zondagsrust, de stille getuigen van organisatorische activiteiten buiten beschouwing gelaten.
 Zomaar een kantoorpand in hartje Rotterdam wordt door een flink koppel gemotiveerde Spartanen in beslag genomen. Het zonnetje komt hoger, meer en meer lopers verkennen een stukje parcours, de eerste supporters nemen bezit van de stad.
 Het aftellen begint, boten op de Maas spuiten hun waterfonteinen hoog op, helicopters cirkelen rond, dan motoren en vlak daarachter snellen in hoog tempo de eerste atleten voorbij.
 In de verte wordt langzaam maar zeker de Erasmusbrug in bezit genomen door duizenden lopers, die als een aanzwellende golf onze kant op komen.
 Opletten, speuren naar geel, niemand willen we missen.
 Dan is iedereen weer voorbij, supporters pakken hun biezen en vervolgen hun van te voren met veel beleid uitgestippelde route.
 Het 21 km-punt, een drukte van belang, met op hun beurt wachtende estafette- lopers en halsreikende toeschouwers.
 De meiden komen in zicht, Marga gaat ze vergezellen. Karel komt in zicht, ik haak in om samen met hem de tweede helft te beleven. Overal mensen, aanmoedigingen, diverse bekenden. De behoefte aan vocht is groot, de zon is permanent aanwezig. Regelmatig wandelen we wat, we treffen een paar behulpzame handen voor Karel's pijnlijke kuit, we tellen de kilometers af. Terwijl ik onbeschaamd kan genieten van de sfeer is Karel geconcentreerd bezig met het goed volbrengen van zijn eerste marathon.
 De laatste kilometers, de laatste meters en opeens zijn we er. Verbazing, opluchting, vreugde, ontlading. Het worden bijzondere momenten.
 De medaille kan om, de chip gaat af. Na een hartverwarmend welkom van Karel's familie gaan we richting Spartaanbasis. Daar treffen we een feestelijke drukte, felicitaties gaan over en weer, de eerste ervaringen worden uitgewisseld.
 Alle lopers uit de groep van Aad die gestart zijn, hebben de finish bereikt.
 'n Geweldige prestatie is er door een ieder neergezet.
 Voor mij was dit een heel bijzondere "marathon", die ik beslist niet had willen missen.
 Gefeliciteerd Carla, Cora. Peter, Jeanne, Raymond, Cobie, André, Wim, Janny, Dirk, Piet, Willem, Hans, Ton, Aad, Rien, Han, Hans, Joop, Karel, Noor, Danny, Jaap, Ab, Richard, Caroline, René, Peter, Hanneke !!!
 Bedankt Marian, Jacques, Bram, Fred, die niet konden starten, maar wel aanwezig waren !!!

 Bedankt Gerard, die eind mei in Enschede gaat starten, evenals Bianca, succes !!!
 Bedankt alle bekende en minder bekende supporters voor jullie aanwezigheid, jullie enthousiasme, jullie steun !!!

En natuurlijk ook gefeliciteerd Cobie, die in Utrecht haar eerste marathon volbracht !

Liesbeth.



Jaargang 5

nummer 36

De club van 7[®] Newsflash™

Allereerst even een flash-back naar de flash van oktober vorig jaar, Arne schreef: “*Ik wil allereerst even mijn excuses aanbieden dat er vorig clubblad geen Newsflash™ te vinden was. Ik hoop dat dat nooit meer voor zal komen. Veel heeft u eigenlijk niet gemist.*”

Zoals u waarschijnlijk al wel gemerkt heeft is het echter weer niet gelukt vorige maand. Maar er moet wel gezegd worden dat u wederom weer niks heeft gemist.

Dan nu de Flash van deze maand, wat is er allemaal gebeurd? Allereerst hebben de neo senioren-mannen hun eerste wedstrijd voor de competitie achter de rug. Voor een verslag moet u verderop in deze jøpkrant zijn. De club van 7[®] jongens en meisjes B hebben hun eerste competitiewedstrijd in Haarlem afgewerkt, hier kwam Romara tot twee CR's , voor een uitgebreid verslag moet u zoeken in de buurt van het neo-verslag.

Een belangrijke gebeurtenis in de historie van de club van 7[®] was de vergadering op in de Spartaan kantine in maart. Tijdens deze vergadering zijn we tot een aantal besluiten gekomen. Zo is de grens om lid te zijn veranderd tot onder de 23 i.p.v. 1^{ste} jaars senior. Bovendien kunt u weer aan aantal activiteiten van de club van 7[®] verwachten zoals de schoenzetactie en een feestavond voor de jeugd. Bovendien zal de club van 7 site weer worden vernieuwd door Maarten en club van 7[®] wizzkid-erelid Ruud.

De Ter Specke bokaal is dit jaar ook weer vlekkeloos verlopen. De club van 7[®] werd op dit evenement vertegenwoordigd door eva van der Poel die samen met Romara van Noort op de 150 meter waren opgesteld. Romara liep een mooie tijd van 18.82. Eva liep de 150 meters in 19.61 sec. Romara ging ook nog van start op de 300 meter en liep daar een prima tijd van 40.6. Remona was uiteraard aanwezig waar ze 2^e werd met 1.70

De mannelijke tak van de club van 7[®] was niet helaas niet van die kwaliteit om aan het deelnemersveld mee te kunnen doen. Maar Teun Vicent (C-er) en Joop liepen toch voorop bij de 1000 meter maar dan als haas. Dit werd ook gezien door de speaker die vol enthousiasme vertelde dat: Martin van Blitterswijks op kop lag terwijl hij pas een 2^e jaars A-junior is. Meneer de speaker verbaasde zich dan ook over het feit dat Martin al na 400 meter “uitviel”. Ahhhhhhhh en hij liep nogwel zo goed. We hopen met zijn allen dat Teun volgend jaar wel de finish haalt. (hetzelfde geldt ook voor Joop en Vincent.)

Oh en ik kan ook nog melden dat er woensdag 1 mei weer eens een instuif in Leiden was. De “harde kern” was er uiteraard aanwezig. Joop, Vincent, Eva, Roxan, Arne, Rory en niet te vergeten onze personal coach Heino. Rory (1.75) en Joop (1.80) sprongen hoog nouw ja hoog. Het kon hoger maar dan moest er eerst nog het een en ander bijgespijkerd worden op de training. De 100m. die Vincent liep, ging voor de wind (letterlijk en figuurlijk) 11.47. Eva en Roxan hadden zich ingeschreven voor hoog en kogel wat voor beiden een succes was. Eva sprong een pr. met 1.60. Schoonhoven komt eraan en Roxan begint al in vorm te raken. Een evenaring van haar pr. op hoog (1.55, ooit behaald bij de C^{ies}) en bij kogel zat ze maar 5 cm onder het club record. Toen iedereen al klaar was en naar huis wilde moest Arne nog de 3000m. gaan lopen. Hij hield heel sociaal rekening met iedereen door een zo snel mogelijke tijd neer te zetten zodat iedereen op tijd thuis kon zijn. Met een tijd van 10.28.40 pr. (ja echt geweldig die elektronischetijdwaarneming bij de 3000) was hij zeer tevreden.

De-club-van-7[®]-Spreuk- van-de-Maand

Dit keer zijn er eigenlijk 2 spreuken. Een keuze konden we niet maken

1. Bij de testwedstijden stonden Teun en Heino naar de 6 minuten loop van de pupillen te kijken.

Toen zei Heino: **ja Teun dit is wel jouw afstand he**

Ieder een begon te lachen om de wat minder intelligente uitspraak van Heino.

Een paar minuten later, toen iedereen al een beetje uitgelachen was.

Teun opeens: ohhhh nu snap ik het, ja hahahaha



2. Er waren 2 nieuwe polstokken gekocht omdat Rory zo vriendelijk was geweest er 1 te slopen. De 2 nieuwe stokken lagen in de kantine en iedereen bekeek voor de training de polstokken even. Richard (onze nieuwe aanwinst) (ook al is hij nog geen lid) vroeg zicht af wat die getallen die op de stok stonden betekenden. Teun die wist dat wel en antwoordde

Teun: **Ja, dat zijn de aantal buigbaarheden**

Richard: ohhhhhhhh

Heren onwijs bedankt voor deze opmerkingen.

Nieuw Nieuw Nieuw Nieuw Nieuw Nieuw

In navolging van de Jøpkrant nu ook de Joopkrant. Deze krant zal vooral gaan over, u raadt het al, het reilen en zeilen van onze eigen geliefde en gebrilde Joop. Graag zouden we uw medewerking willen vragen om deze Joopkrant tot een succes te maken. We willen graag zoveel mogelijk citaten van hem binnenkrijgen. Mail de citaten naar dejoopkrant@hotmail.com, natuurlijk zijn acties of strips over Joop ook van harte welkom.

Bij voorbaat dank,
De club van 7^e nieuwsflash schrijvers
@rne(miskleun) en vincent (C-er)

Verslag Competitie 21-4-2002 in Haarlem

Al maanden van tevoren hadden we het al over de ploegopstelling en we hadden hem net een paar weken rond, maar dan gebeurt er altijd iets onverwachts. In de laatste week kreeg Marit last van haar knie en moest rust houden. Dit betekende dat Elize haar plaats in de estafetteploeg moest overnemen en Leonie van kogel naar sprint switchte. Zondagochtend was het dan zover, het was geweldig weer dus dat beloofde veel goeds. De heenreis verliep voorspoedig en we kwamen ruim op tijd aan in Haarlem. Een aantal mensen zaten al aardig in de stress, Nienke vanwege de 800 die ze nog nooit had gelopen en Romara vanwege de 400 die ze nog nooit had gelopen. Om 12.00 uur begon er van alles tegelijk, Daniëlle en Elize gingen discus-werpen, Eva en Nienke verspringen (ook dat nog er tussendoor) en Remona ging alleen hoog-springen. Omdat Remona pas begint met springen als de rest ongeveer klaar is, namen we eerst een kijkje bij verspringen, wat vrij dichtbij het discuswerpen was. Toen we daar kwamen, barstte Eva meteen in huilen uit. Niet omdat het allemaal zo erg was, maar haar lens zat verkeerd en deed pijn. Geen prettig begin dus en ondertussen moest ze ook nog eens verspringen. Dit begon dan ook niet goed met een sprong van rond de 4.40 en daar deed Eva het niet voor. Nienke daarentegen was lekker bezig, ze had al 4.61 gesprongen. Maar ook zij wilde nog meer. Een blik naar het hoogspringen leerde ons dat Remona nog niet was begonnen. Eva

heeft ondertussen van alles gedaan om haar probleem te verhelpen, maar uiteindelijk heeft ze de lens er maar gewoon uit gehaald. Nienke begon steeds meer te stressen en het was ook tijd dat ze naar de 800 meter ging. Ze zat samen met Leonie in de laatste serie en ze hebben een tijd lang achter elkaar gelopen. Ten slotte won Nienke de onderlinge strijd, maar beide hebben goed gelopen, zeker aangezien het de eerste keer was. Later zouden we te horen krijgen dat Nienke 2.39 had gelopen en Leonie ook een mooie tijd van 2.42. Eva herstelde zich ondertussen redelijk bij het verspringen, ze sprong 5 meter precies. Even kijken bij Remona: nog steeds niet begonnen. Nienke, opgelucht dat de 800 erop zat, waagde nog één poging bij ver, maar kwam niet meer verder. Elize en Daniëlle waren ondertussen ook al bijna klaar bij het discuswerpen. Elize was redelijk tevreden met haar worp van 22 meter en Daniëlle deed het voor het eerst en had dus een pr van 20 meter 43. Toen kon ook Remona eindelijk in actie gaan komen. Bij het inspringen zag het er al goed uit en ook in de wedstrijd ging het goed. Die 1 meter 70 zat er dus wel in vandaag. Er gingen maar drie mensen over de 1 meter 60. Op de 1.65 viel er nog 1 iemand af en toen was Remona de enige die over de 1.70 ging. En dat meteen in de eerste poging. Daarna deed ze nog drie goede pogingen op 1.75, maar het goede resultaat was er al. Meteen moest ze



richting kogelstoten, waar ze al zonder haar begonnen waren. Maar de jury was erg makkelijk, ze lieten Remona zelfs nog een keer instoten. Haar eerste echte stoot was gelukkig verder dan haar instoot: 12.21 meter. Meteen de beste van het veld. Zo ver, dat ze het zelf niet eens meer in de volgende pogingen kon verbeteren.

Ja, toen is er bij het schrijven van dit stukje iets fout gegaan. Eva heeft namelijk intussen al hordengelopen, gehordenloopt of hoe je dat ook moet schrijven. Maar bij deze vermelden we dit er even tussendoor. Het zag er netjes uit en dit resulteerde dan ook in een pr van 15.7. Maar zoals Eva zelf al zei, had er veel meer (nou ja, in dit geval dus minder) in gezeten. Het voelde namelijk niet lekker en ze was meer aan het duwen dan aan het sprinten. Volgende keer verwachten we dus weer een pr. O ja ook nog even tussendoor: bij de tussenstand na 2 onderdelen (discus en 800) stonden we 11^e. Slik. Terug naar de wedstrijd. Remona was dus al klaar en toen werd het tijd dat Romara in actie kwam. Op het moment dat Nienke bijvoorbeeld al klaar was, moest zij beginnen met de 100m. Ze zat in de laatste serie en moest het opnemen tegen Marina Schoenmakers (Leiden). Dat kon wel eens een interessante strijd opleveren. En dat gebeurde inderdaad. Romara was het snelst vertrokken, maar moest die toch stukje bij beetje prijsgeven aan Marina. Aan de streep had Romara net gewonnen, maar ze kregen beide dezelfde tijd. En deze tijd was 12.2!!! Een clubrecord voor Romara!! Zoals al eerder in dit stukje vermeld liep Leonie ook de 100m, in dezelfde serie als Romara. Aangezien ze dit nummer ook voor de eerste keer deed, was het een pr. En wel een tijd van 15.3.

Na dit heuglijke nieuws kon het speerwerpen beginnen met Elize en Daniëlle. Het was al om een of andere onduidelijke reden verschrikkelijk vertraagd. Toen ze eindelijk aan de goede kant van het veld stonden kon het dan gaan beginnen. En ja hoor, Elize presteerde het weer om zowel met discus en speer ongeveer dezelfde afstand te gooien. Dit keer dus beide in de 22 meter. Er

Verslag Neo competitie 28 april '02

Het begon al op de avond van 27 april toen iedereen met een chagrijnig gezicht naar het weer zat te kijken. Erwin Kroll kwam met de boodschap dat het wel eens zou kunnen gaan regenen. En ja hoor het regende en het was ook nog eens koud. Gelukkig was de wedstrijd in het Olympisch stadion en vjzelde dit ons humeur nog wat op.

werd weer eens een tussenstandje opgeroepen en we hadden ons al aanzienlijk verbeterd: we stonden eerste. Vanaf het speerwerpen liepen we toen met zijn allen naar de buitenkant van de baan om Romara aan te moedigen bij haar 400 meter. Ze was al misselijk en zenuwachtig, maar bij Romara betekent dat niet dat ze ziek is. Nee, dan presteert ze juist het best. Zo ook nu weer, van begin af aan lag ze aan kop en zo eindigde ze ook. Met maar een paar tientallen metertjes voor op nummer twee. Een paar minuten later kregen we ook haar tijd te horen. Houdt u vast: 56.7!! Dit is een clubrecord met maar 3 seconden, valt verder best mee.

Na deze prestaties stonden we natuurlijk alleen maar nog verder bovenaan en met ons favoriete onderdeel de estafette nog voor de boeg, kon er eigenlijk niks mis gaan. Nou ja, Elize's wissels moesten natuurlijk nog wel even geoefend worden. Maar daar was nog genoeg tijd voor. De Spartaan startte in de derde en laatste serie en we hadden dus al gezien bij onze concurrent PAC hoe het moest. Romara ging snel uit de startblokken en gaf het stokje over aan Eva. Ze moest daarbij wel vreselijk inhouden, maar ach. Eva gaf het stokje aan Elize: hier was hetzelfde probleem. Elize wilde toen het stokje aan Remona geven, maar zag dat die al veel te ver weg was en dat ze dat nooit meer zou redden. Gelukkig werd Remona vanaf de kant goed gecoached en maakte ze een noodstop, waardoor het wel een prutwissel was, maar wel geldig. Al met al drie slechte wissels, maar een snellere tijd dan we vorig jaar hadden: 51.0. Hiermee moesten we PAC op dit onderdeel wel voor ons laten, maar overall waren we eerste! Een prima prestatie van het hele team op deze zonnige dag!

Hiermee was ook het einde gekomen aan deze dag. In de week die daarop volgde is op internet de landelijke stand goed in de gaten gehouden. En eindelijk kwam op woensdag het verlossende bericht: We staan landelijk eerste!!!!!!!!!!!!!! Dit biedt dus een hoop perspectieven en we kijken nu al uit naar de volgende competitie wedstrijd. Houdt 9 juni maar alvast vrij in uw agenda!



Na de 2^e plaats van vorig jaar is het doel dit jaar een landelijke 1^e plaats. Er zijn niet zoveel wijzigingen in het team ten opzichte van vorig jaar, alleen Vincent van Blitterswijk is te oud maar die hebben we kunnen behouden als ploegleider, Rory en Arne zijn er bij gekomen. Bovendien hebben de meeste deze winter hard getraind en dus kunnen we concluderen dat het team alleen maar sterker is geworden.

Pieter deed onverwacht toch mee aan deze eerste wedstrijd vanwege uitstel van zijn trainingsstage in Portugal. Hij mocht meteen de eerste punten verdienen en liep de 800, die hij ook won, in een tijd in 1.57. Rory die op speer opgesteld was deed het iets minder dan in de training, nu gooide hij 42,43 m. (en het regende nog steeds) Tim stond uiteraard opgesteld op kogel waar hij een mooie van prestatie van 10.08 leverde.



Vincent nam de 100 meter en het verspringen voor zijn rekening hij kwam tot 11.42 en 6.11 meter.

Met zijn 100 meter tijd was hij erg blij. Over het verspringen was hij echter minder te spreken, het was zelfs zo erg dat hij na 4 pogingen nog overwoog een vijfde poging te kopen bij de jury.

Toen kwam de onderlinge strijd op de 400. Arne VS Teun. Helaas voor Teun eindigde hij 7 tiende achter Arne, gelukkig kon Pieter Arne na een trage start ervan overtuigen dat het toch echt zijn laatste ronde was en dat hij dus ff wat harder moest. Dit resulteerde voor beide in beste prestatie ooit: 55,40 en 56. En beiden sneller dan Romara wat voor hen zelf misschien nog wel belangrijker was.

Discus was ondertussen ook al af gelopen. Rory won dit onderdeel met 35,07 (met een 2 kilo discus) hij gooide zelfs verder dan de verste bij de eerste klasse.

De 5 km moest ook nog gelopen worden en dat was de taak van onze MiLa, Johan. Hij liep een naar omstandigheden redelijke tijd: 17.59.66.



Ondanks dat Joost zich een beetje ziek voelde wist hij zich toch tot grote hoogte op te zweven bij het hoogspringen, 1.85 was het resultaat met kansen op 1.90. Dat belooft dus nog wat voor dit seizoen, 20 graden warmer en veel groente en fruit naar binnen werken en wellicht komt de 2.00 meter dan dit jaar in zicht. Tot slot de estafette, Teun startte nog sneller dan op zijn 400 meter, Vincent, Pieter en Rory maakte het karwei af en het team eindigde in 45.39 als derde.

De Spartaan eindigde als tweede in de poule achter av'40. (6295 vs 6251) Hierbij moet wel gezegd worden dat we Wouter nog miste en dat we de tweede wedstrijd dus hoger kunnen gaan scoren, zeker als het weer wat meer meewerkt.

Dit verslag werd u aangeboden door @rne en Vinnie c-er

VANUIT DE C/D HOEK

WEDSTRIJDKALENDER / AKTIVITEITENKALENDER C/D JUNIOREN 2001/2002.

Hallo jongen en meiden,

Hieronder staan de wedstrijden voor het komende seizoen

Datum	Plaats	Soort wedstrijd / activiteit
-------	--------	------------------------------



20 mei	Rotterdam	open inschrijving
25 mei 2002	Lisse	2^e COMPETITIEWEDSTRIJD
1/2 juni 2002	Lisse	Regionale meerkampen
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

Verslag van de 1e competitie wedstrijd in Alphen a/d Rijn

We begonnen met een busreis naar A a/d R. We mochten van de buschauffeur niet lopen waardoor Iris en Anouk de stemming probeerde op te vrolijken met het welbekende clublied. Maar ondanks ze het hele lied helemaal uit hun hoofd kenden kwam er geen geluid uit hun strot. Het was misschien ook te vroeg om te zingen. Ondertussen begon iedereen een beetje zenuwachtig te worden en de sfeer werd wat nerveuzer. Dan is het tijd om de baan op te gaan. De estafette was het 1^e nummer dat op het programma stond., dus de deelnemers begonnen met inlopen. De nummers werden op de ruggen geplakt en de spikes werden uit de overvolle tassen getoverd. Er was alleen 1 klein probleempje: Marisa moest opeens 1000 m lopen en dat was niet geplant. Maar door de hulp van een geweldige trainer werd dit probleem opgelost en kon Marisa zometeen gewoon knallen op de 80 m. Ondertussen begonnen de estafette races: het estafette team werd in volgorde gevormd door Iris v/d Meer, Lonneke Derriks en Nienke en Anouk Kragtwijk (oftewel de ruziënde zussen die U altijd op de atletiek baan rond ziet springen). Dit team liep een goede tijd: 42,86, dit was 0.1 langzamer dan nummer 1 die wel goede wissels had.



Het duurde niet lang of de andere deelnemers mochten hun kwaliteiten laten zien op hun onderdelen. Carlien begon met kogel waarmee zij 6.70m neerzette. Daarna waren Iris en Anouk aan de beurt met horden. Anouk werd 2^e in haar serie met een tijd van 13.94 sec. Iris maakte door een aantal mooie stunts de tijd van 14.91. Volgende keer beter. Na discus begon de 1000m. Esther begon als een speer, maar werd helaas op het nippertje ingehaald. Jammer meid! Toen kwam het onderdeel dat nog lang in ons geheugen gegrift zal staan: Verspringen. Meteen bij de

1^e poging van Nienke ging het helemaal mis. Ze zette weliswaar ongeldig af maar de landing was het dieptepunt van alles. Ze verdraaide haar knie waarna ze nog eens doorrolde. Het deed zo'n pijn dat de ambulance ter plaatsen moest komen. Half liggend op Heino wachtte ze op de Ziekenauto (wat Nienke alleen niet wilden zeggen was dat ze al gehoopt had dat Heino haar een helpende hand wilde aanbieden) Na haar steun te hebben gegeven werd ze afgevoerd naar het ziekenhuis. Het was een hevige schok maar de wedstrijd moest door.

Lonneke moest alleen verder met ver, maar dat bracht niet zo veel goeds na al die spanningen; 4.40m. Maar daarentegen ging het hoog wel weer goed. Iris haalde de 1.40m en Anouk werd 1^e met de evenaring van haar P.R; 1.50m. Lachend zei ze na afloop dat ze dit voor haar zus deed. Ondertussen was het onderdeel speer door Lonneke aan een goed eind gebracht. Ze werd 1^e met een worp van 25.94 m, wat tevens ook een persoonlijk record was. Als laatste was Marisa aan de beurt met de 80m sprint. Zij moest het zonder Nienke doen, doordat die in het ziekenhuis met haar gekneusde knie aan het sprinten was op krukken. Na deze vermoeiende dag hebben we nog een half uur moeten wachten op de bus die weer's te laat was. (bloemencorso toeristen zijn blijkbaar belangrijker dan toekomstige olympische



De ideale schoondochters

Oftewel Iris, Nienke, Anouk en Lonneke

JONGENS D 1e ploeg	80	1000	80 mh	ver	hoog	kogel	discus	speer
Renze Topper					1.20			11.52
Joost Leuven		3.29.49	17.95					
Tim Berk			17.06					17.48
Tim Nelemans	14.07	4.05.63						
Lars van der Meer	12.24						19.16	
Jorris Ligtfoot	13.13			3.43				
Wesley Willemstein						6.17	13.92	
Michiel Beekman				3.33	1.20			
Jan van der Voet						4.69		
4x80	46.21							

MEISJES D 1e ploeg	60	1000	60 mh	ver	hoog	kogel	discus	speer
Marianne Tolmeijer	8.92		12.25					
Mara Broekhof						9.52	16.78	
Irma van Dijk	9.60						14.06	
Inge van Kesteren				3.43		8.22		
Lisanne Slotboom	10.70	3.48.15						
Mathilde Plantenberg		3.51.39			1.25			
Hannah Overgauw					1.30			17.15
Sabine Horsten	9.86							13.26
Evelijn Plantenberg			13.07	3.86				
4x60	34.46							

MEISJES D 2e ploeg	60	1000	60 mh	ver	hoog	kogel	discus	speer
Linda de Lange	10.65		15.15					
Sascha Twigt				3.02				
Desi Meiland	10.25	3.54.09						
Stephanie vd Meer					1.10			13.34
Rianne Wessels				2.96		5.92		
4x60	dsq							

Meisjes-C	5413 punten
Jongens-C	5169 punten

Meisjes-D 1e ploeg	6351 punten
Meisjes-D 2e ploeg	1839 punten
Jongens-D	5285 punten

de competitie

We moesten er om kwart voor negen zijn. Om negen uur gingen we met de bus naar alphen a/d
rijn daar waren we met nog meer verenigingen. De wedstrijd begon ik moest kogelstoten en
verspringen en ik moest invallen voor stephanie die moest eerder weg dat was met estaffette
want ze moesten voor de 2^e keer.



Ik had de 1^e paar uur niks te doen en ging bij de andere onderdelen kijken. Later begon ik met kogelstoten dat ging best goed. Ik moest toen ik klaar was met kogelstoten meteen door naar verspringen daar ging het niet zo goedwant ik ging door mijn knie. Aan de overkant van het veld was nienke gevallen met verspringen dat heb ik zelf niet gezien maar gehoord ik heb wel gezien dat ze werd opgehaald met een ambulance Helene ging met nienke mee maar helene had mijn en nog van andere kinderen geld en sleutels. Dus konden we de hele middag niks kopen.

Toen ik klaar was met verspringen had ik weer niks te doen ik ging even naar het hoogspringen kijken daar gingen een paar van ons heel goed vond ik. Daarna ging ik oefenen voor de estaffette dat had ik niet ge oefent. Met estaffette moest ik het laatste stuk sprinten dat ging best goed ondanks mijn knie vond ik zelf. Toen we klaar waren kregen we ijs van dennis toen we dat ophadden gingen we met de bus weer terug naar de spartaan daar stond helene te wachten met de spullen die ze had bewaard voor mij en nog andere kinderen. We hoorden ook van haar dat het goed ging met nienke gelukkig.

Rianne Wessels

.....

Hallo C-junioren !

In navolging van de pupillen en de D-junioren gaan wij ook voor jullie een puntentelling starten.

We hopen jullie op deze manier nog meer te stimuleren tot deelname aan wedstrijden, Bovendien kunnen nu ook de niet medaille winnaars eens in de prijzen vallen. Want aan het eind van het seizoen, als we alle punten opgeteld hebben, wacht er een welverdiende plak.

De telling is als volgt: voor deelname aan een wedstrijd krijg je 2 punten, voor deelname aan een voor jou nieuw nummer krijg je 1 punt, voor een persoonlijk record ontvang je 2 punten en voor een evenaring van je p.r. krijg je 1 punt.

We beginnen de telling met de onderlinge wedstrijd op zondag 7 april.

Ik zal proberen de punten voor jullie bij te houden. Mochten er fouten in zitten of onduidelijkheden meld het mij.

Liesbeth.

Een bowlinguurtje

Ik kreeg op een dag een briefje mee, na één van de trainingen zei Dennis: je mag ook mee, ook al zit je nog niet op de spartaan.

Mijn naam stond ook op het briefje dus thuis aan mijn ouders gevraagd of ik mee mocht.

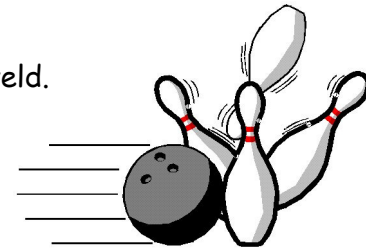
En ja hoor, ik mocht maar moest eerst nog één vrijdag naar school.



Een beetje zenuwachtig bracht mijn papa me weg en later weer ophalen uit Sassenheim. Het was 12 april een leuke gezellige avond met alle D-junioren van de maandag - vrijdaggroep. Maar het allerleukste was nog dat ik de coopertest goed gelopen had en een mooie pet er voor kreeg en ik won de eerste prijs van de bowlingavond, en dat was een kadobon. Ik zal er een mooi kado voor kopen in de sportwinkel.

Leiders bedankt voor alles.

Geschreven door Bart Vaneveld.



UITSLAGEN BOWLINGAVOND C/D JUNIOREN

meisjes C

Lonneke Derriks	117	punten
Anouk Kragtwijk	65	punten
Sietske v/d Weijden	55	punten
Nienke Kragtwijk	54	punten

jongens C

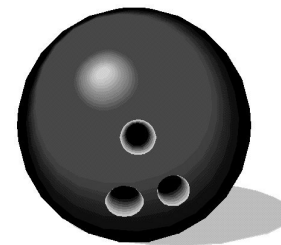
Jelle van der Krogt	100	punten
Joost Verdel	90	punten
Hein Heemskerk	75	punten
Dave Clemens	69	punten
Daan van Niekerk	65	punten
Ruud van Noort	51	punten

meisjes D

Rianne Wessels	101	punten
Sabine Horsten	82	punten
Marianne Tolmeijer	76	punten
Irma van Dijk	57	punten
Daphne v. Maris	55	punten
Inge van Kesteren	53	punten
Sascha Twigt	52	punten
Stephanie vd Meer	49	punten
Mathilde Plantenberg	44	punten
Mara Broekhof	43	punten
Marlot Clemens	41	punten
Evelijn Plantenberg	34	punten
Linda de Lange	34	punten
Chantal Selhorst	33	punten
Hannah Overgauw	28	punten
Desi Meiland	25	punten
Lisanne Slotboom	20	punten

jongens D

Bart Vaneveld	90	punten
Jorris Ligtoet	73	punten
Lars van der Meer	72	punten
Ronald Ruigrok	65	punten
Yassine Boulahfah	60	punten
Michiel Beekman	55	punten
Tim Berk	51	punten
Kars vd Weijden	48	punten
Joost Leuven	36	punten



Begeleiders

Helene Broekhof	118	punten
Nelleke vd Meer	110	punten
Janny Derricks	97	punten
Gea Kragtwijk	89	punten
Maartje Kragtwijk	74	punten

Trainers

John	1	??	punten
Dennis	2	??	punten
Arnoud	3	??	punten
Heino	4	??	punten
Nico	5	??	punten

EINDUITSLAG JEUGD WTR C/D JEUGD 2001/2002								totaal
								4 beste en
		afstand	bosloop	strand	keukenhof	polder	coopertest	totaal
		coopertest		loop	bosloop	loop	test	coopertest
jongens C								eind
469	Hein Heemskerk	3050	100	100	100	100	122	522
459	Ruud van Noort	3000	98	98	98	96	120	510
								uitslag
								422
								414



489	Jelle van der Krogt	2900	94	94	96	98	116	498	404
496	Joost Verdel	2825	92	92	94	92	113	483	391
494	Daan van Niekerk	0	96	96	92	94	0	378	378
499	Dave Clemens	2400	90	90	90	90	96	456	366
meisjes C									
446	Lonneke Derriks	2875	100	100	100	0	115	415	415
450	Anouk Kragtwijk	2800	98	98	98	98	112	504	406
348	Esther Habers	2700	94	96	0	96	108	394	394
462	Iris v/d Meer	2500	92	94	96	0	100	382	382
449	Nienke Kragtwijk	2500	88	92	92	92	100	464	376
444	Suzanne Verdel	0	90	90	94	94	0	368	368
448	Sietske v/d Weijden	0	96	0	0	100	0	196	196
454	Carlien Daniels	2100	0	86	0	0	84	170	170
452	Raisa vd Lans	0	0	88	0	0	0	88	88
jongens D									
472	Joost Leuven	2925	100	100	100	100	117	517	417
492	Renze Topper	2700	98	98	98	98	108	500	402
474	Kars v/d Weijden	2900	94	0	96	96	116	402	402
457	Lars van der Meer	2700	96	94	92	92	108	482	390
470	Tim Berk	2800	90	92	94	0	112	388	388
349	Michiel Beekman	2675	92	90	0	90	107	379	379
350	Ronald Ruigrok	2450	0	96	90	94	98	378	378
309	Jeroen van der Kroft	2725	0	0	0	0	109	109	109
	Bart Vaneveld	2600	0	0	0	0	104	104	104
	Tim Nelemans	2550	0	0	0	0	102	102	102
	Jan van der Voet	2525	0	0	0	0	101	101	101
	Jorris Ligtvoet	2450	0	0	0	0	98	98	98
	Dennis Vroomland	2400	0	0	0	0	96	96	96
493	Daan Bedijn	0	0	0	88	0	0	88	88
	Yassine Boulahfah	2200	0	0	0	0	88	88	88
	buiten mededingen								
347	Jeroen Habers	2625							
meisjes D									
423	Evelijn Plantenberg	2675	100	38	100	100	107	445	407
420	Lisanne Slotboom	2675	98	96	96	98	107	495	399
424	Mathilde Plantenberg	2575	96	100	98	96	103	493	397
418	Marianne Tolmeijer	2575	94	94	90	94	103	475	385
465	Desi Meiland	2500	92	98	92	92	100	474	382
451	Stephanie v.d. Meer	2500	90	88	94	90	100	462	374
491	Hannah Overgaww	2425	88	86	88	86	97	445	359
422	Mara Broekhof	2375	86	82	86	82	95	431	349
463	Inge van Kesteren	2225	0	84	80	88	89	341	341
468	Rianne Wessels	2225	0	76	78	80	89	323	323
467	Meike vd Voet	2375	0	92	84	0	95	271	271
466	Irma van Dijk	2300	0	78	76	0	92	246	246
456	Sascha Twigt	2275	0	80	74	0	91	245	245
488	Daphne v. Maris	2450	0	0	82	0	98	180	180
310	Linda de Lange	2375	0	0	0	0	95	95	95
	Sabine Horsten	2325	0	0	0	0	93	93	93
460	Valerie van Zanten	0	0	90	0	0	0	90	90
487	Marlot Clemens	0	0	0	0	84	0	84	84
MOCHTEN ER FOUTEN INZITTEN, GEEF DIT DAN EVEN DOOR AAN DENNIS									

Lisse, 25 mei 2002.

COMPETITIEWEDSTRIJD JUNIOREN C + D



11.30u juryvergadering en wegen materiaal

loopnummers			technische nummers		
12.00u	MD	4 x 60 m (serie)	12.00u	MD	discuswerpen
12.15u	MC	4 x 80 m (serie)		JD	speerwerpen (1)
12.30u	JD	4 x 80 m (serie)	13.00u	MD	hoogspringen (2)
12.45u	JC	4 x 100 m (serie)		MC	hoogspringen (1)
				JD	verspringen (2)
				MC	discuswerpen
13.00u	MD	60 m horden (serie)		JC	speerwerpen (1)
13.15u	MC	80 m horden (serie)	13.15u	JC	kogelstoten (1)
13.30u	JD	80 m horden (serie)	13.50u	MD	kogelstoten (1)
13.50u	JC	100 m horden (serie)	14.00u	JD	discuswerpen
				MC	verspringen (2)
14.15u	MD	1000 m (serie)		MD	speerwerpen (1)
14.25u	MC	1000 m (serie)	14.15u	JD	hoogspringen (2)
14.35u	JD	1000 m (serie)		JC	hoogspringen (1)
14.45u	JC	800 m (serie)	14.40u	MC	kogelstoten (1)
14.55u	JC	1500 m (1 serie)	14.45u	JC	verspringen (2)
			15.00u	MC	speerwerpen (1)
15.05u	MD	60 m (serie)		JC	discuswerpen
15.20u	MC	80 m (serie)	15.20u	JD	kogelstoten (1)
15.30u	JD	80 m (serie)		MD	verspringen (2)
15.45u	JC	100 m (serie)			
16.00u	evt. overlopen estafettes				() = bakzijde

De serie-indelingen (ook estafettes) worden door de computer bepaald !

Wij verzoeken (met klem) de namen van de juryleden (met hun voorkeuren) bij de inschrijving te vermelden !



Op maandagavond 3 juni a.s. is er een bijeenkomst in de kantine van



de Spartaan voor de ouders, kinderen en begeleiders die mee gaan op
zomerkamp naar Wanssum.

Aanvang: 19.00 uur

Marga Kortekaas



PUPILLENNIEUWS

De spikes worden hier en daar weer aan de voeten gedaan en de anderen trekken de veters van hun hardloopschoen nog even aan. Het zomerseizoen is weer begonnen. Nou en wat een begin! Jullie waren 7 juni bijna allemaal te vinden op de onderlinge wedstrijd. De baan zag groen wit van alle pupillen. Voor sommige was dit de eerste wedstrijd die zij meededen. Ik kan jullie zeggen dat jullie je daar prima doorheen geslagen hebben.

Iedereen kon eens laten zien wat ze in de winter er allemaal bijgeleerd hadden. Volgens mij hebben jullie in ieder geval wel één persoonlijk record verbeterd als het er al niet meer zijn geweest. Knap gedaan hoor. De wedstrijd werd afgesloten met een halve coopertest, dit betekent in 6 minuten zoveel mogelijk lopen. Vanaf de kant werd iedereen aangemoedigd, ook door de oudere atleten die ondertussen ook aan hun wedstrijd begonnen waren. Ik vind het al een hele prestatie om het vol te houden. Petje af voor jullie!

Na de diploma-uitreiking kon iedereen weer naar huis! De kop is eraf nu op naar de 1^e quatromeet in Leiden. Zaterdag 20 april was het dan zover de 1^e quatromeet in Leiden. Nou en daar waren ze weer, de kanjers van de Spartaan. Velen die meegedaan hadden met de onderlinge hadden de smaak te pakken en hadden hun sporttas weer ingepakt voor de wedstrijd in Leiden. Onder leiding van Eveline werd er warm gelopen, waarna iedereen kon vertrekken naar hun eerste onderdeel.

Bij de sprint afstanden werd er hard gelopen door de fijne rugwind! Het leek wel of jullie vleugeltjes hadden. Ook bij het verspringen hadden jullie voordeel van de rugwind. Bij het kogelstoten was het te zien dat jullie flink geoefend hadden. De stoottechniek is prima!

Het hoogspringen bij de jongens A1e jaars werd spannend gemaakt door de mannen van de Spartaan. Veel OEH's en AAHH's waren te horen! Uiteindelijk sprongen Bart en Sjoerd allebei 1.25 m hoog.

Na heel wat geschuif van namen in de estafetteploegen had ik het toch voor elkaar, we gingen met 10 ploegen mee doen aan de estafette. Gezellig allemaal jongens en meisjes door elkaar. Om iedereen mee kunnen laten doen hebben Lianne, Tessa en Giselle zelfs twee keer gelopen. Als het aan hun gelegen had, hadden ze nog wel een derde keer willen lopen. Met Eveline nog even oefenen en dan gaan. Jullie waren geweldig, hieonder staan de uitslagen!

Ik hoop jullie de volgende keer in Katwijk ook weer te zien en probeer je vriendje en/of vriendinnetje ook mee te krijgen. Jullie weten nu hoe leuk het is om mee te doen!



Namens de trainers, Heidi
heidivdveek@wanadoo.nl

Hier nog de beloofde uitslagen van de laatste cross!

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

Minipupillen meisjes		700 m		
Plaats	Naam	KNAUnummer	Vereniging	Eindtijd
2	Floor Kardol	489088	AV de Spartaan	04:16,1
3	Lindsay de Vries	999275	AV de Spartaan	04:38,0
4	Maaïke Boon	492841	AV de Spartaan	04:40,6
5	Lianne van der Zwet	488155	AV de Spartaan	04:41,6



Minipupillen jongens

700 m

Plaats	Naam	KNAUnummer	Vereniging	Eindtijd
1	Kevin Meekel	489086	AV de Spartaan	05:02,6
2	Maarten de Wit	495847	AV de Spartaan	05:23,8
3	Hans van der Woude	999253	AV de Spartaan	05:48,5
7	Joost Teeling	999257	AV de Spartaan	06:14,1

Pupillen C meisjes

700 m

Plaats	Naam	KNAUnummer	Vereniging	Eindtijd
2	Marleen Westra	990144	AV de Spartaan	03:51,5
4	Yanise Zijlstra	999247	AV de Spartaan	04:02,7
5	Michelle Bloemendaal	495867	AV de Spartaan	04:05,7
6	Nathalie Janssen	489831	AV de Spartaan	04:08,3
7	Merel Mélotte	486924	AV de Spartaan	04:20,0
10	Rachel van Elk	486928	AV de Spartaan	04:34,9

Pupillen C jongens

700 m

Plaats	Naam	KNAUnummer	Vereniging	Eindtijd
3	Luuk van Beek	485838	AV de Spartaan	04:53,8
6	Remco Bakker	480099	AV de Spartaan	05:30,2
9	Kars Ruigrok	484560	AV de Spartaan	06:16,6

Pupillen B meisjes

900 m

Plaats	Naam	KNAUnummer	Vereniging	Eindtijd
1	Jenny van der Peet	495853	AV de Spartaan	06:27,3
4	Faye Trossél	470098	AV de Spartaan	07:05,8

Pupillen B jongens

900 m

Plaats	Naam	KNAUnummer	Vereniging	Eindtijd
4	Léon van der Meer	475108	AV de Spartaan	04:32,7
5	Pieter van der Plas	485832	AV de Spartaan	04:50,2
8	Bob Mesman	495856	AV de Spartaan	05:21,0

Pupillen A1 meisjes

1100 m

Plaats	Naam	KNAUnummer	Vereniging	Eindtijd
3	Maartje Kragtwijk	436553	AV de Spartaan	05:56,5
4	Nadine van Veen	444155	AV de Spartaan	06:11,5
7	Kayleigh de Vries	445698	AV de Spartaan	07:21,3

Pupillen A1 jongens

1100 m

Plaats	Naam	KNAUnummer	Vereniging	Eindtijd
1	Sjoerd van der Meer	465469	AV de Spartaan	05:19,0
2	Hans van Hateren	484347	AV de Spartaan	05:20,0
5	Bart Plantenberg	428500	AV de Spartaan	05:40,0
12	Menno van Beelen	469573	AV de Spartaan	06:15,0
13	Nik van der Poel	495845	AV de Spartaan	06:35,0
16	Mathijs Meijer	468071	AV de Spartaan	07:30,0

Pupillen A2 meisjes

1100 m

Plaats	Naam	KNAUnummer	Vereniging	Eindtijd
1	Boukje v.d Weijden	454158	AV de Spartaan	05:44,0



Pupillen A2 jongens

1100 m

Plaats	Naam	KNAUnummer	Vereniging	Eindtijd
4	Pascal Timmermans	436556	AV de Spartaan	05:20,0

plaats	Vereniging	Deelnames	Punten	Gemiddelde
1	Leiden Atletiek	147	915	6,2244898
2	AV de Spartaan	134	786	5,8656716
3	Voorschoten '97	79	435	5,5063291
4	AV Rijnsoever	48	203	4,2291667

En hier volgen de uitslagen van de onderlinge wedstrijd. Het kost me mijn nagels met typen (grapje) maar ik heb het er voor over. Het betekent dat er veel pupillen meedoen!!

mini pupillen jongens	40 mtr	ver	bal	mini pupillen meisjes	40 mtr	ver	bal
1 Roy Simons	7,9	2,35	12,44	1 Maaïke Boon	8,2	2,44	9,67
2 Max v.d. Voet	8,2	2,43	12,97	2 Myrna Keizer	8,4	2,29	10,05
3 Hans v.d. Woude	8,5	2,30	13,75	3 Lisanne v.d. Zwet	8,2	2,21	8,46
4 Kevin Meekel	8,5	2,15	13,35	4 Claudia Mens	8,6	2,14	8,31
5 Joost Annaert	9,2	2,35	14,53	5 Merel Broekhuizen	9,0	2,17	6,64
6 Sven Cozijn	8,4	2,07	8,99	6 Demi den Hoed	8,8	2,08	5,69
7 Maarten de Wit	8,9	2,16	11,09	7 Amber Wessels	9,1	1,89	8,57
8 Tom Hoekema	8,3	1,75	10,73	8 Lieke Brouwer	9,2	2,05	5,99
9 Daniel Borsje	9,6	2,05	9,48	9 Silvia Kortekaas	9,5	1,98	7,39
10 Thom Sijpesteijn	9,6	1,97	9,00	10 Lindsay de Vries	9,5	1,88	7,09
11 Joost Teeling	9,6	2,23	5,81	11 Iris Jansen	11,6	1,99	5,15
				12 Marie Deloo	9,5	1,44	4,75

C-pupillen jongens	40 mtr	ver	bal	C-pupillen meisjes	40 mtr	ver	bal
1 Stefan de Rooy	7,7	2,97	29,01	1 Yanise Zijlstra	8,0	2,98	14,72
2 Luuk van Beek	7,8	2,7	25,46	2 Denise de Vroomen	7,7	2,63	14,73
3 Willem Seelen	7,9	2,63	18,51	3 Nathalie Janssen	7,8	2,76	11,75
4 Sjoerd Dofferhoff	8,3	2,52	16,46	4 Lin Peterse	7,8	2,47	12,21
5 Roel van Winsen	8,4	2,55	14,18	5 Lisanne Roodenburg	8,6	2,49	12,09
6 Patrick Tranquille	8,5	2,19	19,52	6 Michelle Bloemendaal	8,6	2,30	10,12
7 Simon Kassing	8,3	2,34	13,65	7 Rachel v. Elk	9,1	2,30	13,11
8 Remco Bakker	8	2,36	10,79	8 Karin Abeling	8,8	2,07	11,68
9 Kars Ruigrok	8,5	2,28	15,28	9 Marjolien Broersen	8,6	2,20	8,16
10 Lodewijk Schermer-V	8,3	2,48	11,18	10 Tessa Weijers	8,8	2,25	7,48
11 Lukas Broersen	9	2,29	13,28	11 Merel Mélotte	8,8	2,11	7,67
12 Luuk v.d. Ben	9,7	2,20	14,96	12 Tessa v. Hateren	8,7	2,31	5,30
				13 Anna Kajsa Karlsson	9,3	1,91	9,14
				14 Julia v.d. Putten	9,4	1,78	5,27
				15 Aurélie Deloo	9,9	1,59	3,68

B-pupillen jongens	40 mtr	kogel	ver	B-pupillen meisjes	kogel	40 mtr	ver
1 Léon v.d. Meer	7,6	4,47	2,93	1 Giselle Slotboom	3,62	7,5	2,97
2 Pieter v.d. Plas	7,5	4,68	2,74	2 Tessa v. Kesteren	3,52	7,3	2,64
3 Stephan Rusman	7,8	4,62	2,87	3 Jenny v.d. Peet	3,98	7,7	2,63
4 Patrick Rusman	7,5	3,62	2,74	4 Jenny v. Andel	4,52	8,2	2,74
5 Lars Baak	8,1	3,89	2,87	5 Josefien de Bruin	3,76	7,9	2,54
6 Gijs Rutgrink	8,4	4,83	2,54	6 Danielle v. Rooyen	3,85	8,0	2,58
7 Fouad El Khababi	8,1	3,17	2,76	7 Faye Trossel	2,95	8,3	2,88
8 Christiaan Feeleüs	8,1	3,23	2,47	8 Charelle v.d. Veek	2,56	8,4	2,23
9 Loek v. Steijn	8,6	3,80	2,39				

A-pup. Jongens 1e jrs.	60 mtr	hoog	kogel	A-pup. Meisjes 1e jrs.	60 mtr	hoog	kogel
------------------------	--------	------	-------	------------------------	--------	------	-------



1 Bart Plantenberg	9,9	1.30	6,47	1 Iris Dofferhoff	10,8	1,10	4,01
2 Sjoerd v.d. Meer	9,5	1,15	6,69	2 Linda de Koning	11,6	1,05	5,39
3 Menno v. Beelen	10,2	1,15	6,57	3 Nadine v. Veen	10,0	0,85	4,46
4 Nik v.d. Poel	11,1	0.90	5,79	4 Eva v.d. Voet	10,6	0.90	4.80
5 Hans v. Hateren	11,6	1,05	4.40	5 Joyce Duinhoven	11,0	0,95	4,72
6 Tom v. Beek	11,0	0.90	4,55	6 Femke Meulenbroek	12,0	0,95	3,98
7 Aron Overgaauw	12,2	1.00	4,05	7 Floor v. Dijk	12,8	0.90	4,82
8 Mathijs Meijer	12,7	0.80	4,55	8 Maartje Kragtwijk	10,8	0.00	5,47
9 Edwin de Butter	14,0	0.70	3,55	9 Kayleigh de Vries	13,4	0,85	4.80
				10 Laura Jansen	12,9	0.80	3,73
				11 Sanne Verhoorck	12,7	0.00	3.20

A-pup. jongens 2e jrs.	60 mtr	hoog	kogel	A-pup. Meisjes 2e jrs.	60 mtr	hoog	kogel
1 Jonathan Deloo	9,9	1,15	6,43	1 Melanie Biezen	9,2	1,05	7.20
2 Oscar de Vroomen	10,6	1.10	6,98	2 Boukje v.d. Weijden	10,2	1,05	5.50
3 Jeroen Habers	10,4	1.10	5,71	3 Chantal Selhorst	10,1	1,05	5,25
4 Jelle Verwers	10,2	0,85	6,02	4 Bianca v. Rooijen	10,5	0,95	5,15
5 Rein Schermer-Voest	11,5	0,85	5,28	5 Femke Vastbinder	10,6	1.00	4.50
6 Vincent v. Heijningen	12	0.90	4,94	6 Greetje Heemskerk	10,9	0,95	4,16

En dan nu de uitslagen van de 1^e quatromeet in Leiden!

Quatomeet Leiden 20 april									
mini-pup. jongens	40 mtr	bal	ver		mini-pup. meisjes	40 mtr	ver	bal	
5 Hans v.d. Woude	8,3	10,25	2,61		1 Myrna Keizer	8	2,58	9,96	
					2 Lianne v.d. Zwet	7,9	2,53	8,98	
					5 Amber Wessels	8,8	2,17	8,51	
					6 Demi den Hoed	8,4	2,33	3,9	
C-pup. jongens	40 mtr	bal	ver		C-pup. meisjes	40 mtr	ver	bal	
1 Stefan de Rooy	7,5	27,06	3,24		2 Denise de Vroomen	7,5	2,94	14,89	
2 Luuk v. Beek	7,3	22,78	2,84		3 Yanise Zijlstra	7,6	2,9	13,78	
5 Willem Seelen	7,7	17,85	2,72		5 Lin Peterse	7,5	2,72	9,08	
9 Lodewijk Schermer-Voest	7,9	9,14	2,64		6 Marleen Westra	7,6	2,83	7,93	
10 Kars Ruigrok	8,3	13,67	2,52		7 Lianne Roodenburg	8,2	2,93	11,57	
11 Remco Bakker	7,9	11,36	2,38		9 Rachel v. Elk	8,5	2,51	12,84	
					10 Merel Mélotte	8,1	2,63	6,75	
					11 Karin Abeling	8,4	2,49	8,85	
					12 Tessa v. Hateren	8,5	2,44	7,32	
B-pup. Jongens	40 mtr	ver	kogel		B-pup. Meisjes	40 mtr	ver	kogel	
4 Stephan Rusman	7,5	3,19	5,21		2 Giselle Slotboom	7,1	3,08	3,54	
6 Léon v.d. Meer	7,2	2,77	4,91		3 Tessa v. Kesteren	7,2	2,75	4,19	
7 Patrick Rusman	7,2	2,96	3,44		7 Jenny v.d. Peet	7,6	2,77	3,85	
10 Fouad El Khababi	7,8	2,76	3,31		9 Josefine de Bruin	7,9	2,7	4,25	
					13 Charlotte Verdel	8,8	1,82	1,68	
A-pup. Jongens 1e jrs.	kogel	60 mtr	hoog		A-pup. Meisjes 1e jrs.	hoog	60 mtr	kogel	
1 Sjoerd v.d. Meer	6,29	9	1,25		4 Maartje Kragtwijk	0,95	10,4	5,69	
2 Bart Plantenberg	6,76	9,9	1,25		9 Femke Meulenbroek	0,95	10,9	4,1	
4 Menno v. Beelen	6,51	10	1,1						
7 Nik v.d. Poel	6,33	10,8	1						
12 Tom v. Beek	4,8	10,6	0,95						



14	Hans v. Hateren	4,69	11,1	0,85				
16	Aron Overgaauw	4,13	11,6	0,95				
20	Mathijs Meyer	4,92	12,7	0,8				
	A-pup. Jongens 2e jrs.	bal	60 mtr	ver		A-pup. Meisjes 2e jrs.	ver	60 bal
6	Oscar de Vroomen	31,75	10	3,38	1	Melanie Biezen	3,76	8,8 24,72
13	Pascal Timmermans	20,27	10,8	3,15	3	Chantal Selhorst	3,38	9,7 21,1
15	Rein Schermer-Voest	18,17	11,1	2,81				

Estafette uitslagen van de 1^e quatromeet in Leiden

Estafette C+mini's		tijd
1	Remco, Lisanne v.d. Z, Hans v.d. W., Kars	31,2
2	Myrna, Tessa v. H, Yanise, Lin	32,1
3	Lisanne R., Denise, Lisanne v.d. Z, Amber	33
3	Lodewijk, Willem, Karin, Demi	33

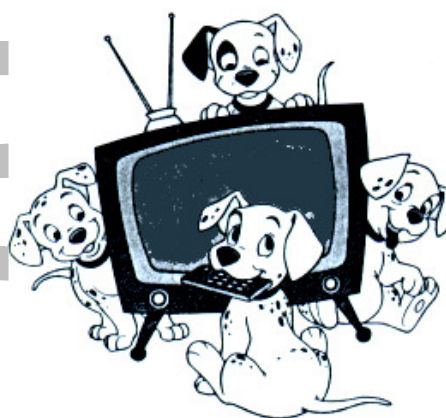
Estafette B-pupillen jongens		tijd
2	Patrick, Stephan, Stefan, Fouad	30,2

Estafette B-pupillen meisjes		tijd
1	Giselle, Tessa, Charlotte, Jenny	30,3

Estafette A1 jongens		tijd
3	Mathijs, Hans, Nik, Aron	45,1

Estafette A1 meisjes		tijd
2	Maartje, Femke, Giselle, Tessa	40,9

Estafette A2 jongens en meisjes		tijd
1	Pascal, Menno, Sjoerd, Bart	38,6
3	Chantal, Rein, Oscar, Melanie	39,4



Wedstrijdkalender

25 mei	2 ^e quatromeet in Katwijk aanvang 10.00 uur
15 juni	3 ^e quatromeet in Lisse aanvang 10.00 uur
29 juni	Ouder-kind wedstrijd + tentennacht
14 september	4 ^e quatromeet in Voorschoten aanvang 10.00 uur

Nieuw clubrecord Balwerpen Jongens Pupillen-C

Stefan de Rooy wierp tijdens de onderlinge testwedstrijden op zondag 7 april jl. een nieuw clubrecord!

Hij gooide de bal 29.01 meter.

Het oude record stond op naam van Menno v. Beelen met een afstand van 27.14 mtr. Dit gooide hij in Katwijk op 20 mei 2000.

Wie zorgt er voor een volgend clubrecord?

Marga

.....

Lisse, zaterdag 15 juni 2002.



QUATROMEET PUPILLEN

AV 'Rijnsoever', Leiden Atletiek, AV 'De Spartaan' e.a.

loopnummers

technische nummers

10.00u 60 m	JPA '91	10.00u MPC '94	verspringen	2
10.15u 60 m	MPA '92	JPC '94	balwerpen	2
10.30u 40 m	MPB '93	MMP '95/96	verspringen	1
10.45u 40 m	JMP '95/96	JMP '95/96	balwerpen	1
11.00u 40 m	JPC '94	MPA '91	hoogspringen	2
11.10u 40 m	MMP '95/96	JPB '93	hoogspringen	1
11.25u 40 m	MPC '94	10.20u JPA '91	kogelstoten	
11.35u 40 m	JPB '93	10.35u JPA '92	balwerpen	
11.50u 60 m	JPA '92	MPA '92	verspringen	
12.00u 60 m	MPA '91	11.00u MPB '93	kogelstoten	
12.30u 600 m	JMP '95/96	11.15u JMP '95/96	verspringen	1
12.40u 600 m	JPC '94	JPA '91	hoogspringen	1
12.50u 600 m	MMP '95/96	11.30u JPC '94	verspringen	2
13.00u 600 m	MPC '94	11.45u MMP '95/96	balwerpen	1
13.10u 1.000 m	JPB '93	12.00u MPC '94	balwerpen	2
13.20u 1.000 m	MPA '92	MPB '93	hoogspringen	2
13.25u 1.000 m	JPA '92	JPB '93	kogelstoten	
13.30u 1.000 m	MPB '93	12.15u JPA '92	verspringen	
13.40u 1.000 m	JPA '91	12.30u MPA '92	balwerpen	
13.45u 1.000 m	MPA '91	12.45u MPA '91	kogelstoten	

Vanaf 13.00u diploma- en prijsuitreiking nabij het clubgebouw.