SPARTAANSE SPEKTAKELS

OFFICIEEL CLUBORGAAN VAN DE
ATLETIEKVERENIGING "DE SPARTAAN" LISSE

Inhoudsopgave 1
Berichten van de bestuurstafel
* Van de voorzitter 2
* Obligaties uitloting 2002 3
* BRAM 3
Ledenadministratie:
* Nieuwe leden 3
* Jarige, verhuisde en bedankte leden 4
Geboren 5
Kantinenieuws: Koffiekaarten 5
Klaverjassen:
* Uitslagen 6
Sportief wandelen 7
Club van 100:
* Kennismaken met de Ter Specke Bokaal 8
20e Ter Specke Bokaal 9
Voorlopig Chronologisch overzicht **Ter Specke Bokaal** op 4 mei 2002 10

Veteranen, Senioren en Junioren A en B
* Sprintkanonnen 11

Nieuws uit de Technische Raad:
* Nieuwe indeling trainingen ingaande 4 maart 2002: HERZIEN 12
* Overzicht 13
* Atletiek Top 10 14

Van de redactie: Hanepoelloop 14
W.T.R.-nieuws:
* Begin zomertraining, WTR Estafette 15
* Trimlopen 16
* Einduitslag WTR Competitie 24/3/02 16
De "Lastige Lijven Toertocht" (Schaatsen) 20
W.O.C.-berichten:
* De secretaris van de W.O.C. meldt 21

K.N.A.U. berichten:
* Ouderen en Sportbeoefening 21
Vanuit de C / D hoek:
* Wedstijd/Aktiviteitenkalender, ... 23
* Ranglijsten C/D Kogelstoten 23

SJN Jeugdsportkampen 2002 - Je kunt nog mee! 24

Pupillennieuws:
* van Heidi en Quatrocross in Katwijk 25
* Wegens succes herhaald 26
* Wedstrijdkalender 26

Kopij inleveren voor of óp maandag 6 mei a.s.
Clubbladen rapen maandag 13 mei

Van de bestuurstafel

Zoals jullie allemaal in het laatste clubblad hebben kunnen lezen, berichtte Piet van Rijnberk dat ik al weer aardig opknapte, gelukkig kan ik iedereen melden dat deze goede ontwikkeling zich heeft doorgezet, ik probeer dan ook mijn werkzaamheden voor de Spartaan weer volledig op te pakken, de zin is er weer en het kriebelt weer aan alle kanten dus geef ik daar graag aan toe.

Een van de dingen waar ik weer graag bij wilde zijn was de 'Algemene Leden Vergadering'' van onze vereniging 21 maart j.l.
Bij de ALV kwam naar voren dat het jubileumjaar van onze vereniging niet of nauwelijks was verwoord in de jaarstukken van 2001, wij als bestuur moesten dit inderdaad volledig erkennen en hebben onze excuses naar deze commissie gemaakt, er zal als nog een stuk hierover aan de jaarstukken 2001 worden toegevoegd.
We hebben ook de twee opengevallen plaatsen binnen het bestuur met elkaar weten op te vullen, voor de jeugdraad is Eveline Botter bereid gevonden plaats te nemen en voor de Commissie Wedstrijd Atletiek is Marcel Waaning bereid gevonden de honneurs waar te nemen, we zijn hier uiteraard erg blij mee.

Tijdens deze vergadering was mij de taak toebedeeld Nico van Noort in het zonnetje te zetten om het feit dat hij 30 trainer is bij onze club, totaal verrast nam hij een mooi geschenk in ontvangst met veel lovende woorden. Een man die nooit op de voorgrond is, maar wel altijd opvallend aanwezig, qua postuur en met zijn niet mis te verstaande aanmoedigingen en commentaar, maar gelukkig altijd goed en welgemeend bedoeld. Gewoon een van de vele vrijwilligers binnen onze vereniging die we o zo hard nodig hebben en blijven hebben.
Verder valt er over deze jaarvergadering weinig opvallends te melden, zei het dat er weinig op of aanmerkingen waren en dat hij sinds jaren eens vroeg was afgelopen.

Binnenkort zullen de nieuwe computers en materialen worden aangeschaft, ten behoeve van het wedstrijdsecretariaat. Hierdoor zal de verwerking van uitslagen en wedstrijd resultaten sneller en beter verwerkt kunnen worden.
Ook zal de geluidsapparatuur rondom onze atletiekbaan worden vervangen en waar nodig verbeterd, zo zullen we dan in de kantine en op het terras de omroep installatie ook kunnen horen. Dit zal een hoop wrevel weg nemen en kunnen de wedstrijden beter worden gevolgd.

Voor de wedstrijdatleten komen er weer leuke en drukke tijden aan, het baanseizoen is er weer. Vol goede moed zijn alle trainers met veel inzet weer bezig hun pupillen weer op orde en in conditie te krijgen voor het echte werk, het baan gebeuren. Competities beginnen, wedstrijden dienen zich aan, heerlijk weer wat reuring op en rond de baan.
Een echte aanrader is de ''Ter Specke Bokaal'' wedstrijd op zaterdag 4 mei a.s. Een evenement op onze eigen baan die geen Spartaanlid mag missen natuurlijk.
Ook de pupillen beginnen straks weer aan hun quatromeat, te beginnen in Leiden.
Voor de recreanten breken ook weer nieuwe hoogte punten aan 'De Marathons'', de eerste is in Rotterdam op 21 april.
Wat betreft het Z en Z circuit is weer het eind in zicht, 28 april is de laatste wedstrijd in Noordwijkerhout.
Graag willen we dan ook een ieder die aan de diverse activiteiten, competities en wedstrijden deelnemen, ontzettend veel succes toe wensen.

Met vriendelijke groet namens het bestuur,
Kees van Ruiten



DE SPARTAAN

Obligatie Uitloting 2002

In haar Algemene ledenvergadering van 21 maart j. l. heeft de A. V. De Spartaan de jaarlijkse obligatietrekking verricht.



De uitgelote obligatienummers zijn:

Serie A: 29 - 44
Serie B: 24 - 35
Serie C: 45 – 50 – 67 – 86
Serie D: 11 – 28 - 31 – 41
Serie E: 8

De obligatiehouders worden verzocht voor 1 augustus 2002 de uitgelote obligaties te zenden aan de penningmeester van A. V. De Spartaan, Postbus 196, 2160 AD Lisse
of persoonlijk af te geven aan mevrouw R. Baudet, Burg. de Graafplein 26, 2162 AZ Lisse
(Onder vermelding van bank of gironummer).
Mocht u uw uitgelote obligatie schenken aan de vereniging, vermeldt dan i.p.v. uw bank of gironummer, "schenking "

Bestuur A. V. De Spartaan.

BRAM

Zomaar een verhaaltje dat ik ergens gelezen heb... :-)

Rond sluitingstijd staat een agent bij een café te wachten, om te zien of hij nog wat mensen kan bekeuren die met een slok teveel op achter het stuur willen kruipen. Op een gegeven moment strompelt een vent de kroeg uit, struikelt over de drempel, zwalkt wat rond over de parkeerplaats, probeert zijn sleutel op 5 verschillende auto's uit voor hij zijn eigen auto gevonden heeft, en is nog zeker 10 minuten bezig om zijn sleutel in het contactslot te krijgen. Alle overige bezoekers zijn intussen allang vertrokken. Eindelijk lukt het hem de auto te starten en hij wil wegrijden. De agent laat de bestuurder stoppen en laat hem een blaastest ondergaan. Zelfs na meerdere pogingen geeft het apparaat 0,0 promille aan. De agent vraagt verbaasd aan de man hoe dat mogelijk is, waarop de man antwoordt: "Vanavond was ik de 'Bram', agent."
"De Bram?!?!?!?"
"Inderdaad; de 'Bewust Rijdende Afleidings Manoeuvre'....!"

Ledenadministratie: Bert Beltgens

Onze nieuwe leden zijn:

VOORNAAM:		ACHTERNAAM:	ADRES:	PCODE:	WOONPLAATS:	CAT:
Merel		Broekhuizen	Mendeldreef 109	2163 KC	Lisse	MMP
Sven		Cozijn	Veldhuyzen van Zantenpark 4	2163 GD	Lisse	JMP
Marie		Deloo	Veldhorststraat 26a	2161 ER	Lisse	MMP
Julia	van der	Putten	Anke Servaesstraat 40	2162 KP	Lisse	MPC
Leny		Wijnands	Ooievaarstraat 171	2162 XJ	Lisse	DRKR

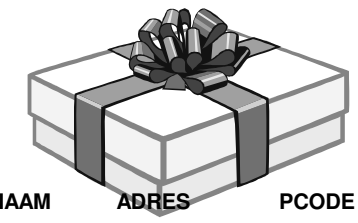
Onze jarige leden in april zijn:

datum	voornaam:	achternaam:	cat:
16 apr	Ans	Keijzer-Turnhout	DRKR

16 apr	Marie		Deloo	MMP
16 apr	Anne	van der	Raadt	MPC
17 apr	Hein		Hendriks	HRKR
17 apr	Jan		Laan	HRKR
18 apr	Linda	de	Lange	MPA
18 apr	Renze		Topper	JPA
19 apr	Maarten	ter	Hoeve	JJB
20 apr	Jelle		Kool	JJB
20 apr	Jelle	van der	Krogt	JJC
21 apr	Flora		Geuchies	DRKR
21 apr	Paula		Nederpelt	MJA
21 apr	Ethel	de	Vreede	DRKR
21 apr	Koen		Otte	JPC
21 apr	Corrie	de	Groot	DRKR
22 apr	Lonneke		Derriks	MJC
22 apr	Jaap	van	Kampen	HRKR
22 apr	Helma		Vergunst	DRKR
22 apr	Daniëlle		Dickhoff	MJB
23 apr	Janine		Deen	DRKR
23 apr	Martin	van de	Zwet	H
23 apr	Irma	van	Dijk	MPA
23 apr	Peter		Weiffenbach	HRKR
24 apr	Renske		Punt	MMP
24 apr	Anna Kajsa		Karlsson	MPC
24 apr	Jan	van der	Meer	Medew.
24 apr	Menno	van	Beelen	JPB
24 apr	Jeroen		Habers	JPA
25 apr	Nelly	Nederpel -	Luiten	Medew.
25 apr	Hans	van den	Kommer	HRKR
25 apr	Joop		Marcelis	HRKR
25 apr	Kitty	Bakker-	Freij	DRKR
28 apr	Marit		Suttorp	MJB
28 apr	Paul		Grimbergen	HV
28 apr	Kevin		Meekel	JMP
29 apr	Leonie		Borsje	MPC
30 apr	Hermie	Pijpers-	Jonkman	DRKR

Onze jarige leden in mei zijn:

datum	voornaam:		achternaam:	cat:
1 mei	Laura		Oosterveer	DRKR
1 mei	Bert		Beltgens	HRKR
1 mei	Emmy	van	Dijk	DRKR
1 mei	Ria	Meeuwissen-	Mesman	Medew.
2 mei	Gerard		Beernink	HRKR
2 mei	John		Minck	HRKR
2 mei	Jan	van	Saase	HRKR
3 mei	Maria	Baudet-	Mooijman	Medew.
3 mei	Marjan	Pijpers-	Jonkman	DRKR
3 mei	Tom		Hoekema	JMP
3 mei	Sjaak	van	Mastrigt	HRKR
4 mei	Loes		Westra	DRKR
5 mei	Fia		Hendriks-Boots	DRKR
5 mei	Herman		Randsdorp	HRKR
5 mei	Albert		Koppier	HRKR
6 mei	Paul	van	Sijl	HRKR
7 mei	Michiel		Beekman	JJD
7 mei	Maxim	de	Jong	JPA
8 mei	Patric		Kappert	HRKR
8 mei	Vincent	van	Blitterswijk	H
9 mei	Nienke	ter	Hoeve	MJC
9 mei	Joris		Hencsei	HRKR
10 mei	Leonie		Jansen	MPA
10 mei	Cindy	de	Goeij - Castien	DRKR
10 mei	Jeanne	Beune -	Huijbregts	DRKR
10 mei	Nico		Went	HRKR
11 mei	Henk		Plantfeber	HRKR
11 mei	Conny		Rooijakkers	DRKR
11 mei	Vincent	van	Stijn	H
13 mei	Jonathan		Deloo	JPA
13 mei	Jacqueline	van der	Erf - Aarts	DRKR
14 mei	Vincent		Schniedewind	JJA
15 mei	Barbara		Verhaar	DRKR



Verhuisde leden:

VOORNAAM		ACHTERNAAM	ADRES	PCODE	WOONPLAATS	Adres_oud		
Danique	van	Leeuwen	Voorhouterweg 80a	2231 NG	Rijnsburg	Schaepmanlaan 1	2181 VM	Hillegom
Hans	v.d	Veek	Jasmijnstraat 9	2165 CB	Lisserbroek	Zuiderkruis 81	2163 AC	Lisse

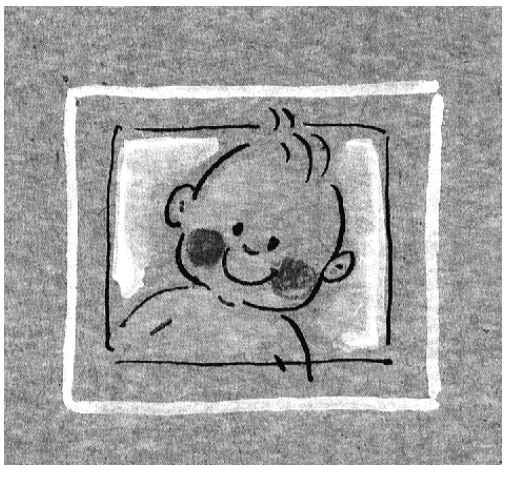
Bedankte Leden:

VOORNAAM:		ACHTERNAAM:	ADRES:	PCODE:	WOONPLAATS:	CAT:
Moreno		Hogervorst	Ter Beek 85	2161 NC	Lisse	JPC
Manon	van	Kroft	Ringvaartzijde 16	2161	Lisse	DRK
Patricia	de	Moor	Vosselaan 102	2181 CD	Hillegom	DRK

Het aantal leden per 1 april bedraagt: 786

Geboren:

We hebben thuis een baby'tje
met kleine, roze handjes.
En als het lacht, dan kijk je
in een mondje zonder tandjes.
Wat dom, denk ik telkens weer
de tandjes zijn vergeten.
Het moet toch wel erg lastig zijn
om zo je brood te eten.
Milou



Hoera, een dochter!

Kristel Sofie

23 maart 2002
om 03,01 uur
zij weegt 3515 gram.

André, Véronique en Milou Beijk
Vliegeniersweg 25
2171 PA Sassenheim
0252-218014

3...3...3...3...3...3...3...3...3...3...3...3...3...3...3...3

De winnaars van de koffiekaarten van de maand maart:

1. Hans van den Berg
2. Dirk Meurs
3. Nico Schrama



Klaverjassen

Het kaartseizoen is weer achter ons, de opkomst is matig geweest. Alls we terug kijken naar de laatste jaren. Het seizoen 98/99 had een gemiddelde van 34 deelnemers, 99/00 was gem. 30 , 00/01 was gem. 32 en dit seizoen, was het gem. 27 deelnemers, dat is niet genoeg vinden wij om daar mee door te gaan.
Dus houden we nog een slag om de arm wat het volgende seizoen betreft. Maar daar hebben we nog een hele zomer voor om daar een oplossing voor te vinden. Verder wensen wij iedereen, een gezond en sportief wedstrijd seizoen, en hopelijk tot ziens in het najaar.

Ria en Joop van Stijn

08 maart 2002 - Eindstand klaverjassen seizoen 2001/2002

deelne(e)m(st)ers	12-okt-01 punten	23-nov-01 punten	14-dec-01 punten	11-jan-02 punten	8-feb-02 punten	8-mrt-02 punten	Totaal na 6 ronden	Af: laagste ronde	Totaal na aftrek	Eindstand 08-mrt-02
Kraan Frans v. der	6.700	6.911	6.846	6.456	6.948	7.629	41.490	6.456	35.034	1
Graven Frank van	5.210	6.422	7.291	6.122	6.782	7.110	38.937	5.210	33.727	2
Kaptein Jan	6.370	6.062	6.336	6.812	7.236	6.880	39.696	6.062	33.634	3
Verhaar Dennis	5.913	5.766	6.614	6.374	6.963	6.568	38.198	5.766	32.432	4
Koot Arnoud	6.802	6.160	5.278	6.121	6.805	6.437	37.603	5.278	32.325	5
Zuiderduin Riet	7.083	0	6.607	5.103	6.455	6.878	32.126	0	32.126	6
Veek Theo vd	7.085	6.499	6.331	0	5.670	5.474	31.059	0	31.059	7
Kortekaas Aad	6.461	5.883	7.132	5.627	5.801	0	30.904	0	30.904	8
Dofferhof Jan	5.451	7.086	0	6.095	6.883	5.214	30.729	0	30.729	9
Zetten Berend van	5.045	5.735	5.439	5.438	6.738	7.225	35.620	5.045	30.575	10
Stroet Heino	0	6.348	5.875	6.417	6.070	5.689	30.399	0	30.399	11
Gerven Dini van	0	5.613	5.912	5.796	6.735	6.117	30.173	0	30.173	12
Berg Jan van der	6.880	0	6.534	5.668	4.797	6.060	29.939	0	29.939	13
Ruiten Patrick van	5.542	6.658	5.722	5.656	6.137	5.749	35.464	5.542	29.922	14
Plomp Lenie	0	6.670	5.670	6.234	5.858	5.256	29.688	0	29.688	15
Stijn Ria van	5.229	6.423	5.834	0	6.768	5.287	29.541	0	29.541	16
Kortekaas Mevr.	6.137	0	5.839	5.451	5.638	6.230	29.295	0	29.295	17
Wildenburg Piet	6.535	5.734	5.438	6.354	4.320	5.183	33.564	4.320	29.244	18
Noort Wil van	0	7.280	5.897	6.632	0	7.330	27.139	0	27.139	19
Splinter Caroline	6.484	0	0	5.989	6.819	6.313	25.605	0	25.605	20
Aanhane Lenie	0	6.257	0	6.562	5.643	6.581	25.043	0	25.043	21
Aanhane Mart	0	5.503	0	6.400	5.930	6.582	24.415	0	24.415	22
Walraven Bert	0	0	6.104	6.235	6.517	5.452	24.308	0	24.308	23
Baudet Riet	5.947	0	0	6.283	5.518	6.289	24.037	0	24.037	24
Verhaar Ans	6.498	5.416	0	6.346	0	5.623	23.883	0	23.883	25
Warmerdam Marriet	6.279	5.736	0	6.131	5.599	0	23.745	0	23.745	26
Verhaar Gerrit	6.195	5.842	0	5.785	0	5.397	23.219	0	23.219	27
Hartman Ank	0	0	6.823	6.766	0	5.673	19.262	0	19.262	28
Stijn Joop van	6.069	0	6.318	0	6.495	0	18.882	0	18.882	29
Hoejenbos Hans	5.788	0	0	5.585	6.943	0	18.316	0	18.316	30
Hartman Wim	0	0	6.454	5.479	0	5.612	17.545	0	17.545	31
Ruigrok Piet	6.247	0	5.302	0	0	5.965	17.514	0	17.514	32
Warmerdam Edwin	7.230	0	0	0	0	6.506	13.736	0	13.736	33
Kroon Sako	5.876	0	0	0	6.207	0	12.083	0	12.083	34
Randsdorp Johan	5.341	5.784	0	0	0	0	11.125	0	11.125	35
Gerven Wim van	0	0	0	0	4.957	5.177	10.134	0	10.134	36
Amsterdam Martha	0	0	0	0	0	6.311	6.311	0	6.311	37
Dames Frans	0	6.166	0	0	0	0	6.166	0	6.166	38
Velzen Andrea van	5.980	0	0	0	0	0	5.980	0	5.980	39
Randsdorp Leo	0	0	0	5.715	0	0	5.715	0	5.715	40
Olij Trudy	0	5.658	0	0	0	0	5.658	0	5.658	41
Berbee Jacques	5.475	0	0	0	0	0	5.475	0	5.475	42
Amsterdam Wim v.	0	0	0	0	0	5.351	5.351	0	5.351	43
totaal	171.852	147.612	141.596	175.632	173.232	195.148	1.005.072			
aantal deelnemers	28	24	23	29	28	32	132			
gemiddeld	6.138	6.151	6.156	6.056	6.187	6.098	7.614			

	13-okt-00	17-nov-00	8-dec-00	12-jan-01	9-feb-01	9-mrt-01	
totaal	195.148	219.964	191.836	197.228	171.273	207.302	1.182.751
aantal deelnemers	32	36	32	32	28	34	194
gemiddeld	6.098	6.110	5.995	6.163	6.117	6.097	6.097



SPORTIEF WANDELEN

Wat is sportief wandelen ?

Sportief Wandelen is voor iedereen die aan fitheid wil werken de ideale activiteit. Door de begeleiding en

verantwoorde trainingsopbouw biedt het nét iets meer dan het 'gewone' wandelen. Sportief Wandelen betekent stevig doorwandelen met een tempo rond de zes, zeven kilometer per uur. Er moet nog altijd adem overblijven om een gesprekje te voeren.
Een training Sportief Wandelen duurt ongeveer één uur en is in het algemeen zeer gevarieerd. Een warming-up om de spieren los te maken, een stuk stevig doorwandelen, oefeningen met tempowisselingen en tenslotte even uitlopen en goed rekken.
Speciaal opgeleide begeleiders geven tijdens de training technische aanwijzingen. Door de verantwoorde opbouw van de training is de kans op blessures zeer gering.
Twee keer in de week (of vaker) een uurtje wandelen doet wonderen voor uw conditie. U zult zich beter voelen dan ooit! Sportief Wandelen is een landelijk door de KNAU gesteund initiatief van NOC/NSF in samenwerking met de Nederlandse Hartstichting en de Nederlandse Kankerbestrijding/KWF.

Waarom sportief wandelen ?
De 10 belangrijkste redenen om met Sportief Wandelen aan de slag te gaan:

- u kunt uw fitheid verbeteren
- u kunt het overal doen
- u hebt alleen goede wandelschoenen nodig
- wandelen in een groep is gezellig
- u kunt het op eigen niveau doen
- de kans op blessures is gering (o.a. door veel lagere schokbelasting dan bij hardlopen)
- u krijgt goede persoonlijke begeleiding
- ook met gezondheidsklachten is Sportief Wandelen heel goed mogelijk
- u kunt het ook alleen doen
- het is een makkelijke, natuurlijke beweging



Voor wie is sportief wandelen bedoeld ?
1. Sportief wandelen is bedoeld voor mensen die om tijdelijke of blijvende reden niet willen, mogen, of kunnen hardlopen, maar toch aan hun conditie willen werken. Zo zien we regelmatig leden uit de diverse hardloopgroepen voor korte of langere tijd uitvallen als gevolg van blessures of andere problemen en ongemak. Voor hen kan sportief wandelen een alternatief zijn.
2. Voor mensen voor wie het hardlopen een te zware inspanning wordt maar toch hun conditie op peil willen houden.
3. Voor diegenen die willen gaan hardlopen maar dit via een opstapje willen opbouwen.

De trainers
Het sportief wandelen wordt begeleid door Luda v/d Reep, Joke Kaptein, Lieskina Brouwer, Evert v/h Schip en Nico Warmerdam. Zij hebben (of zullen binnenkort) de **cursus "Begeleider Sportief Wandelen"** gevolgd.

De trainingstijden
De trainingen starten op donderdagavond 11 april om 19.15 uur en worden gegeven in het duingebied bij de jeugdherberg in Noordwijkerhout. Vertrek vanaf het clubgebouw van de Spartaan om 19.00 uur. Het einde van de training zal om ca. 20.15 uur zijn. Vervolgens is er koffie in het clubgebouw van de Spartaan in Lisse.

Het trainingsmateriaal
Het enige wat u nodig heeft zijn een paar goede wandelschoenen en een goed humeur.
Gemakkelijk zittende en op het jaargetijde afgestemde kleding is uiteraard aan te bevelen.

Voorwaarden
Om deel te nemen moet u lid zijn van AV de Spartaan. Voor niet leden wordt de mogelijkheid geboden om deel te nemen aan de kennismakingscursus (10 trainingen) waarna u kunt besluiten om door te gaan en lid te worden.

Nog vragen ?
Heeft u nog vragen neem dan contact op met een van de trainers.

Sportief Wandelen: …een gezonde activiteit voor iedereen!!!

DE CLUB VAN HONDERD — DE SPARTAAN

Club van Honderd

Een nieuw baanseizoen, een oud geluid
In deze maandelijkse aflevering van de Club van 100 geen gewone aflevering van kennismaken met…, maar een speciale met een stukje geschiedenis. Reden hiervoor is de traditionele opening van het Nationale Baanseizoen met de wedstrijden om de Ter Specke Bokaal. Het is alweer voor de 20e keer dat deze nationale wedstrijd op de kunststofbaan in Lisse zal worden georganiseerd en aangezien de Club van 100 volgend jaar pas 10 jaar bestaat lijkt een stukje geschiedenis over het ontstaan van de Ter Specke Bokaal op zijn plaats. Lijkt.. Want ik heb de ledenlijst van de Club van 100 er eens op nageslagen en kwam tot de ontdekking, dat 70% (!) van onze leden direct betrokken zijn of zijn geweest bij de Ter Specke Bokaal. Zij zullen het intussen wel weten. De Ter Specke Bokaal zou misschien het 101e lid van de Club van 100 kunnen zijn. Daarom vooral voor de andere lezers:

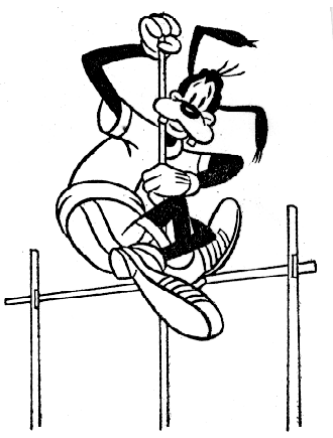
Kennismaken met… De Ter Specke Bokaal

Wat is De Ter Specke Bokaal?
De Ter Specke Bokaal wordt dit jaar 19 jaar maar wordt voor de 20e maal gehouden. (Dat wordt even rekenen.) Het is een nationale wedstrijd, waarbij iedere keer nagenoeg de gehele Nederlandse top aan mee doet. Sinds een jaar of 10 wordt de Ter Specke Bokaal landelijk gezien als de traditionele opening van het baanseizoen. Bij veel atleten wordt de eerste zaterdag in mei dan ook meest een dagje Lisse. Het is voor veel atleten de eerste serieuze krachtmeting na de winterstop en –trainingen.

Hoe ben je in aanraking gekomen met De Spartaan?
In 1982 werd de kunststofbaan opgeleverd. Op 22 september 1982 mocht er op worden getraind. Het zomerseizoen was ten einde en het winterseizoen stond voor de deur, dus veel wedstrijden waren er niet. Wel was er in die tijd een promotiecommissie, die tot taak had alle gebruiksmogelijkheden van een kunststofbaan in een gemeente als Lisse te bestuderen en op haalbaarheid te testen. Er werd een complete openingsweek georganiseerd met activiteiten voor senior, junior en recreant: de eerste week van mei 1983 die eindigde met de officiële opening op 7 mei 1983. In november 1982 verscheen een artikel in de Lisser met als kop: De Spartaan doet niets met de kunststofbaan! Dit bericht was pure doping voor de promotiecommissie. De Openingsweek en -wedstrijd moest een klapper worden. Dat werd het uiteindelijk, vele atleten vroegen om deze wedstrijd jaarlijks te herhalen en aan dat verzoek werd en wordt nog steeds voldaan.

Wat vond jij jouw sportiefste hoogtepunt?
Zoals gezegd; er moest bewezen worden, dat De Spartaan een kunststofbaan waard was. Daarom is het sportiefste hoogtepunt het eerste Nederlandse record tijdens de 1e Ter Specke Bokaal: Erik de Bruin stootte de kogel naar 18,26 meter en daarmee stond Lisse in een klap op de Nederlandse (baan)atletiekkaart en bewees De Spartaan de waarde en mogelijkheden van een kunststofbaan. De reacties in Lisse waren zonder uitzondering positief en veel atletiekliefhebbers zaten 's avonds bij de TV te glimmen toen men de resultaten bij de Ter Specke Bokaal presenteerde.

Wat hoop jij dat de komende 3-5 jaar bij De Spartaan gebeurt?
Weer aandacht van Studio Sport voor een van de mooiste atletiekwedstrijden in Nederland, sponsors die de promotiemogelijkheden middels de Ter Specke Bokaal zien en de KNAU die vierkant achter het concept van het Nationale Baancircuit (waar de Ter Specke Bokaal een onderdeel van is) blijft staan.



Tot zover het fictieve interview met de Ter Specke Bokaal. 70% van de leden van de Club van 100 zijn hier bij betrokken. 100% van de leden van de Club van 100 krijgen een speciale uitnodiging voor de Ter Specke Bokaal en ik hoop dat 90% er zal zijn, op 4 mei 2002 en nog veel toekomstige eerste zaterdagen in mei.

Wim van der Krogt

20ste Ter Specke Bokaal – 4 mei 2002

Nu het voorjaar duidelijk in aantocht is en de narcissen al bloeien, kijken de baanatleten al rijkhalzend uit naar de start van het baanseizoen. Traditioneel wordt het seizoen geopend met de

strijd om de **Ter Specke Bokaal** op onze eigen baan in Lisse. Deze wedstrijd vomt tevens de opening van het **Nationaal Baancircuit**. Net als andere jaren verwacht de organisatie weer een groot aantal Nederlandse toppers en subtoppers aan de start en wellicht zelfs weer deelname uit het buitenland! De Spartaan zal zelf ook weer een aantal eigen atleten aan de start kunnen laten verschijnen, die graag wat willen laten zien aan het thuispubliek. Een middag topatletiek dus in Lisse, waar u als Spartaner zeker bij moet zijn!!!

Het programma begint om 11.30 uur met het kogelslingeren, het hoofdprogramma begint om 14.00 uur. In het programma is, net als vorig jaar, weer een speciale 3-kamp opgenomen, waarin de meerkampers het tegen elkaar op kunnen nemen op de nummers 110m horden, verspringen en kogelstoten. Daarnaast zijn er natuurlijk weer de incourante loopafstanden, waar de TSB inmiddels bekend om is, de 150, 300, 1000 en 3000 meter. Voor onze eigen pupillen wordt een speciale kids-run over 1000 meter gelopen.

De Ter Specke Bokaal zou niet kunnen bestaan zonder de steun van sponsors. De Rabobank, Dura Vermeer en Sporthuis Van Gerven te Noordwijkerhout hebben inmiddels toegezegd het evenement dit jaar te ondersteunen, maar extra sponsors kunnen we natuurlijk altijd gebruiken. Ook de Sierex, WLTO en de Harddraverijvereniging stellen bloemen en materialen beschikbaar.

Naast een hoofdsponsor en een aantal subsponsors wordt dit jaar ook de "Vriendenclub van de TSB" geïntroduceerd. Dit houdt in dat bedrijven of personen de Ter Specke Bokaal voor een bedrag van € 50,- kunnen ondersteunen. De exacte invulling van deze vriendenclub wordt verder toegelicht tijdens de komende TSB. Dan zal het ook mogelijk zijn om in te tekenen (in de VIP-tent). Geïnteresseerden kunnen meer informatie verkrijgen bij het beleidsteam.

Houd de internetsite van de Spartaan (www.spartaan.net) de komende weken in de gaten voor actuele informatie over de TSB (bijvoorbeeld de deelnemerslijsten). Heeft u opmerkingen of suggesties of wilt u de organisatie helpen? Stuur dan een berichtje naar TSB@spartaan.net of spreek één van de personen uit het beleidsteam eens aan!

Voor iedereen die bij de komende Ter Specke Bokaal betrokken is als jury, baanploeg, kantine-medewerker of op andere wijze, is er op **woensdag 1 mei** een briefing in de kantine om 20.00 uur!

Tot zaterdag 4 mei!

Beleidsteam Ter Specke Bokaal:

Kees van Ruiten
Vincent van Stijn
Lenie van der Poel
William Augustinus
Nelly Nederpel
Vincent van Blitterswijk

Voorlopig chronologisch overzicht

Lisse, 4 mei

20e "Ter Specke bokaal", 2002

14.00u	110m horden	M	3-kamp	11.30u	Kogelslingeren	V
14.05u	110m horden	M	c-finale	**12.30u**	**Kogelslingeren**	M
14.10u	110m horden	M	b-finale			
14.15u	110m horden	M	a-finale	**14.00u**	**Verspringen**	M
14.25u	**100m horden**	**V**	b-finale	14.00u	Kogelstoten	M
14.30u	**100m horden**	**V**	a-finale	14.00u	Hoogspringen	V
14.45u	**150 m**	**M**	d-finale	**14.10u**	**Discuswerpen**	V
14.50u	**150 m**	**M**	c-finale			
14.55u	**150 m**	**M**	b-finale	14.30u	Polsstokhoog	M
15.00u	**150 m**	**M**	a-finale			
15.05u	150 m	V	c-finale	15.00u	Kogelstoten	3K
15.10u	150 m	V	b-finale	**15.00u**	**Verspringen**	V
15.15u	150 m	V	a-finale	15.05u	Speerwerpen	M
15.25u*	3.000 m					
15.40u	400m horden	M	b-finale			
15.45u	400m horden	M	a-finale	15.30u	Hoogspringen	M
15.50u	400m horden	V	a-finale			
16.00u*	Kidsrun (1000m)					
16.10u	**1.000 m**	**M**	b-finale	16.00u	Kogelstoten	V
16.15u	**1.000 m**	**M**	a-finale	16.00u	Discuswerpen	M
16.20u	**1.000 m**	**V**		16.00u	Verspringen	3K
16.30u	300 m	M	c-finale			
16.35u	300 m	M	b-finale		Onderdelen van	
16.40u	300 m	V	b-finale		het "nationaal	
16.45u	300 m	V	a-finale		baancircuit"	
16.50u	300 m	M	a-finale		zijn vetgedrukt.	

17.05u uitreiking "Ter Specke bokaal" Vrouwen
en uitreiking "Ter Specke bokaal" Mannen.

* Wanneer de 3.000m uitvalt, zal de Kidsrun aanvangen om 15.30u en de 400m horden ca. 10 minuten doorschuiven!

De Ter Specke Bokaal wordt mogelijk gemaakt door o.a.
*Dura Vermeer *Rabobank Lisse *Sporthuis van Gerven Noordwijkerhout

Veteranen/Senioren/Junioren A/B:

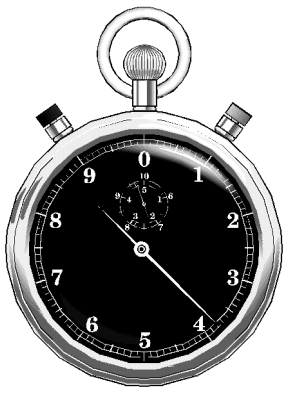
Spartaanse Sprintkanonnen

Helaas, helaas, door wat miscommunicatie en vakantie is er vorige maand geen Sprintkanonnen verschenen in het clubblad. We weten natuurlijk dat we daarmee vele trouwe lezers teleurgesteld hebben en daarom deze maand gelukkig weer wel een verslag van het wel en wee rond de sprintgroep.
Het wordt weer wat warmer buiten en dat komt de snelheid natuurlijk alleen maar ten goede. De kriebels voor het komende baanseizoen worden steeds sterker en de spikes zijn alweer uit de kast gehaald. En dat niet alleen, er wordt nog op getraind ook. De laatste duintraining is inmiddels achter de rug en binnenkort zullen de startblokken weer neergelegd worden.

Verrassend genoeg hebben zich onlangs een tweetal oud-gedienden aansluiting gezocht bij de sprintgroep. Het betreft de heren F. van Graven en J. Dofferof. Deze laatste schijnt vooral beroemd/berucht te zijn om het laten liggen van het estafettestokje bij de start in zijn tijd bij de D-junioren. De nodige investeringen in schoenen en kleding zijn inmiddels gedaan. Nu wachten op zijn eerste wedstrijd. Ook ex-CWA topman Martin van R. heeft een uitstapje gewaagd naar de tempotraining van de sprinters. Helaas bleek dit toch wel wat andere koek voor een mila in hart en nieren en moest hij op 2/3 van het programma afhaken.

Sinds enige tijd is ook Ed weer op de baan te bewonderen. Zijn voetblessure lijkt eindelijk onder controle, hoewel er af en toe wel wat problemen met de enkel zijn. Aan de toptijden die in de ranglijsten staan vermeld is hij nog even niet toe, maar rustig aan wordt de draad weer opgepakt. Hetzelfde geldt voor Arie die inmiddels weer in staat is tot het lopen van tempo's en ook op de duintraining weer van voren te zien is.

Ondanks dat Wouter en Vincent veel gezamenlijk trainen, hebben zij ieder een andere voorbereiding voor het baanseizoen gekozen. Wouter heeft besloten met een groep 400m lopers mee te gaan op trainingsstage in de buurt van het Spaanse Benidorm. Hij is dan in een zeer acceptabel gezelschap van een groot aantal Nederlandse toppers op de volle baanronde. Van de 8 reisgenoten lopen er maar liefst 6 onder de 48 seconden. Het doel is natuurlijk om zich een beetje op te trekken aan dat niveau. Helaas mist hij door dit snoepreisje wel net de TSB, maar tijdens de competitie kan dan direct geknald worden.



Vincent liep zijn laatste (fatsoelijke) wedstrijd op de TSB van vorig jaar, als alles goed blijft gaan, maakt hij daar dit jaar zijn rentree. Als voorbereiding heeft hij een ietwat afwijkende aanpak gekozen: na het bestuderen van TV-beelden van enkele grote wedstrijden kwam hij tot de conclusie dat alle snelle sprinters zwart zijn. Hij besloot daarom om tot drie keer toe richting de sneeuw te vertrekken om zijn gezicht naar de juiste kleur te laten verschieten. Bijkomend voordeel is het verblijf op hoogte. Helaas bleken de meeste wintersportplaatsen een fatsoenlijke atletiekaccomodatie te missen en dus moest er maar geskied worden. Omhoog lopen en veel bückelpistes moeten de conditie en kracht op het gewenste niveau brengen. Of het resulteert in snelle tijden, moeten we nog even afwachten. Feit is wel dat ook nationaal 400m-topper Robert L. in hooggelegen, besneeuwde oorden is gesignaleerd.

Voorlopig is het vooral Wouter die in de training een goede indruk maakt. De 300-tjes in de training gaan al royaal onder 40 seconden, maar aan de start moet nog wel wat gesleuteld worden, zo bleek ook weer tijdens de paastraining. Een pging wat eerder te vertrekken dan de rest werd bovendien afgestraft met 10 keer opdrukken. Tijdens deze paastraining overigens nog een opmerkelijke constatering: er waren meer sprinters dan werpers aanwezig en dat op een maandag! In het volgende clubblad hopen we toch de eerste echte resultaten te kunnen vermelden.

De Sprinters

Nieuws uit de Technische Raad

Nieuwe indeling trainingen ingaande 4 maart 2002: HERZIEN

maandag				
D junioren	18.00 - 19.30	Dennis Verhaar, Arnoud Koot en Nico van Noort	algemene training	
C/B junioren	19.00 - 20.30	Heino Stroet	algemene training	
A-junioren + senioren	19.00 - 20.30	Heino Stroet	algemene training	
B/A-junioren + senioren	19.00 - 21.00	Rick Wassenaar	werp training	
B/A-junioren + senioren	19.00 - 21.00	GerardLenting	meerkamp training	
A-junioren + senioren	19.15 - 21.00	John van der Zwet	sprint- training	t/m april schema.
C/B junioren	19.15 - 20.30	Hans Righolt	MILA- training	in overleg met trainer
A-junioren + senioren	19.15 - 21.00	Hans Righolt	MILA- training	tot 16 april nog **dinsdag** op de weg.

dinsdag				
A-junioren + senioren	19.00 - 20.30	Heino	krachttraining	op uitnodiging

woensdag				
C/B junioren	19.00 - 20.30	John van der Zwet	algemene training	
A-junioren + senioren	19.00 - 20.30	John van der Zwet	algemene training	
A-junioren + senioren	19.00 - 21.00	John van der Zwet	sprint- training	schema in overleg.
B/A-junioren + senioren	19.00 - 21.00	GerardLenting	meerkamp training	in overleg met trainer ook C-junioren
A-junioren + senioren	19.00 - 21.00	GerardLenting	werp- training	zie schema.
junioren + senioren	19.00 - 20.30	Rob Wijfjes	triathlon	

donderdag				
C/B junioren	19.00 - 20.30	John van der Zwet	sprint training	in overleg met trainer
A-junioren + senioren	19.00 - 21.00	John van der Zwet	sprint training	
B/A-junioren + senioren	19.00 - 21.00	Heino Stroet	springtraining	in overleg met trainer
C/B	19.15 - 20.30	Hans Righolt	MILA- training	in overleg met trainer
A-junioren + senioren	19.15 - 21.00	Hans Righolt	MILA- training	

vrijdag				
D junioren	18.30 - 20.00	Dennis Verhaar, Arnoud Koot en Nico van Noort	algemene training	

Let op:
Bij de nieuwe indeling zijn er ook specialisatie trainingen voor de C/B-jeugd mogelijk.
Alleen atleten die hiervoor zijn uitgenodigd kunnen hier aan deelnemen.
Atleten die op maandag en woensdag trainen en die ook aan de specialisatietrainingen mee willen doen dienen dit eerst te overleggen met de betreffende trainers.
In principe trainen alle B/C-ers in de algemene trainingsgroep. Op deze training zal groepsgewijs een allround atletiek programma worden aangeboden.

Voor de **specialisatietrainingen** geldt dat alleen die atleten worden uitgenodigd die *meerdere keren* per jaar deze discipline *op wedstrijden* doen (buiten de competitie).

overzicht

competitie ploegen **De Spartaan**	wanneer	wat	organisatie	waar	ploegleider	trainer coach	opm
C/D junioren							
	20 april	poule 516 1e W	A.A.V. '36	Alphen a/d Rijn		nico dennis gerard	corso

	25 mei	poule 516 2e W	De Spartaan	Lisse		nico dennis	
	22 juni	**gebiedsfinale**	C.A.V. Energie	Barendregt			NK-jun
	21 september	**landelijke finale**	?				
B junioren							
	21 april	poule 41 1e W	K.A.V. Holland	Haarlem		gerard	
	9 juni	poule 41 2e W	A.V. '40	Delft		heino	
	8 september	**finale**	?				
Overgangscompetitie < 23 mannen + vrouwen							
	28 april	poule 12 1e W	A.V. Hollandia	Hoorn	vincent van b'wijk		
	30 juni	poule 12 2e W	Sisu	Almelo	vincent van b'wijk		
	1 september	**finale**	?		vincent van b'wijk		
Senioren competities							
mannen 1e divisie	*12 mei*	poule 4 1e W	A.V. De Keien	Uden	vincent van stijn	heino	ma-dag
	16 juni	**finale**	Phanos	Amsterdam	vincent van stijn	hans	pa-dag
vrouwen 2e divisie mannen 3e divisie	*12 mei*	poule 31 1e W	A.V. D.E.M.	Beverwijk	cees hoogeboom	john?	
	16 juni	poule 31 2e W	A.V. SUOMI	Santpoort	cees hoogeboom	john?	
	15 september	**finale**	?				BCD-meerk
Veteranen							
	28 april	poule 22 1e W	A.V. SUOMI	Santpoort	aad v/d lans		
	30 juni	poule 22 2e W	Cialfo	Epe	aad v/d lans		
	1 september	**finale**	A.C. Tion	Enschede	aad v/d lans		

Trainingen:

In de maand april zal er regelmatig tijd op de trainingen worden ingeruimd in het kader van de competitievoorbereidingen. Kom dus zo veel mogelijk twee keer per week trainen.

Afmelden?

HANS RIGHOLT	**0252**	**- 417957**
HEINOSTROET	**0252**	**- 414140**
JOHN VAN DER ZWET	**0252**	**- 413259**
RICK WASSENAAR	**015**	**- 2124525**
GERARD LENTING	**023**	**- 5343489**
KANTINE	**0252**	**- 415350**

Er is geen reguliere training op Hemelvaartsdag en Pinkstermaandag.

Atletiek top tien:

Heb je ook een idee voor een top tien geef het door aan gerardlenting@planet.nl

De oudste.leden bij de Spartaan

	naam	**voornaam**
1	Assendelft	Wim
2	v/ d Zwet	Johan

3	Elfering	Henk
4	Paardekoper	Henk
5	van Apswoude	Ben
6	van het Schip	Evert
7	Rewijk	Piet
8	de Vreede	Wies
9	Beelen	Jan
10	Jacobs	Ton sr.

GEZOCHT:
oude statistische jaarboeken atletiek o.a.:

- De jaren 1970 t/m 1976 : De beste Atletiekprestaties van Nederland ; Kous Koumans
- of jaaroverzichten en ranglijsten uit deze periode
- Statistisch jaarboek 1991 KNAU!
- Diverse boekjes met indoor ranglijsten vanaf midden jaren zeventig tot heden.

Bel: Gerard Lenting 023 5 34 34 89.

Van de redactie:

31ste HANEPOELLOOP

Op donderdag 09 mei 2002, Hemelvaartsdag ,organiseert gymnastiekvereniging GYVERO weer haar traditionele Hanepoelloop te Rijpwetering Z-H.
Deze loop kent de volgende afstanden tw 21-10-5 km.
Voor de jongeren t/m 12 jaar van 2,5 km.

Start Hertogspark : 2,5 km om 10.15 uur kosten € 1,50
: 5 km om 10.50 uur kosten € 3,00
: 10 km om 11.00 uur kosten € 3,75
: 21 km om 11.00 uur kosten € 4,50

Er is ruime parkeer- en kleedgelegenheid met douche aanwezig.
Ook is er een kantine aanwezig en er zijn E.H.B.O. posten onderweg en bij start en finish.
Voor verdere informatie kunt U bellen : J Hogenboom 071-5018153.
U kunt ook onze site bezoeken www.hanepoelloop.nl

WTR-NIEUWS

BEGIN ZOMERTRAINING

Het is op de training ook al gezegd, maar ook op deze manier nog eens het verzoek om zoveel mogelijk samen te rijden. 19 uur vertrek vanaf de Spartaan.

DE WTR-ESTAFETTE op dinsdagavond 14 mei; 19.15 uur (19.00 uur aanwezig)

De informatie is nog een beetje vroeg, maar de volgende Spektakels komt voor de meeste leden te laat voor deze informatie.
Op dinsdagavond 14 mei houden we weer de WTR-estafette wedstrijd om de Hans Schipaanboord bokaal.
Voor de nieuwe leden even enige uitleg.
Op aangeven vanuit de vereniging en ondersteund door de WTR-commissie is sinds 1998 de wisselbeker vernoemd naar Hans Schipaanboord.
Hans was een zeer gewaardeerd en plezierig Spartaanlid. Altijd meedenkend en enthousiast. Zo heeft hij ook mede aan de basis gestaan van onze WTR.
In maart 1997 ontviel Hans ons na een slopende ziekte. Hij was toen 56 jaar jong.

Voor wie?
Aan deze estafette kunnen **alle** recreatieve lopers en ook de wedstrijdatleten meedoen. Deze activiteit is dus ook heel nadrukkelijk voor de recreatieve C- en D-groep bedoeld. Door de opzet van deze estafette kan ieder tot het winnende team behoren. Er schijnen C- en D-ers te zijn die denken dat snelle lopers extra belast worden als zij mee gaan doen. Dit is beslist niet zo. De snelle lopers lopen toch voor wat ze waard zijn. Hoe meer mensen mee doen, hoe beter de mogelijkheden om teams samen te stellen (zie hieronder) die elkaar in evenwicht houden.
Je hoeft beslist niet aan de WTR-competitie of iets dergelijks te hebben meegedaan. Wij rekenen op meer dan 120 deelnemers. Met alle nieuwe 'ex-opstappers' moeten we de ca. 80 van vorig jaar ruimschoots kunnen overtreffen.

Hoe?
Er worden teams van vier lopers zodanig samengesteld dat de totaal-tijd van ieder team op papier gelijk is.
Van elk team start (tegelijk) het eerste teamlid. Het volgende teamlid start na de finish van het vorige lid. Ieder teamlid loopt een afstand van 5 km; het 'Rondje Puntenburg' met start en finish op de baan.
Het doet er daarbij niet toe of een teamlid de vijf kilometer in bijvoorbeeld 17 of in 37 minuten loopt; een 'snel' teamlid compenseert de tijd van een minder snelle. Vorig jaar was de totaaltijd van het laatste team slechts enkele minuten meer dan die van het eerste team.
Hoe meer mensen er mee doen, hoe gemakkelijker het is om de viertallen zodanig samen te stellen dat de teams op papier even sterk zijn. Het is dus een activiteit waaraan echt ieder mee kan doen.

Van te voren opgeven
Om een goede indeling mogelijk te maken, is het van belang dat ieder zich van tevoren opgeeft; uiterlijk zaterdag 11 mei. Een intekenlijst ligt vanaf donderdag 2 mei in de kantine.
Kun je later plotseling toch niet, geef dit uiterlijk 12 mei door aan Nico Warmerdam, Barentszstraat 39, tel. 414874. Nico kan dan de teamindeling nog aanpassen. Als dit door te late afmelding niet meer mogelijk is, dan kunnen de anderen van een team alleen buiten mededinging meelopen en is hun kans op het winnen van de estafettebeker verkeken.

Tijdig aanwezig

Wij verzoeken ieder dringend om uiterlijk zeven uur aanwezig te zijn, zodat we om zeven uur kunnen starten met het uitdelen van de nummers e.d. en de eerste loper van ieder team in ieder geval nog in kan lopen. Je moet immers even je teamgenoten zoeken, omdat je een team vormt met mensen, met wie je meestal niet traint. Als commissie vinden wij het een leuk nevendoel dat je door de teamindeling weer andere Spartaanleden leert kennen.
Ook als je echt niet om zeven uur maar wel voor acht uur aanwezig kunt zijn, kun je meedoen. Geef dan bij het opgeven aan, hoe laat je wel aanwezig bent.

TRIMLOPEN

Hier weer een overzicht van trimlopen in de omgeving.
De hieronder vermelde loop op 29 april is onderdeel van het Zorg- en Zekerheidcircuit. Hiermee wordt deze competitie afgesloten.
Meer informatie over afstanden, starttijden, organiserende vereniging en tel.nr. voor inlichtingen 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 prestatieloop nodig? Vraag één van ons.

zo.	14 apr.	**(Z&Z)**	Braasemloop; 5-10-21,1 km	11.00 u. Roelofarendsveen
zo.	21 apr.		Internat. mararthon; 42,195 km	11.00 u. Rotterdam
zo.	28 apr.	**(Z&Z)**	Omloop van N'hout; 5-10-21,1 km	11.00 u. Noordwijkerhout
di.	14 mei		WTR-estafetteloop; 4 x 5 km	19.00 u. Lisse

Namens de WTR-commissie,
Theo Edens

EINDUITSLAG WTR COMPETITIE AV DE SPARTAAN 24/03/2002

stnr	voornaam	fam.naam	cat	tijd1	tijd2	tijd3	tijd4	tijd5	afstand	totaal
507	Corine	Rotteveel	DK	00.13.10	00.18.16	00.17.28	00.35.12	00.28.40	2725	509
566	Nienke ter	Hoeve	DK		00.18.55	00.18.42	00.39.29	00.30.29	2725	495
533	Bea	Kok	DK	00.17.42	00.25.02		00.49.50	00.39.53	2250	464
521	Astrid v/d	Berg	DK	00.15.31	00.21.56	00.21.09		00.35.06		376
558	Eva v/d	Poel	DK	00.14.13		00.18.40				242
565	Leonie v/d	Plas	DK		00.17.41			00.29.30		198
584	Manon v/d	Nouland	DK			00.19.18				94
591	Corrie de	Groot	DK			00.23.19				90
846	Bianca	Streppel	DL	00.52.00	00.42.34	00.53.13	01.59.13	01.31.52	2625	505
609	Brigitte	Waasdorp	DL				01.49.17			100
622	Najette	Mohlmann	DL					01.32.21		98
564	Eveline	Botter	DV1K		00.17.01	00.16.24	00.32.30	00.26.54	2925	517
551	Tessy	Lenting	DV1K	00.13.38	00.18.20	00.18.00	00.36.13		2575	497
535	Ellemiek v	Berkel	DV1K	00.13.44	00.19.17	00.18.29	00.45.48	00.31.23	2575	489
525	Marjan	Hofkes	DV1K	00.14.41	00.20.00	00.18.55		00.32.05	2475	475
524	Marion	Hamming	DV1K	00.15.01	00.21.02	00.20.16	00.40.03	00.32.09	2350	466
528	Lia	Wagterveld	DV1K	00.15.31	00.22.47	00.22.02	00.44.11	00.35.34	2250	442
531	Jeannete v	Klink	DV1K	00.16.25	00.22.06	00.21.17	00.44.27	00.34.46	1950	434
547	Marga	Kret	DV1K	00.16.07	00.23.15		00.44.17	00.35.33	2300	432
534	Monique	Turk	DV1K	00.16.15	00.23.04		00.46.50	00.39.54	2325	419
510	Josephine	Nederstigt	DV1K	00.17.43	00.24.27	00.24.09	00.50.50		2050	386
536	Esther	Verhoef	DV1K	00.13.48		00.18.18	00.40.00	00.32.17		380
515	Inge	Kunne	DV1K	00.16.53	00.23.24	00.23.42	00.46.15			318
506	Janny	Dofferhoff	DV1K		00.22.51	00.21.32			2400	266
stnr	voornaam	fam.naam	cat	tijd1	tijd2	tijd3	tijd4	tijd5	afstand	totaal
589	Thea	Baak	DV1K			00.22.15	00.46.34	00.36.55		246

523	Joke van	Hensbergen	DV1K	00.16.43	00.22.57					164
516	Marion	Chen	DV1K	00.16.53	00.23.05					156
577	Kitty	Bakker	DV1K		00.22.15					88
112	Karin	Huisman	DV1K					00.35.02		88
113	Carla	Ruigrok	DV1K					00.42.23		78
585	Joke	Borst	DV1K			00.25.46				76
849	Gerda	Wassenaar	DV1L	00.54.18	00.44.32	00.53.21		01.31.01	2525	491
848	Conny van	Schie	DV1L	00.54.18	00.44.32	00.52.39	02.00.19	01.34.24	2500	490
895	Linda	Valkenburg	DV1L			00.49.10	01.45.20			200
888	Cora	Berk	DV1L		00.42.08	00.50.37				198
613	Monica	Riksen	DV1L					01.34.19		147
891	Carla v/d	Berg	DV1L							0
863	Lenie v/d	Poel	DV2K	00.46.40	00.18.11	00.17.45	00.36.20	00.29.53	2675	507
513	Joke v/d	Lans	DV2K	00.13.47	00.18.57	00.18.27	00.37.34	00.31.05	2450	492
561	Gery v/d	Heuvel	DV2K	00.14.21	00.20.18	00.19.07	00.40.53		2500	486
871	Elly	Bennis	DV2K		00.23.05	00.21.44	00.45.53	00.35.23	2275	465
505	Jeannet vd	Toorn	DV2K	00.17.40	00.23.42	00.23.06		00.36.06	2250	440
514	Bep van	Duin	DV2K	00.18.15	00.25.08	00.24.27	00.50.48		2100	416
520	Elly	Faas	DV2K	00.20.42	00.29.05	00.30.40		00.48.19	1975	403
541	Gerda de	Groot	DV2K	00.16.29	00.22.53	00.22.21	00.46.13	00.38.00		372
518	Helene	Krause	DV2K	00.16.16	00.23.02	00.22.24	00.46.41	00.36.49		368
530	Adrie van	Dam	DV2K	00.17.33	00.23.22	00.22.29	00.46.36	00.36.35		358
509	Elly de	Wit	DV2K	00.17.31	00.24.26		00.48.20	00.38.09		344
539	Cock de	Groot	DV2K	00.20.43						118
527	Narda de	Jong	DV2K	00.17.32						88
630	Therese	Hoejenbos	DV2K					00.37.50		88
827	Lisette	Kaptijn	DV2L	00.44.00	00.34.12	00.43.14	01.38.12	01.15.01	3025	521
862	Ricky	Slingerland	DV2L	00.48.26	00.38.55	00.47.18		01.24.41	2650	494
838	Elly	Rietveld	DV2L	00.50.53	00.39.09	00.47.52	01.50.27	01.27.14	2650	486
843	Til	Duineveld	DV2L	00.52.41	00.39.56		01.51.36	01.24.34	2725	481
839	Gusti de	Schipper	DV2L	00.50.49	00.41.00	00.50.23	01.51.30	01.24.47	2700	480
847	Cobie	Streppel	DV2L	00.49.22	00.41.46	00.53.14	01.59.14	01.31.53	2625	461
878	Ria	Schriek	DV2L		00.40.01	00.48.18	01.49.34	01.24.28		382
870	Kobie van	Braak	DV2L		00.40.08	00.50.55	01.52.22			270
898	Luda v/d	Reep	DV2L			00.53.22		01.32.21		211
618	Louise	Verdel	DV2L				01.53.51	01.27.47		176
522	Maria	Berbee	DV2L	00.16.43		01.01.17				176
602	Liesbeth	Samwel	DV2L				02.03.00			84
608	Greet	Waasdorp	DV2L				02.19.32			82
900	Lieskina	Brouwer	DV2L							42
519	Eefje	Wensveen	DV3K	00.18.19	00.24.55	00.24.02	00.51.06	00.41.05	2150	486
538	Sarry de	Vries	DV3K	00.18.22	00.25.45	00.24.44	00.51.12	00.41.58	2100	474
537	Kitty	Beltgens	DV3K	00.18.07	00.25.38		00.51.27	00.42.22	1950	468
532	Marjanne	Waaning	DV3K	00.20.42	00.29.04					188
857	Greet van	Grieken	DV3L	00.53.59	00.43.29	00.56.15	02.05.33	01.39.14	2425	497
550	Johan	Cederhout	HK	00.10.00	00.14.04	00.13.23		00.22.40	3550	538
545	Maarten	Hoogkamer	HK	00.10.21	00.14.25	00.13.44	00.27.50	00.22.02	3500	534
557	Arne v.d.	Meer	HK	00.11.06	00.15.13	00.14.45		00.25.53	3275	501
572	Edwin	Warmerdam	HK		00.16.34	00.15.54	00.31.51	00.25.36	3175	489
548	Arnoud	Koot	HK	00.12.38	00.17.27	00.16.21	00.33.48	00.27.33	3075	477
517	Hans v/d	Veek	HK	00.15.20	00.19.35	00.18.38	00.38.38	00.30.11	2575	439
555	Eric de	Groot	HK	00.13.31	00.20.22	00.18.34	00.39.51	00.32.17		340
559	Wil van	Velzen	HK	00.14.22	00.19.41		00.40.09	00.31.49		326
554	Arjan	Reerink	HK	00.13.45	00.20.52	00.19.49	00.40.55			322
stnr	voornaam	fam.naam	cat	tijd1	tijd2	tijd3	tijd4	tijd5	afstand	totaal
619	Dennis	Verhaar	HK				00.32.22	00.26.36	3200	308
581	Tim	Koppier	HK		00.14.33	00.14.30	00.28.18			290

552	Rick van	Ruiten	HK	00.11.58	00.16.30	00.21.48				262
111	Sebastiaan	Kerkvliet	HK		00.29.16			00.21.57		198
611	Peter	Vermeij	HK				00.28.19	00.23.00		190
542	Martijn	Feijt	HK	00.12.07	00.16.52					176
578	Maarten t	Hoeve	HK		00.14.45					94
549	Heino	Stroet	HK	00.14.38						82
858	Corbert v	Rijn	HK	00.52.18	00.19.17					80
881	Patrick v	Ruiten	HL		00.28.42	00.35.04	01.20.53	01.03.36	3575	541
864	Ruud	Baak	HL	00.36.26	00.30.06	00.35.50		01.03.29	3550	534
861	Danny	Slootbeek	HL	00.40.16	00.31.40	00.38.54		01.08.11	3250	504
845	Ebe	Kool	HL	00.45.04	00.34.07	00.42.11	01.38.46	01.15.19	3100	494
850	Ruud	Kortekaas	HL	00.45.32	00.35.30	00.42.55	01.43.31	01.23.47	3050	480
885	Ton	Nederstigt	HL		00.37.42	00.48.29	01.53.59	01.29.05	2675	427
855	Ferry	Kortekaas	HL	00.47.23	00.35.48	00.46.12			3000	416
574	Edwin v/d	Zwet	HL		00.16.07	00.14.34	01.35.42	01.10.00		354
886	Danny v/d	Ploeg	HL		00.36.10	00.45.06	01.47.57	01.05.11		350
866	Rik	Vos	HL		00.32.37		01.37.37	01.07.24		282
876	Rob in t	Veld	HL		00.34.23				3100	210
592	Ron van	Egmond	HL			00.47.02	01.52.11			168
882	Henny de	Groot	HL		00.36.19		00.34.47			118
877	Marcel	Waaning	HL		00.29.28					96
590	Martin	Kerkvliet	HL			00.36.35				96
604	Peter	Nederpelt	HL				01.39.58			94
892	Rob van	Rooijen	HL			00.38.45				94
984	Andre	Paff	HL					01.14.22		88
890	Hans	Maarschalk	HL			00.45.02				86
631	Frank	Paff	HL					01.15.31		84
600	Richard	Waterman	HL				01.56.41			84
616	Jos	Koster	HL				02.11.11			82
575	Martin v	Rijssel	HV1K		00.14.55	00.14.14	00.29.40	00.23.31	3275	531
580	Wim	Keizer	HV1K		00.15.57	00.15.11	00.30.56	00.26.08	3100	512
544	Sako	Kroon	HV1K	00.12.40	00.17.37	00.17.38		00.28.02	2875	487
560	Laurens v	Schie	HV1K	00.12.49	00.18.10	00.18.04		00.30.03	2850	474
873	Winfried	Dijker	HV1K		00.15.13	00.41.48	00.31.48	00.25.17	3125	460
583	Wim	Schouten	HV1K		00.19.46	00.18.43	00.40.13	00.31.06	2575	451
562	Ron de	Ruiter	HV1K	00.11.44	00.16.43	00.15.59		00.26.40		384
568	Anthon	Schalkers	HV1K		00.18.06	00.17.05	00.35.20	00.28.20		368
582	Hans-Paul	Bizo	HV1K		00.22.45	00.21.47	00.44.35	00.37.18		336
615	Gert-Jan	Booij	HV1K				00.44.15	00.35.03	2550	274
579	Allert	Evers	HV1K		00.23.03		00.47.33			162
556	Arie	Bottinga	HV1K	00.12.27						98
620	Nic	Wessels	HV1K				00.35.26			92
563	Sjors	Dofferhof	HV1K		00.18.21					86
576	Bert	Bakker	HV1K		00.22.59					80
865	John	Wassenaar	HV1L		00.31.02	00.37.44	01.25.44	01.06.18	3275	531
879	Nico	Went	HV1L		00.31.41	00.38.28	01.28.06	01.08.49	3225	519
859	Gied	Leuven	HV1L	00.40.02	00.31.55	00.39.05	01.34.17	01.12.23	3250	512
842	Piet	Walraven	HV1L	00.41.10	00.33.25		01.36.39	01.15.06	3225	495
824	Hans van	Noort	HV1L	00.46.14	00.35.29	00.43.44		01.21.35	2800	450
831	Toon	Martin	HV1L	00.43.58	00.31.47			01.11.26	3225	445
835	Kees	Versteeg	HV1L	00.47.30	00.37.14	00.45.54		01.20.35	2875	433
841	Hans	Adriaanse	HV1L	00.47.54	00.37.36	00.47.47	01.45.00	01.22.06	2875	431
829	Lex	Verveer	HV1L	00.50.35	00.37.22	00.48.29	01.57.22	01.30.22	2925	417
stnr	voornaam	fam.naam	cat	tijd1	tijd2	tijd3	tijd4	tijd5	afstand	totaal
889	Martin	Vermeij	HV1L		00.34.58	00.44.41	00.33.07	01.22.38	3025	401
860	Paul	Grimbergen	HV1L	00.46.37	00.35.19	00.42.29	01.32.32	01.08.01		370
683	Paul	Stelder	HV1L		00.34.59	00.43.07	01.37.09	01.15.57		346

836	Rien v/d	Lans	HV1L	00.47.16	00.37.10	00.47.35		01.22.54		310
854	Herman	Randsdorp	HV1L	00.39.45	00.33.20	00.40.22				284
897	Jim v/d	Zon	HV1L			00.45.16	01.43.51	01.21.55		246
851	Hans v/d	Berg	HV1L		00.32.57	00.40.36				224
893	Jack de	Vroomen	HV1L			00.49.31	01.49.22	01.25.22		214
853	Frank	Melotte	HV1L	00.51.17	00.39.51					148
887	Peter	Berk	HV1L		00.37.47	00.45.27				146
612	Sjaak v/d	Weijden	HV1L				01.58.39	01.27.29		144
603	Jaap van	Rijn	HV1L				01.42.33			88
896	Jan	Valkenburg	HV1L			00.41.53				88
601	Joop	Marcelis	HV1L				01.44.55			84
605	Han	Ligtvoet	HV1L				01.44.59			82
614	Rob v/d	Klauw	HV1L				01.51.17			76
899	Raymond d	Bouvrie	HV1L			00.45.45				74
588	Piet v/d	Hulst	HV1L			00.45.47				72
967	Don	Zirkzee	HV1L					01.31.13		68
573	Jan-Pieter	Tensen	HV2K	00.11.17	00.16.37	00.15.21		00.25.42	3200	528
567	Peter	Randsdorp	HV2K		00.16.55	00.16.49	00.33.59	00.27.22	3075	517
503	Paul van	Sijl	HV2K	00.12.28	00.18.02		00.35.28	00.27.57	2825	495
504	Theo	Edens	HV2K	00.12.47	00.18.19	00.17.33	00.36.05	00.28.16	2800	490
526	Frans v/d	Kraan	HV2K	00.15.39	00.19.44	00.17.51	00.39.48	00.30.26	2750	478
508	Ton	Meskers	HV2K	00.14.34	00.21.12	00.19.54		00.34.40	2425	457
512	Frits van	Tol	HV2K	00.15.20	00.21.55	00.19.58		00.35.07		352
511	Henk v/d	Spel	HV2K	00.15.42	00.23.40		00.47.07	00.37.38		338
546	Jos	Nederpelt	HV2K	00.12.26	00.17.06		00.35.04			292
569	Piet	Waaning	HV2K		00.23.03	00.18.50				176
617	Johan	Vlot	HV2K				00.44.14	00.36.19		174
529	Ton	Singels	HV2K	00.17.37	00.24.05					164
624	Dirk	Meurs	HV2K					00.36.08		86
844	Kees	Landman	HV2L	00.39.04	00.31.04	00.37.53	01.25.53	01.05.47	3225	529
826	Aad v/d	Lans	HV2L	00.39.33	00.31.38	00.39.48	01.28.30	01.08.23	3100	516
868	Nico	Warmerdam	HV2L		00.33.36	00.43.03	01.35.47	01.13.28	3025	497
825	Wim	Cozijn	HV2L	00.43.43	00.34.15	00.43.21		01.14.24	2875	485
883	Puck	Wensveen	HV2L		00.35.36	00.45.24	01.39.07	01.18.22	2900	472
874	Gerard	Beernink	HV2L		00.35.11	00.42.59	01.42.36	01.20.06	2750	470
872	Leo	Onderwater	HV2L		00.37.11	00.46.21	01.49.49	01.27.07	3000	458
852	Jan v/d	Berg	HV2L	00.49.49	00.39.17	00.49.27		01.27.49	2625	435
832	Bert	Beltgens	HV2L	00.52.41	00.42.26	00.52.38	01.58.19		2500	416
894	Gerard van	Saase	HV2L			00.49.50	01.57.45	01.27.50	2750	350
610	Aad	Grimbergen	HV2L				01.34.09	01.11.55	3025	313
875	Hans	Hoejenbos	HV2L		00.38.43	00.49.37	01.52.20			284
830	Jan van	Saase	HV2L	00.47.49	00.39.46	00.49.26				252
884	Nico	Schriek	HV2L		00.36.46					200
880	Leo	Warmerdam	HV2L		00.34.29	00.42.32				188
840	Fred	Sniedewind	HV2L	00.49.22				01.22.55		176
828	Jacques	Berbee	HV2L	00.56.00		00.54.53				158
867	Johan	Randsdorp	HV2L		00.35.24					124
856	Gerard	Kortekaas	HV2L	00.43.09						96
607	Jan de	Vries	HV2L				01.40.25			90
571	Evert v/h	Schip	HV3K	00.15.12	00.19.18	00.18.24	00.38.21	00.31.00	2625	505
543	Jan	Beelen	HV3K	00.14.37	00.20.05	00.19.00	00.41.00	00.31.17	2625	499
540	John	Verkes	HV3K	00.15.33	00.21.46	00.20.39	00.44.13	00.34.43	2325	477
stnr	voornaam	fam.naam	cat	tijd1	tijd2	tijd3	tijd4	tijd5	afstand	totaal
570	Piet van	Diest	HV3K		00.21.54	00.20.48	02.21.57	00.36.48		376
833	Piet	Lenting	HV3L	00.51.45	00.40.22	00.51.27	01.54.40	01.28.26	2675	505
837	Leo	Randsdorp	HV3L	00.53.45	00.43.20	00.53.52	01.58.09	01.35.52	2550	490
869	Jan	Eichhorn	HV3L			00.48.35	01.50.28	01.29.07		347

606	Karel	Mooijman	HV3L	02.11.03	94

Bedankt voor de deelname en tot volgend jaar ! ! !

De "LASTIGE LIJVEN TOERTOCHT"

Op 10 maart was het weer zover: 50, 100, 150 of 250 ronden schaatsen op de kunstijsbaan in Haarlem én: je daarbij laten sponsoren voor de gehandicaptensport.
Was er vorig jaar uiteindelijk ca. ƒ 16.000,- bijeengebracht door alle deelnemers; dit jaar is het meer dan € 10.000,-. De ca. 175 à 200 deelnemers hebben samen 20750 ronden geschaatst.
De opbrengst gaat ook nu naar verenigingen voor gehandicaptensport waar de nood het hoogst is. De Stichting Sportsupport Kennemerland heeft zicht op de verschillende verenigingen, omdat zij deze steunt bij allerlei activiteiten; zoals bijv. het aanvragen van subsidies. Meer info is te vinden via www. Sportsupport.nl
Deze stichting doet voorstellen om de donaties te verdelen. Vorig jaar was één van de gelukkigen de rolstoeldansgroep 'Walking Wheels". Dit was ook voor mij leuk, want op aangeven van Aad van der Lans had ik bij mijn inschrijving deze vereniging als suggestie genoemd.
De organisatie wisselt de laatste jaren tussen groepen schaatsers die altijd op zondagmorgen trainen. Dit jaar was het Schaatsgroep Astra/Micro Consultancy en zoals jullie in De Lisser hebben kunnen lezen, deed ook Lissenaar Hans Hoogervorst hierin mee.
Via mijn schaatsmaten van de STS (Schaatstrainingsgroep Sassenheim) ben ik twee jaar geleden hieraan mee gaan doen.
Ik ben niet de enige Spartaner: ook Fieke en Sonja van Noort waren weer van de partij (en missschien heb ik er nog vergeten).
Fieke heeft net als ik 175 ronden gereden en Sonja 150 ronden. Sonja had ingeschreven voor 100 ronden en Fieke, net als ik, voor 150.

Vooral dankzij allerlei genereuze bijdragen van vele Spartaanleden (het waren er 38, dus teveel om hier allemaal op te noemen) kon ik een sponsorbedrag van € 175,- afdragen.
Ik voelde mij door deze ruime bijdragen eigenlijk wel verplicht toch minstens één ronde per € te rijden. Per slot van rekening had ik niet voor niets 100 en vervolgens 200 km op de Weissensee hiervoor getraind.
Vandaar die 25 extra ronden.



Deze keer geen 250, omdat ik 's middags nog een andere (familie-)afspraak had. Door de aantrekkende wind was het best zwaar, maar ik heb toch aardig mijn portie kopwerk in onze groep kunnen doen. Is ook wel leuk hoor; zo'n 40 man/vrouw achter je en dan net zo'n grote andere groep voorbij.
Overigens; ook wij werden wel ingehaald hoor.
Met een start om ongeveer 9.45 uur en tijdens de dweilpauzes langs de koek- en zopietent was ik om 12.30 uur klaar met mijn 175 ronden.
Volgend jaar 9 maart staat alweer in mijn agenda. Ik hoop dan ook weer mijn bijdrage aan de laatste ronden te kunnen leveren, want de diehards die nu 250 ronden hebben gereden, konden wel enige steun gebruiken en hoe groter de groep, hoe makkelijker gaat het.

Ik reken dan weer op jullie,

Theo Edens

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

- De kalender blijft in beweging: het Polsstokhoog-gala in de Kanaalstraat (Lisse) is een week vervroegd: 17 augustus.

- I.v.m. de Ter Specke-bokaal (TSB) is de accommodatie visueel door de KNAU gecontroleerd en in orde bevonden. Men had alleen een opmerking over het net in de discuskooi. Overigens een zaak voor de Gemeente.
- Het ziet er naar uit, dat bij komende wedstrijden niet meer gezeuld hoeft te worden met een zwaar 100m-lint bij discus en speer. Een lasermeetapparaat moet het werk gaan vergemakkelijken. Nauwkeurigheid: 3 mm op elke afstand!
- Nu al is de datum bekend voor de Quatro-cross voor de pupillen: 8 maart 2003 wordt de laatste wedstrijd van die competitie in Lisse gelopen.
- De WOC stelt het bestuur voor om in 2004 het NK aan te vragen voor de Ekiden. Dit is een estafette over de hele marathon. Men loopt hierbij resp. 5-10-5-10-5-7,2 km. Onze Puntenburg-ronde (met lus) is hiervoor uitermate geschikt. We wachten af!.

WGC.

KNAU
KONINKLIJKE NEDERLANDSE ATLETIEK UNIE

Ouderen en sportbeoefening

Inleiding

Steeds meer oudere mensen blijven of gaan op latere leeftijd aan sport doen. Sporten geeft plezier en ontspanning. Door de lichamelijke beweging en de gezondere leefstijl leidt dit tevens tot een betere gezondheid en een grotere fitheid. Uit de statistieken blijkt dat het percentage sportende ouderen groter is dat van jongeren. In de leeftijdscategorie van 35-54 jaar blijkt meer dan de helft aan sport te doen!
Het is altijd moeilijk om te zeggen wanneer iemand tot de 'ouderen' behoort. In de atletiek zijn er aparte leeftijdscategorieën voor vrouwen die ouder zijn dan 35 jaar en voor mannen die ouder zijn dan 40 jaar. Dat klopt wel aardig met de afname van het lichamelijk prestatievermogen dat zo ongeveer na het 30e levensjaar begint.

Biologische veranderingen

Het ouder worden gebeurt bij iedereen weer op een andere manier en in een ander tempo. Duidelijk is wel dat de functie van hart en longen langzaam zullen afnemen, maar ook dat deze functies door training nog lang op een hoog niveau kunnen blijven. Sporten kan dus in zekere zin de veroudenng tegen gaan.

Bij het ouder worden neemt de maximale hartfrequentie en het zuurstofopnamevermogen af. Daarmee vermindert geleidelijk aan het duuruithoudingsvermogen. Door een goede training kan deze duurconditie echter heel lang goed op peil gehouden worden. Een goed getrainde oudere sporter kan vaak beter presteren dan een minder goed getrainde jongere sporter!

Aan het hartvaatstelsel kunnen veranderingen optreden die lichamelijke inspanning kunnen belemmeren. Als de kransslagaders (gedeeltelijk) dichtslibben, krijgt de hartspier zelf minder bloed. Hierdoor kan een drukkende pijn op de borst ontstaan die kan uitstralen naar de kaken of de linker schouder. In het ernstigste geval kan men een hartaanval krijgen. Een gedeelte van de hartspier heeft dan tijdelijk zo weinig bloed gekregen, dat deze onherstelbaar beschadigd is.

Het komt voor dat mensen vlak voor of tijdens de sportbeoefening overlijden. Dat zijn dan bijna altijd mensen die al leden aan hart- of vaatziekten en als gevolg daarvan een hartaanval hebben gekregen. Ze zouden naar alle waarschijnlijkheid op een ander moment toch een hartaanval hebben gekregen, ook als ze niet aan sport hadden gedaan. Het aantal mensen dat in de slaap overlijdt, is vele malen groter dan het aantal mensen dat bij sport overlijdt. Mensen die sporten hebben door hun gezondere levenswijze juist minder kans op het ontwikkelen van dichtgeslibde vaten en hoge bloeddruk. Minder kans betekent helaas geen garantie dat de kransslagadervaten niet zullen dichtslibben en er geen hartaanval zal ontstaan.

Gewrichten

Door de veroudering gaat de kwaliteit van het kraakbeen achteruit. Kleine beschadigingen herstellen langzamer en minder goed, waardoor de kans op gewrichtsslijtage toeneemt. Veel mensen hebben op de rôntgenfoto tekenen van slijtage in een gewricht. Gelukkig heeft het merendeel van deze mensen geen klachten van het gewricht. Als er wel klachten optreden, kan zich dat uiten in:

- Pijnklachten, beginnend met ochtendstijfheid.
- Vochtvorming in het gewricht.
- kraken en een verminderde bewegingsuitslag van het gewricht.

Er zijn geen aanwijzingen dat slijtage van normale gewrichten toeneemt door veelvuldig gebruik tijdens sportbeoefening. Als er eenmaal slijtage is opgetreden, kan met een zorgvuldig opgebouwde en afwisselende training, vaak nog een goede belastbaarheid van het gewricht verkregen worden. Zeker in het geval van slijtage in de gewrichten is het zo dat 'rust roest'. Natuurlijk is het minstens zo belangrijk om niet op een te harde ondergrond en met goed schokabsorberend schoeisel te sporten.

Botdichtheid

Zowel bij mannen als bij vrouwen neemt de botdichtheid en daardoor de sterkte van de botten boven het 3Oste levensjaar af. Bij vrouwen treedt deze afname van de botdichtheid sneller op als de menopauze ingetreden is. Het gevaar van deze afname in de botdichtheid is dat er eerder botbreuken ontstaan. Een botbreuk kan door een val ontstaan, maar ook door chronische overbelasting in de training. Met name de vermoeidheidsbreukjes van de voet zijn berucht. Om deze afname in de botdichtheid zoveel mogelijk te voorkomen is het belangrijk dat er met de voeding voldoende Calcium, bijvoorbeeld uit melkproducten, opgenomen wordt. Ook vitamine D speelt een belangrijke rol bij de botstotwisseling. Door sportbeoefening kan de botontkalking tegen gegaan worden. Daarnaast is de spierkracht en de coôrdinatie van sporters beter, zodat zij minder snel vallen.

Spieren en pezen

Bij het ouder worden gaat de totale spiermassa langzaam achteruit. kracht is nog heel lang goed op peil te houden. Snelheid, explosiviteit en lenigheid gaan echter sneller verloren, evenals de belastbaarheid van pezen en spieren. Een acute blessure zoals een spierscheur is zo opgelopen, maar zal steeds langzamer herstellen. Ook een chronische blessure, zoals een achillespeesirritatie, zal er steeds langer over doen om te genezen. Het is duidelijk dat er voor iedere training een goede warming-up nodig is. De training moet geleidelijk opgebouwd worden. Daarnaast is het van groot belang dat het aantal trainingen door de weken heen niet te veel verschilt. Om de dag hard lopen blijkt In de praktijk vaak het beste. De pezen en spieren hebben dan een dag om weer te herstellen.

Kans op blessures

Bovengenoemde verouderingsprocessen op zich leiden tot een verhoogde blessurekans. Toch blijkt dit best mee te vallen, omdat de oudere sporter in het algemeen beter naar zijn/haar lichaam luistert en minder risico neemt. Vaak neemt het aantal uren dat aan sport gedaan wordt geleidelijk aan af en wordt de atletiekbecefening wat vaker afgewisseld met andere sporten zoals fietsen en zwemmen.

Voor de (weer) beginnende sporter is een sportmedisch onderzoek ('sportkeuring') bijna een must, terwijl dit voor de oudere sporter aan te bevelen is met een regelmaat van eens in de 1 tot 2 jaar. Als de club geen eigen arts heeft waar dit onderzoek uitgevoerd kan worden, kan dit ook bij een sportarts van een Sportmedische Instelling. Deze artsen kunnen ook advies geven hoe een (chronische) blessure het beste behandeld kan worden, wanneer de blessure volledig hersteld is en hoe de training het beste opgebouwd kan worden om het ontstaan van een (recidief of een nieuwe) blessure te voorkomen.

Samenvatting

Steeds meer oudere mensen blijven aan sport doen of daan dat weer doen. Hiermee verkrijgen ze zowel plezier als een betere gezondheid. Door training kan bijvoorbeeld de duurconditie lang op peil gehouden worden en neemt de kans op een hartaanval af. De gewrichten blijven goed in beweging en de botdichtheid blijft beter op peil. Hoewel de pezen en spieren langzaam in kwaliteit achteruitgaan, blijkt de kans op blessures in de praktijk niet of nauwelijks toe te nemen, omdat de oudere sporter in het algemeen beter naar zijn of haar lichaam luistert. Voor de (weer) beginnende sporter wordt een sportmedisch onderzoek sterk aanbevolen.

Els Stolk, bondsarts KNAU januari 2002

Vanuit de C / D hoek:

WEDSTRIJDKALENDER / AKTIVITEITENKALENDER C/D JUNIOREN 2001/2002.

Hallo jongen en meiden,

Hieronder staan de wedstrijden voor het komende seizoen die nu al bekend zijn, zodat je dus nu al weet wanner deze wedstrijden zijn. De dikgedrukte wedstrijden zijn de competitiewedstrijden waar jullie **allemaal** verwacht worden. Smoezen van ik wist het niet en ik heb wat anders die dag zijn nu dus bijna allemaal uitgesloten omdat je de data nu al weet. Dus pak je agenda en schrijf alle data erin. De overige wedstrijden volgen zodra ze bekend zijn.

Datum	*Plaats*	*Soort wedstrijd / aktiviteit*
7 april 2002	Lisse	Test wedstrijden
20 april 2002	**Alphen**	**1e COMPETITIEWEDSTRIJD**
25 mei 2002	**Lisse**	**2e COMPETITIEWEDSTRIJD**
1/2 juni 2002	Lisse	Regionale meerkampen
22 juni 2002	**Barendrecht**	**GEBIEDSFINALE COMPETITIE**
28/29 sept. 2002	Lisse	Onderlinge meerkampen

CD Ranglijsten Kogelstoten

JONGENS C

	Naam	Prestatie	Jaar
1	AAD V/D POEL	14.97	67
2	REMCO BRANDHORST	14.62	90
3	MARK STOEL	14.33	89
4	ROB VERKES	13.97	89
5	JOOST JAN IZEBOUD	13.70	91
6	PETER JONGSMA	13.69	88
7	TOM DE KONING	13.31	78
8	LOUIS VAN KESTEREN	13.26	81
9	KEES TOUSSAIN	13.18	79
10	ERIC OPGELDER	13.08	83
11	PIET DE VRIES	12.92	80
12	THIJS DE VRIES	12.90	83
13	JAN AKERBOOM	12.69	68
14	ARJEN SLOOTER	12.62	83
15	STEFAN MOLENAAR	12.58	88
16	THIJS IZEBOUD	12.58	92
17	BOB TOL	12.55	69
18	SVEN VAN BERGE HENEGOUWEN	12.48	86
19	EDWIN KORTEKAAS	12.40	90
20	ARTHUR WIERSMA	12.33	79
21	NIELS V/D POEL	12.32	93
22	ARNOUD KOOT	12.30	87
23	MICHEL HAGEMAN	12.27	91
24	EDWARD VINK	12.20	90
25	MICHEL FAAS	12.12	94
26	MARCO VAN RUITEN	12.09	93
27	PIETER PAARDEKOOPER	12.04	68
28	ED KOERS	12.04	74
29	LEON V/D KROGT	11.89	92
30	DENNIS VERHAAR	11.84	87

MEISJES C

	Naam	Prestatie	Jaar
1	INEKE NOOYEN	11.90	68
2	FIONA VAN GERVEN	11.82	90
3	LENIE CLEMENS	11.67	70
4	ROXANNE VAN NOORT	11.50	96
5	RIA MESMAN	11.49	65
6	REMONA FRANSEN	11.31	2000
7	JANNEKE VAN DREUNEN	11.01	68
8	THEA OUDE VELDHUIS	11.01	64
9	CARLIJN VAN ROOIJEN	11.00	95
10	MAAIKE FIRET	10.92	95
11	JET VAN SCHOOTEN	10.90	90
12	WILMA VAN STEIJN	10.89	69
13	NELLEKE BEELEN	10.69	70
14	TONNY VAN DIEMEN	10.65	66
15	EVA VAN DE POEL	10.61	2000
16	ANK DE VROOMEN	10.60	69
17	CORA GEERLINGS	10.59	69
18	ROMARA VAN NOORT	10.57	2001
19	HENNIE BUSCHMAN	10.45	68
20	DEBBIE VERHAAR	10.42	88
21	SANDRA VREEBURG	10.40	91
22	CUNY DE NIE	10.29	73
23	HEIDI V/D VEEK	10.26	90
24	ELIZE FALLON	10.22	2000
25	DEBBY V/D KRAAN	10.21	
26	NANCY REMKES	10.20	78
27	ANNEKE V/D VEEK	10.06	69
28	JUDITH MEEUWISSEN	10.04	90
29	MIRANDA HASSING	10.00	93
30	MARIT SUTTORP	09.98	2000

JONGENS D

MEISJES D

	Naam	Prestatie	Jaar
1	REMCO BRANDHORST	13.13	88
2	THIJS DE VRIES	12.97	81
3	JAN AKERBOOM	12.45	66
4	STEFAN MOLENAAR	12.25	86
5	EDWARD VINK	11.80	88
6	LEON V/D KROGT	11.78	91
7	BART ELST	11.49	93
8	VINCENT SCHNIEDEWIND	11.33	96
9	PIETER PAARDEKOOPER	11.29	66
10	MARK STOEL	11.20	87
11	EDWIN KORTEKAAS	11.16	88
12	JELLE KOOL	11.14	98
13	ARJEN SLOOTER	11.07	81
14	JOOST JAN IZEBOUD	11.06	89
15	ENRICO DAMO	11.00	89
16	ERIK KORTEKAAS	10.95	85
17	LOUIS VAN KESTEREN	10.93	79
18	MICHEL HAGEMAN	10.91	89
19	AAD V/D POEL	10.88	65
20	PETER GLAS	10.82	69
21	NIELS V/D POEL	10.53	91
	FONS DUIVENVOORDE	10.53	69
23	EMIEL HUIJTS	10.52	98
24	KEES TOUSSAIN	10.50	77
25	PAUL DE KONING	10.42	75
26	TOM DE KONING	10.35	76
27	SVEN VAN BERGE HENEGOUWEN	10.32	84
28	TUNG CHEUNG	10.25	86
29	RICK VAN RUITEN	10.22	98
30	THIJS IZEBOUD	10.21	91

	Naam	Prestatie	Jaar
1	REMONA FRANSEN	12.79	98
2	FIONA VAN GERVEN	11.82	90
3	ROXANNE VAN NOORT	11.50	96
4	DEBBY V/D KRAAN	11.43	92
5	ELISE FALLON	11.11	98
6	CARLIJN VAN ROOIJEN	11.00	95
7	MAAIKE FIRET	10.92	95
8	JET VAN SCHOOTEN	10.90	90
9	ANK DE VROOMEN	10.60	69
10	DEBBIE VERHAAR	10.42	88
11	INEKE NOOYEN	10.41	67
12	SANDRA VREEBURG	10.40	91
13	CUNY DE NIE	10.29	73
14	HEIDI V/D VEEK	10.26	90
15	NANCY REMKES	10.20	78
16	MARIT SUTTORP	10.18	98
17	ANNEKE V/D VEEK	10.06	69
18	JUDITH MEEUWISSEN	10.04	90
19	MIRANDA HASSING	10.00	93
20	EVA VAN DER POEL	09.96	98
21	PAULINE RANDSDORP	09.94	96
22	MARJOLEIN PERK	09.87	89
	ANOUK KRAGTWIJK	09.87	2001
24	ROMARA VAN NOORT	09.78	99
25	KARIN GUYT	09.72	86
26	JANNEKE VAN DREUNEN	09.70	67
27	ELLEN VAN NOORT	09.65	94
28	ILSE KOOY	09.60	93
29	EVELIEN LAMBOO	09.58	97
30	YVONNE V/D VOORT	09.56	78
	CARLIEN DANIELS	09.56	2001

Nog mee op kamp van de zomer?

Dat kan! Er is nog plek!

Dus grijp je kans en lever zo spoedig mogelijk je formulier in bij je trainer/ster of bij: Marga Kortekaas, 1e Poellaan 18, 2161 LB Lisse

Nog even ter informatie, de kampweken zijn:

14 t/m 20 juli 2002	10 t/m 14 jaar Euro	115,--
** 21 t/m 27 juli 2002	8 t/m 11 jaar Euro	115,--
28 t/m 31 juli 2002	6 t/m 8 jaar Euro	70,--

**N.B. Kinderen die 12 jaar zijn en nog op de basisschool zitten, mogen zich inschrijven voor de leeftijdscategorie 8 t/m 11 jaar.

Bovengenoemde prijzen zijn **inclusief reiskosten**. Gelieve het verschuldigde kampgeld over te maken op gironummer 677224 of op rek.nr. 33 65 77 680 bij de Rabobank Lisse t.n.v. penningmeester de Spartaan te Lisse o.v.v. **kampgeld en naam van uw kind**.

Wilt u meer inlichtingen bel dan Marga: 0252-411574



PUPILLENNIEUWS

Ja,ja het zomerseizoen staat weer voor de deur. Het crossseizoen hebben we afgesloten met een strandloop in Katwijk. De uitslagen zijn nog onderweg dus in dit clubblad zijn ze nog niet terug te vinden.
De paashaas heeft ook zijn jaarlijkse bezoek aan de pupillen weer gemaakt. Hij had geen beter weer kunnen treffen. Jullie hebben je weer kunnen vermaken met vele leuke spelletjes die waren klaar gezet.
Bij het uitkomen van dit clubblad zullen we de onderlinge wedstrijden al achter de rug hebben., maar we kunnen wel uitkijken naar de volgende wedstrijd. Dit zal de quatromeet in Leiden zijn. Natuurlijk hopen we op een grote deelname. Het is zo ontzettend leuk om eens mee te doen. Je bent met je vriendjes en vriendinnetjes van de Spartaan en je maakt weer nieuwe vriendjes en vriendinnetjes bij de andere verenigingen. Bovendien kun je alles wat je op de training leert nu eens aan iedereen laten zien.
Ik hoop veel groen-wit in Leiden op de baan te kunnen zien!7



Namens alle trainers,
Heidi
heidivdveek@wanadoo.nl

Quatrocross in Katwijk

Het was heerlijk zonnig weer met een opkomende vloed, die zelfs voor de organisatie als verrassing opkwam. Opeens stond de tijdklok, die gelukkig op een stoel stond, rondom in het zeewater. Ook op de startlijn stonden de kinderen ineens met de voeten in het water. Nu de meeste toch al druk in de weer waren om natte voeten te halen was dit best komisch maar wel koud!
Voor het publiek lagen er hoog opgestoven zandbergen op het strand waardoor wij een perfect uitzicht hadden. Daar vandaan waren ook die fluorescerende Spartaanhesjes wel op een kilometer afstand te zien!
Heen ging vanzelf maar terug..... dat was ploeteren door dat mulle zand en pal tegen wind!
Na afloop was er voor iedereen chips en limonade en een vaantje als herinnering.

Na lang wachten voor de meeste was er dan toch een prijsuitreiking over het totaal van de vier crossen. Jammer dat er al heel veel pupillen naar huis waren.
De Spartaan is in totaal als ploeg op de 2de plaats geëindigd. Leiden 1e, Voorschoten 3e, Katwijk 4e. Dus volgend jaar gaan we voor de 1e plaats!
Namens jullie trainsters,
Fieke.



Wegens succes herhaald!

Vorig jaar hebben veel A en B-pupillen de 1000m gelopen tijdens de Ter Specke Bokaal. De Ter Specke Bokaal is voor de Nederlandse top-atleten de opening van het baanseizoen. Het was zo'n groot succes dat er dit jaar weer een 1000 meter loop wordt georganiseerd voor de A en B-pupillen. Op de training zullen de briefjes snel verschijnen.
Grijp de kans om je in te schrijven, want zo'n kans mag je niet laten lopen.
Zet het alvast in je agenda of op de kalender: 4 mei 1000m op de Ter Specke Bokaal!
Je zal rond 16.00 uur moeten lopen, maar je kan de hele dag kijken naar deze leuke wedstrijd.
Kan je niet wachten op de briefjes? Je kan me natuurlijk altijd mailen/bellen en je naam doorgeven!



Namens de trainers,
Heidi

Wedstrijdkalender

20 april	1e quatromeet in Leiden aanvang 11.00 uur
4 mei	1000 meter voor A en B-pupillen tijdens de Ter Specke Bokaal
25 mei	2e quatromeet in Katwijk aanvang 10.00 uur
15 juni	3e quatromeet in Lisse aanvang 10.00 uur
29 juni	Ouder-kind wedstrijd + tentennacht
14 september	4e quatromeet in Voorschoten aanvang 10.00 uur

