SPARTAANSE SPEKTAKELS

OFFICIEEL CLUBORGAAN VAN DE
ATLETIEKVERENIGING "DE SPARTAAN" LISSE

Inhoudsopgave 1
Berichten van de bestuurstafel
* Nieuwjaarstoespraak van de voorzitter 2
* Individuele prijzen 2001 3
* Vrijwilligerscoördinator gevraagd 4
* Voorlopige agenda jaarvergadering 5

Ledenadministratie:
* Jarige- en bedankte leden 6
* Verhuisde- en nieuwe leden 7

Redactienieuws: Bedankje 7
Dankbetuiging, Geboren, ... 8
Spartaners bedankt 9

Kantinenieuws: Koffiekaarten 9
Klaverjassen 9
20e Ter Specke Bokaal op 4 mei 2002 12
Club van 100 13

Veteranen/Senioren/Junioren A/B:
* Sprintkanonnen 14
* Eva vd Poel Nederlands kampioen, Spartaanjunioren op NK Indoor 15

CWA / WAC berichten:
* Uitslagen januari……. 16
* Indoor ranglijsten 17

W.T.R.-nieuws:
* Polderloop 17-02-02 20
* Coopertest, Afsluiting WTR comp., Veilig lopen op de weg 20
* Tweede functie oude ledenpas, Trimlopen 21
* Uitslagen Keukenhofloop 14-01-02 22

Berichten van de K.N.A:U.
Informatiebulletin: Jeugd en sportbeoefening 25
Club van 7 - J⬣Pkrant
* Je had erbij moeten zijn, of heb je jeuk: dan moet je gaan sporten 27
Mobieltje 28
Internationaal jeugdkamp 28
Vanuit de C / D hoek:
* Ranglijsten horden 29
* Wedstijdkalender/activiteitenkalender 30
* Uitslagen Jeugd WTR 31
SJN Jeugdsportkampen 2002 32
Pupillennieuws:
* Trainingstijden 33
* Uitslag van de cross in Voorschoten 34
* Kleurplaat 35

Copy inleveren voor of óp maandag 4 maart a.s.
Clubbladen rapen maandag 11 maart

Nieuwjaarstoespraak 2002 van de voorzitter

Dames en heren, ik zou graag willen beginnen met u allen van harte welkom te heten op deze bijzondere nieuwjaars receptie, waarom bijzonder, omdat straks, aansluitend aan mijn praatje, de huldiging van onze Nederlandse kampioenen zal plaats vinden door de Heer Jaap Schuit namens de gehele gemeenschap van Lisse en ook omdat het voor mij de eerste keer is dat ik deze als voorzitter mag meemaken.

Maar voor dat het zover is wil ik even terug blikken naar het jaar 2001, een jaar waarin heel wat dingen zijn gebeurt die ons allen diep hebben geraakt, de gebeurtenissen in New York staan ons nog vers in het geheugen, vooral bij diegene die er 2 jaar geleden nog zijn geweest tijdens de marathon van deze mooie stad. Ook wat deze gebeurtenissen tot nu toe tot gevolg hebben gehad is langzaam tot ons aan het door dringen, vele hebben hun leven en toekomst in rook zien opgaan, andere maken voor de zoveelste keer een oorlog mee, in beide gevallen zullen deze mensen zeker niet met hun gedachten zoveel als wij aan atletiekbeleving denken.

Het jaar 2001 heeft voor ons in ieder geval bol gestaan van de activiteiten rondom het 40 jarig jubileum, heel special hierin was toch wel het polsstokhoogevenement op de kanaalstraat, spectaculair en met volle overgave zagen we de springers hoog boven de bomen uit komen, als afsluiter van het jubileumjaar was de feestavond van 6 oktober in de sporthal van de FC Lisse een grote happening, een reünie met veel oude bekenden en mensen die de club nog steeds een bijzonder warm hart toe dragen.

Warmte die je ervaart als lid binnen onze vereniging, door de inzet en medewerking van heel veel vrijwilligers, vrijwilligers die we o zo hard nodig hebben en nodig zullen blijven hebben, ik hoop dan ook dat het ook dit jaar weer lukt, met de inzet en medewerking van deze mensen, het een ieder naar de zin te maken, maken is misschien niet eens het juiste woord hierbij, door je betrokken te weten en je betrokken te voelen bij en in de vereniging is eigenlijk veel belangrijker, gezamenlijk iets ondernemen met je trainings-maatjes is hierbij heel belangrijk en schept een goede onderlinge band, door iets over te hebben voor elkaar bereik je zoiets, dat geldt zowel voor jong als voor oud. Het doet je als voorzitter heel goed als je tijdens de nieuwjaarsreceptie bij de gemeente aangesproken wordt en men verteld dat men van verschillende vrienden en familie heeft gehoord dat er bij "De Spartaan" zo'n hele fijne sociale sfeer heerst. Letterlijk werd hiervan gezegd dat dit uniek is en dat je dit als vereniging moet koesteren.
Mede hierdoor gebeuren er ook dingen waar we met z'n allen trots op kunnen zijn en met goede gevoelens naar terug kunnen kijken.

Het bezoek aan Berlijn door een grote groep WTR leden is daar een goed voorbeeld van en schept, zoals eerder gezegd, een bijzondere band tussen de leden.
Ook draagt het ongetwijfeld bij aan de successen van onze wedstrijdatleten, ook in deze groep ontstaat steeds meer een betrokkenheid, die aanspoort om toch maar vooral te komen en te blijven trainen.

Als we daarbij constateren dat we als vereniging 8 Nederlandse kampioenen in ons midden hebben, begrijpen jullie wel dat dit een goede zaak is voor de wedstrijdatletiek van onze club. Hier zijn we dan ook bijzonder trots op en vinden het een goede zaak dat de baanatletiek bij de Spartaan op een hoog niveau blijft gehandhaafd.

Rick Wassenaar haalde het hoogste schavot op de NK meerkamp, een Nederlandse titel waarmee hij mag pronken en wij, als vereniging, beere trots op zijn. Ook de gouden mediale van jongens A op de 4 x 400 estafette van Pieter van Lange, Vincent Schniedewind, Wouter Hoogkamer en Martin van Blitterswijk, is natuurlijk klasse. Dezelfde ploeg, zonder Martin van Blitterswijk maar met Emiel Huits wisten ook nog eens de zilveren mediale te winnen op de 4 x 100 meter estafette. Pieter van Langen behaalde ook de zilveren mediale op de 3000 meter steeple al een keer eerder het afgelopen jaar.

De NK titel van Romara van Noort op de 300 meter horden doet hier zeker niet voor onder, als C meisje is dit toch wel heel bijzonder, zo ook die van Tessy Lenting, zij behaalde de Nederlandse titel zowel op 100 meter, evenals die op de 400 meter horden bij de dames veteranen 35/ 40. Terwijl Ron Landre de titel voor zich opeiste op de 100 meter en zilver wist te veroveren op de 200 meter vlak, bij de veteranen 60/ 65.

Dit zijn zo de belangrijkste wapenfeiten van deze groep een groep die momenteel goed gedijd en waar we nog veel van hopen te verwachten in de komende tijd, zonder al te veel blessures, wat bij sommige best wel eens roet in het eten gooit, moet dit gaan lukken.

Nu al wil ik iedereen vragen om 4 mei alvast te reserveren om bij de Ter Specke Bokaal wedstrijden aanwezig te zijn. Het wordt tijd dat we dit club gebeuren zien als een jaarlijkse feestdag, met zijn feestelijke aankleding en de landelijke toppers op onze atletiekbaan verdient deze zeker onze massale belangstelling.

Het is jammer genoeg niet allemaal roze geur en maneschijn, op bestuurlijk niveau valt nog wel het een en ander te wensen, een voorzitter van de jeugd raad laat jammer genoeg nog op zich wachten. Ook Martin van Rijssel heeft te kennen gegeven te stoppen met de CWA, we gaan er als bestuur van uit bij de a.s. leden-vergadering deze plaatsen in te kunnen vullen.

Bijzonder is zeker de onderscheiding van de NKS die Marga Kortekaas kreeg uitgereikt te noemen, voor haar inzet bij en tijdens de NKS jeugdkampen. Ook viel Jaap van Amsterdam een KNAU onderscheiding ten deel bij zijn afscheid van het nationale baancircuit,

Om het niet te lang te maken wil ik afsluiten met u allemaal een goed en gezond 2002 te wensen, met ontzettend veel sport plezier. Ter gelijkertijd hoop ik op een goede en fijne samenwerking tussen alle leden en kader.

A.V. De Spartaan te Lisse.

Individuele prijzen van 2001:

Prestatie prijs Meisjes Junioren-B: **Eva van der Poel** voor haar 200m. in 26.73 sec.
Verder is zij op vele eerste plaatsen te vinden op de Spartaan ranglijst bij de Dames, wat ook resulteerde in een heel goede meerkamp op de NK.
Tweede werd hier Remona Fransen, voor haar meerkamp van 4362 punten, wat haar een derde plaats op leverde bij de NK als eerste jaars MB.

Prestatie prijs Jongens Junioren-B: **Rory van Noort** voor zijn 110mh. in 16.00 sec.
Hij is ook te vinden op de Nationale ranglijst met een derde plek bij het hoog, 1.90m. en scoorde hij een goede achtkamp met 5222 punten bij de NK.
Tweede werd hier Rick van Ruiten, een apart verhaal.

Prestatie prijs Meisjes Junioren -A: **Roxanne van Noort** voor haar 200m. in 28.7 sec.
Roxanne is weer terug en heeft weer plezier in de trainingen, de eerder gedane investeringen als pupil en junior zullen er uitkomen komend seizoen.

Prestatie prijs Jongens Junioren-A: **Pieter van Langen** voor zijn 800m. in 1.53.25 min.
Verder werd hij tweede op de NK steeple in 9.51.92 en maakte hij deel uit van de estafette ploegen 4x100m. en 4x400m., die een tweede en eerste plaats haalden op de NK.
Een uitstekende nummer twee werd hier Wouter Hoogkamer met een 400m. in 50.04 sec. Ook Wouter maakte deel uit van eerder genoemde estafette ploegen.

Prestatie prijs Dames: **Tessy Lenting** voor haar 400mh. in 70.42
Zij werd hier Nederlands Kampioen Veteranen mee, tevens op de 100mh. Tessy is nog steeds een niet te missen kracht in de Dames competitie ploeg.
Tweede werd Debbie van de Kraan met haar 200 en 400m.

Prestatie prijs Heren: **Rick Wassenaar** voor zijn verte sprong van 7.50m.
Hij werd Nederlands Kampioen op de Meerkamp met 7574 punten, scoorde vele clubrecords en eindigde hiermee ook hoog op de Nederlands ranglijsten.
Tweede werd Peter van Noort met zijn worp van 57.47 wat ook een Nederlands record bij de Veteranen betekende. Tevens staat hij hiermee vierde op de ranglijst bij de Heren.

Waarderingsprijs Heren: **Mark van Beelen**
Voor zijn jarenlange inzet als lid van de competitie ploeg waarmee hij voor vele punten zorgde met speer en kogel.
Voor zijn inzet op de trainingen, voor de gezelligheid en een voorbeeld voor de jeugd.

Waarderingsprijs Dames: **Lisette Kaptein**

Wat voor Mark geldt , geldt nog in veel grotere mate voor Lisette, zij is onmisbaar voor de Dames én Veteranen ploeg. Hierin bezet zij , bij gebrek aan beter, vaak twee loopnummers.
Zij heeft voor de Spartaan vele tienduizenden punten bij elkaar gelopen op een behoorlijk niveau. Is altijd aanwezig en een voorbeeld voor velen. Zij is zeer bescheiden en treedt nooit op de voorgrond. Vandaag moet dit voor ons wel.

Stimuleringsprijs Heren: **Arnoud Koot**
Arnoud heeft dit jaar veel progressie geboekt bij met name het discus werpen. Dit is het resultaat van jarenlange training en doorzettingsvermogen. Nu komt het eruit.
Hij heeft altijd ene van Noort voor zich gehad, een voorbeeld, maar nu nadert hij met rasse schreden. Arnoud , houd vol en je zit volgend jaar bij de Nationale subtop.

Stimuleringsprijs Dames: **Ellen van Noort**
Als een van onze weinige Dames wedstrijdatleten heeft Ellen het niet makkelijk. Zij is trouw op de trainingen aanwezig, ondanks een zware studie. De resultaten komen eraan op de werpnummers. Je kunt je optrekken aan het werpniveau bij de Heren.
Laat deze beker een stimulans voor komend seizoen voor je zijn.

Stimuleringsprijs Jongens-A: **Vincent Schniedewind**
Met Pieter en Wouter rondom je is het niet makkelijk om prestatie prijzen in de wacht te slepen . De meerkamp, jouw onderdeel, wordt nu eenmaal minder gewaardeerd dan de loopnummers.
De vooruitgang die je dit jaar op dit onderdeel hebt geboekt is prima, een voorbeeld als Rick is aan wezig, tevens een leuke meerkampgroep om mee te trainen ook. De trainerskwaliteit ook.
Alle ingrediënten om komend seizoen mee in te gaan. Veel succes!

Stimuleringsprijs Meisjes-A: **Paula Nederpelt**
Paula is dit seizoen voorzichtig weer terug gekomen na een lastige blessure. De Spartaan heeft weinig jeugdige dames voor de loopnummers. Het wordt tijd dat je Lisette bevrijdt van haar dubbele last. Laten we hopen dat je blessure vrij blijft en rustig kan doortrainen dit seizoen, dan komen de prestaties er weer.

Stimuleringsprijs Jongens-B: **Rick van Ruiten**
Rick is dit jaar, als eerste jaars B, met sprongen vooruit gegaan. Een oud clubrecord op speer werd uit de boeken geschrapt. Op vele nummers van de meerkamp werd vooruitgang geboekt, voldoende om ook aan de NK te mogen meedoen.
Uithoudingsvermogen en krachttraining wordt op de fiets naar school gedaan, techniek wordt bijgeschaafd in de meerkampgroep bij Gerard.
Deze beker is een stimulans om het gat met de rest kleiner te maken, zoniet te overbruggen.

Stimuleringsprijs Meisjes-B: **Marit Suttorp**
Marit maakt deel van een talentvolle meisjes –B groep, zij is vooral de sprint en hordeloopster. Om een prestatieprijs te pakken zal er hard getraind moeten worden . Daar schrik je niet voor terug. Nu nog dat laatste zetje om de andere meiden voor te blijven.

GEZOCHT - GEZOCHT - GEZOCHT - GEZOCHT

VRIJWILLIGERSCOÖRDINATOR

Die samen met andere vrijwilligers de "Vrijwilligerscommissie" wil gaan voortzetten.

VRIJWILLIGERS
Die samen met de coördinator het vrijwilligerskorps gaan begeleiden en ondersteunen.

Informatie bij: Trudy Olij, email: bestuur@spartaan.net of tel.nr. 0252-417903

(concept) **A G E N D A**

JAARVERGADERING van de Atletiekvereniging "De Spartaan" op

donderdag 21 maart 2002

in ons clubgebouw op het Gemeentelijk Sportpark "Ter Specke"
aan de Spekkelaan te Lisse

Aanvang: 20.30 uur

Opening

Ingekomen stukken en mededelingen

Vaststellen notulen van de Jaarvergadering van 22 maart 2001

Vaststellen jaarverslagen 2001

Bestuursverkiezing

- Reglementair zijn aftredend:
- Piet van Rijnberk, vice voorzitter
- Riet Baudet, penningmeester
- Hans van Noort, commisaris WOC
  Zij stellen zich weer herkiesbaar.
- Commissaris CWA, vacant

Martin van Rijssel heeft te kennen gegeven te stoppen als voorzitter van het CWA. Dit betekent dat er een nieuwe voorzitter voor het CWA en een commissaris CWA voor het bestuur gezocht wordt

Namen van (tegen)kandidaten moeten schriftelijk en voorzien van ten minste tien handtekeningen voor de aanvang van de vergadering worden ingediend bij de secretaris.

6a) Financieel jaarverslag
6b) Verslag kascontrolecommissie 2001
6c) Benoeming kastcontrolecommissie 2002

7. Begroting 2002
8. vaststellen contributie
9. Uitloting obligaties
10.
11.
12. Rondvraag
13. Sluiting

Trudy Olij,
secretaris

Ledenadministratie: Bert Beltgens



Onze jarigen in februari zijn:

Datum	VOORNAAM:		ACHTERNAAM:	CAT:
16 feb	Dini	van	Gerven-Plomp	Medew.
16 feb	Judith	van	Reek	DRKR
16 feb	Aad	van der	Lans	HV
16 feb	Pierre		Blom	HRKR
17 feb	Henk		Blom	HRKR
17 feb	Roy		Simons	JMP
18 feb	Cobie		Streppel	DRKR
19 feb	Riet	Zuiderduin-	de Bruin	DRKR
19 feb	Karin	van der	Helm	Medew.
20 feb	Rob		Verhoork	HRKR
20 feb	Ton	van der	Toorn	HRKR
20 feb	Arjan		Reerink	HRKR
21 feb	Ed		Warmerdam	H
22 feb	John	van de	Zwet	HV
22 feb	Joke		Kuijpers	DRKR
22 feb	Josephine		Nederstigt	DRKR
22 feb	Gijs		Rutgrink	JPC
22 feb	Thea		Hoogkamer	DRKR
23 feb	Corbert	van	Rijn	HRKR
23 feb	Harvey	van de	Lubbe	JPB
23 feb	Gerard		Kortekaas	HRKR
24 feb	Jan	van	Heek	Erelid
24 feb	Wouter		Hoogkamer	JJA
24 feb	Barend		Soet	JPB
25 feb	Maggie		Foss	DRKR
25 feb	Mark		Drenth	HRKR
25 feb	Ans	Verhaar-	Hoogkamer	Medew.
26 feb	Brigitte	de	Gunst	DRKR
26 feb	Iris		Jansen	MMP
26 feb	Hanneke	van der	Meer	DRKR
26 feb	Tim		Warmerdam	H
26 feb	Wilma	de	Kort - Geerlings	DRKR
27 feb	Puk		Wensveen	HRKR
29 feb	Marianne	Grimbergen - van Maris		DRKR



Onze jarigen in maart zijn:

Datum		VOORNAAM:		ACHTERNAAM:	CAT:
1	mar	Louis	van de	Reep	HRKR
1	mar	Erwin		Mesman	HRKR
1	mar	Iris		Dofferhoff	MPB
2	mar	Maaike	de	Wilde	DRKR
3	mar	Jos		Koster	HRKR
3	mar	Lin		Peterse	MMP
3	mar	Lisette		Kaptijn	DV
4	mar	Rob	van	Rooijen	H
4	mar	Martin		Heemskerk	H
5	mar	Nel	van der	Krogt	Medew.
6	mar	Johanna		Rooijakkers	DRKR
6	mar	Gea		Kragtwijk	DRKR
7	mar	Marja		Klomp-Kemper	DRKR
7	mar	Yolanda		Reyerkerk	DRKR
8	mar	Ebe		Kool	HRKR
9	mar	Annelies	de	Bock-Opschoor	DRKR
9	mar	Gery	van den	Heuvel	DRKR
9	mar	Giselle		Slotboom	MPC
10	mar	Nik	van der	Poel	JPA
11	mar	Joyce		Duinhoven	MPB
11	mar	Hans	van den	Berg	HV
11	mar	Stefan	den	Harder	H
11	mar	Olga		Spaan	DRKR
12	mar	Yassine		Boulahfa	JPA
12	mar	Patricia	de	Moor	DRKR
12	mar	Maarten	de	Wit	JMP
14	mar	Bart	de	Jong	JJD
15	mar	Toon		Martin	HRKR
15	mar	Marjolein		Broersen	MMP
15	mar	Jan-Pieter		Tensen	HV
15	mar	Ad	van	Ruiten	HRKR
15	mar	Nathalie		Janssen	MMP
15	mar	Rien	van der	Lans	HRKR

Bedankte Leden:

VOORNAAM:	ACHTERNAAM:	ADRES:	PCODE:	WOONPLAATS:	CAT:
Francis	Angenent- v.d. Capelle	Verdistraat 32	2162 AV	Lisse	DRK
Paul	Hoezen	Aagje Dekenstraat 5	2162 KJ	Lisse	HRK
Tom	Schuurman	Gorterwende 16	2182 PN	Hillegom	HRK

Verhuisd

NAAM		ADRES		WOONPLAATS	Adres_oud		
William	Augustinus	Zuilensteinsingel 54	2151 EE	Nieuw Vennep	Weteringkade 38	2201 SJ	Noordwijk
Eveline	v.d Berg	Elsbroekerlaan 17	2182 ZG	Hillegom	Stijn Streuvelpl.23	2182 ZG	Hillegom
Ilona	v.d. Berg	Elsbroekerlaan 17	2182 ZG	Hillegom	Stijn Streuvelpl.23	2182 ZG	Hillegom
Nicole	van Grieken	Zuilensteinsingel 54	2151 EE	Nieuw Vennep	Leidsevaart 226	2203 LC	Noordwijk
Ton	Korfage	Nicolaas Damesstraat 1	2171 KA	Sassenheim	Vinkenlaan 19	2162 DZ	Lisse

Onze nieuwe leden zijn:

VOORNAAM:	ACHTERNAAM:	ADRES:	PCODE:	WOONPLAATS:	CAT:
Tanja	Beenen	Kroeskarperlaan 100	2215 XR	Voorhout	MJD
Hermine	Beernink	Jac. Marislaan 21	2182 MA	Hillegom	DRKR
Annemieke	van Campen	Westerdreef 91	2161 GP	Lisse	DRKR
Luke	Duivenvoorden	Bloemenschans 61	2215 DJ	Voorhout	JPA
Karin	van der Helm	3e Loosterweg 20	2182 CV	Hillegom	Medew.
Tom	Hoekema	Leliestraat 4	2161 XK	Lisse	JMP
Maxim	de Jong	Baarslaan 77	2215 XK	Voorhout	JPA
Danique	van Leeuwen	Schaepmanlaan 1	2181 VM	Hillegom	MMP
Matthijs	Lip	Lindenlaan 38	2161 MH	Lisse	JPB
Bob	Mesman	Jan Steenstraat 51	2162 BM	Lisse	JPB
Femke	Meulenbroek	Ravelstraat 16	2162 AR	Lisse	MPA
Theo	Möllers	Kloofpad 28	2451 GC	Leimuiden	HRKR
Nik	van der Poel	Loosterweg Noord 3	2161 AP	Lisse	JPA
Jorgen	de Ree	Dopheidestraat 86	2165 VS	Lisserbroek	HRKR
Juriaan	Rijnbeek	Zwanenwater 4	2152 BM	Nieuw Vennep	H
Jan	Valkenburg	Schoolstraat 1	2161 HB	Lisse	HRKR
Linda	Valkenburg-Warmerdam	Schoolstraat 1	2161 HB	Lisse	DRKR

Het aantal leden per 16 januari bedraagt 775.

Redactienieuws

's Gravenhage 23-11-2002

Geachte heer/mevrouw,

Door de omstandigheden en een verhuizing gedwongen moeten wij tot onze grote spijt de beslissing nemen om ons lidmaatschap van de Spartaan aan het einde van dit jaar te beëindigen. Wij willen iedereen bedanken die op wat voor manier dan ook een bijdrage heeft geleverd aan het prettige en warme gevoel dat wij hieraan hebben overgehouden.
Deze beslissing hebben wij met bloedend hart genomen en wij wensen dan ook alle sportvrienden en vriendinnen nog veel geluk gezondheid en loopplezier toe.

Met vriendelijke groeten en hopelijk tot ziens,

Betty en Henk Trip
Laan van Meerdervoort 1274
2555 CE 's Gravenhage

Dankbetuiging

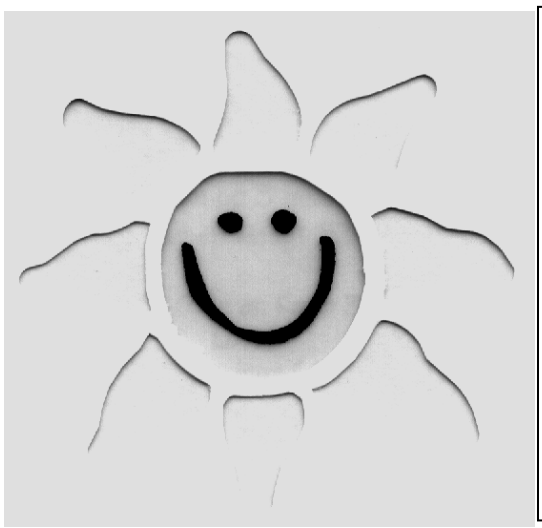
Heel veel mensen binnen De Spartaan hebben zowel mondeling als schriftelijk gereageerd op het plotselinge overlijden van

mijn lieve vrouw JOKE

Het waren allemaal fijne en meelevende reacties.
Ook in de afgelopen periode hebben veel mensen bemoedigende woorden tegen mij gesproken.
Dit doet mij heel veel goed en doet me vooral beseffen dat De Spartaan een fijne vereniging is,
waar naast sporten, ook lief en nu voor mij vooral leed, wordt gedeeld.
Het is goed te ondervinden, dat je in moeilijke tijden niet alleen staat.

Heel veel dank. Aad Grimbergen.

Geboren



Wij zijn erg blij met de geboorte van onze zoon en mijn broertje

Jochem Antonius

Hij is geboren op 3 januari 2002
om 10.56 uur en weegt 3320 gram.

Vincent van Stijn en Karin Zonneveld
Lotte
Waterman 50
2163 BD Lisse
0252-421249

Bezoek vinden wij gezellig, maar graag van tevoren even bellen.

Verwacht, maar onverwacht.
Wat een wonder.



Blij en gelukkig zijn wij met de geboorte van

Chantal Marilène

Chantal is geboren op
13 januari 2002 om 20.00 uur.

Dirk-Jan en Angela Noordermeer
Centaurstraat 4
2162 XZ Lisse
tel. 0252-422426

Yvo...

Spartaners bedankt!

Voor de vele leuke reacties die ik na mijn ongeval heb ontvangen. Ik ben blij dat ik inmiddels, na drie maanden, de training weer mag oppakken. Het zal nog wel enige tijd duren voordat ik volledig hersteld zal zijn maar het gaat gelukkig langzaam maar zeker de goede kant op.
Nogmaals bedankt voor alle reacties.
Verder wens ik iedereen een voorspoedig, gezond en blessurevrij nieuwjaar toe!

Met sportgroeten
Jacco van der Weijden

= = = =

14 december 2001 **Stand Klaverjassen na 3 avonden**

deelne(e)m(st)ers	12-okt-01	23-nov-01	14-dec-01	Totaal na	Stand na
	punten	punten	punten	3 ronden	3 ronden
Kraan Frans van der	6.700	6.911	6.846	20.457	1
Veek Theo vd	7.085	6.499	6.331	19.915	2
Kortekaas Aad	6.461	5.883	7.132	19.476	3
Graven Frank van	5.210	6.422	7.291	18.923	4
Kaptein Jan	6.370	6.062	6.336	18.768	5
Verhaar Dennis	5.913	5.766	6.614	18.293	6
Koot Arnoud	6.802	6.160	5.278	18.240	7
Ruiten Patrick van	5.542	6.658	5.722	17.922	8
Wildenburg Piet	6.535	5.734	5.438	17.707	9
Stijn Ria van	5.229	6.423	5.834	17.486	10
Zetten Berend van	5.045	5.735	5.439	16.219	11
Zuiderduin Riet	7.083	0	6.607	13.690	12
Berg Jan van der	6.880	0	6.534	13.414	13
Noort Wil van	0	7.280	5.897	13.177	14
Dofferhof Jan	5.451	7.086	0	12.537	15
Stijn Joop van	6.069	0	6.318	12.387	16
Plomp Lenie	0	6.670	5.670	12.340	17
Stroet Heino	0	6.348	5.875	12.223	18
Verhaar Gerrit	6.195	5.842	0	12.037	19
Warmerdam Marriet	6.279	5.736	0	12.015	20
Kortekaas Mevr.	6.137	0	5.839	11.976	21
Verhaar Ans	6.498	5.416	0	11.914	22
Ruigrok Piet	6.247	0	5.302	11.549	23
Gerven Dini van	0	5.613	5.912	11.525	24
Randsdorp Johan	5.341	5.784	0	11.125	25
Warmerdam Edwin	7.230	0	0	7.230	26
Hartman Ank	0	0	6.823	6.823	27
Splinter Caroline	6.484	0	0	6.484	28
Hartman Wim	0	0	6.454	6.454	29
Aanhane Lenie	0	6.257	0	6.257	30
Dames Frans	0	6.166	0	6.166	31
Walraven Bert	0	0	6.104	6.104	32
Velzen Andrea van	5.980	0	0	5.980	33
Baudet Riet	5.947	0	0	5.947	34
Kroon Sako	5.876	0	0	5.876	35
Hoejenbos Hans	5.788	0	0	5.788	36
Olij Trudy	0	5.658	0	5.658	37
Aanhane Mart	0	5.503	0	5.503	38
Berbee Jacques	5.475	0	0	5.475	39
totaal	171.852	147.612	141.596	461.060	
aantal deelnemers	28	24	23	75	
gemiddeld	6.138	6.151	6.156	6.147	
	13-okt-00	17-nov-00	8-dec-00		
totaal	195.148	219.964	191.836	606.948	
aantal deelnemers	32	36	32	100	
gemiddeld	6.098	6.110	5.995	6.069	

11 januari 2002 - Stand klaverjassen na 4 avonden

deelne(e)m(st)ers	12-okt-01	23-nov-01	14-dec-01	11-jan-02	Totaal na	Stand na
	punten	punten	punten	punten	4 ronden	4 ronden
Kraan Frans van der	6.700	6.911	6.846	6.456	26.913	1
Kaptein Jan	6.370	6.062	6.336	6.812	25.580	2
Kortekaas Aad	6.461	5.883	7.132	5.627	25.103	3
Graven Frank van	5.210	6.422	7.291	6.122	25.045	4
Verhaar Dennis	5.913	5.766	6.614	6.374	24.667	5
Koot Arnoud	6.802	6.160	5.278	6.121	24.361	6
Wildenburg Piet	6.535	5.734	5.438	6.354	24.061	7
Ruiten Patrick van	5.542	6.658	5.722	5.656	23.578	8
Zetten Berend van	5.045	5.735	5.439	5.438	21.657	9
Veek Theo vd	7.085	6.499	6.331	0	19.915	10
Noort Wil van	0	7.280	5.897	6.632	19.809	11
Berg Jan van der	6.880	0	6.534	5.668	19.082	12
Zuiderduin Riet	7.083	0	6.607	5.103	18.793	13
Stroet Heino	0	6.348	5.875	6.417	18.640	14
Dofferhof Jan	5.451	7.086	0	6.095	18.632	15
Plomp Lenie	0	6.670	5.670	6.234	18.574	16
Verhaar Ans	6.498	5.416	0	6.346	18.260	17
Warmerdam Marriet	6.279	5.736	0	6.131	18.146	18
Verhaar Gerrit	6.195	5.842	0	5.785	17.822	19
Stijn Ria van	5.229	6.423	5.834	0	17.486	20
Kortekaas Mevr.	6.137	0	5.839	5.451	17.427	21
Gerven Dini van	0	5.613	5.912	5.796	17.321	22
Hartman Ank	0	0	6.823	6.766	13.589	23
Aanhane Lenie	0	6.257	0	6.562	12.819	24
Splinter Caroline	6.484	0	0	5.989	12.473	25
Stijn Joop van	6.069	0	6.318	0	12.387	26
Walraven Bert	0	0	6.104	6.235	12.339	27
Baudet Riet	5.947	0	0	6.283	12.230	28
Hartman Wim	0	0	6.454	5.479	11.933	29
Aanhane Mart	0	5.503	0	6.400	11.903	30
Ruigrok Piet	6.247	0	5.302	0	11.549	31
Hoejenbos Hans	5.788	0	0	5.585	11.373	32
Randsdorp Johan	5.341	5.784	0	0	11.125	33
Warmerdam Edwin	7.230	0	0	0	7.230	34
Dames Frans	0	6.166	0	0	6.166	35
Velzen Andrea van	5.980	0	0	0	5.980	36
Kroon Sako	5.876	0	0	0	5.876	37
Randsdorp Leo	0	0	0	5.715	5.715	38
Olij Trudy	0	5.658	0	0	5.658	39
Berbee Jacques	5.475	0	0	0	5.475	40
totaal	**171.852**	**147.612**	**141.596**	**175.632**	**636.692**	
aantal deelnemers	28	24	23	29	104	
gemiddeld	6.138	6.151	6.156	6.056	6.122	
	13-okt-00	17-nov-00	8-dec-00	12-jan-01		
totaal	195.148	219.964	191.836	197.228	804.176	
aantal deelnemers	32	36	32	32	132	
gemiddeld	6.098	6.110	5.995	6.163	6.092	

20ste Ter Specke Bokaal – 4 mei 2002

Het Nationaal Baancircuit zal ook dit jaar weer geopend worden met de strijd om de Ter Specke Bokaal op onze eigen baan in Lisse. Net als voorgaande jaren verwachten we als organisatie weer een sterk bezet deelnemersveld, waardoor de toeschouwers kunnen genieten van een middag topatletiek! Hierbij dan ook vast een oproep om zaterdagmiddag 4 mei vrij te houden in uw agenda.

Vorig jaar hebben we kunnen zien hoe **Troy Douglas** de bokaal bij de mannen in ontvangst mocht nemen. Later in het seizoen bereikte hij met een prachtige tijd van 10,09 de halve finales van het WK in Edmonton. Bovendien bracht hij het Nederlands Record op de 200m tot 20,19. De winnares bij de vrouwen, Judith Vis, behaalde in Amsterdam een uitstekende finaleplaats op de 100m horden bij de Europese Kampioenschappen voor neosenioren.

Bij de 20ste editie van de TSB zullen traditioneel weer een aantal incourante loopnummers op het programma staan: de 150m, 300m en 1000m voor zowel de mannen als de vrouwen. De volgende onderdelen zijn dit jaar aangewezen als "**circuitnummer**":

- 150m (mannen)
- 100m horden (vrouwen)
- 1000m (vrouwen en mannen)
- Verspringen (vrouwen en mannen)
- Kogelslingeren (mannen)
- Discuswerpen (vrouwen)

Daarnaast zullen natuurlijk nog een groot aantal andere onderdelen te zien zijn deze middag. Vele nationale toppers en subtoppers zullen deze eerste grote wedstrijd van het seizoen willen gebruiken als eerste krachtmeting. Bovendien lonken voor de Europese Kampioenschappen in München, waar de topatleten zich zo vroeg mogelijk willen kwalificeren.

Na de succesvolle introductie van de **mini-meerkamp** vorig jaar, staat deze driekamp ook dit jaar weer op het programma voor de mannen. De meerkampers werken gezamenlijk de nummers 110m horden, verspringen en kogelstoten af.

De organisatie is al druk bezig met de voorbereidingen om de wedstrijd voor iedereen zo optimaal mogelijk te laten verlopen. 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!

De TSB zou niet kunnen bestaan zonder de steun van sponsors. De organisatie is daarom al volop in gesprek met een aantal potentiële sponsors. De Rabobank heeft inmiddels toegezegd het evenement ook in 2002 te ondersteunen, maar extra sponsors kunnen we natuurlijk altijd gebruiken. 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 TSB voor een bedrag van € 100,- kunnen ondersteunen. Geïnteresseerden kunnen meer informatie verkrijgen bij het beleidsteam.

Hou de internetsite van de Spartaan (www.spartaan.net) de komende maanden in de gaten voor actuele informatie over de TSB.

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



Club van Honderd

Een nieuw jaar, een oud geluid.
Het eerste clubblad in 2002, dus ook de eerste bijdrage in 2002 van de Club van Honderd.
In 2002 bestaat deze club 9 jaar en beginnen wij ons op te maken voor het jubileum in 2003.
Het oude geluid heeft te maken met de voortzetting van de rubriek: *Kennismaken met….*
Wij gaan hier mee verder, er is weer geloot en het 11e lid van de Club van Honderd waarmee wij u laten kennismaken is Nico Schriek. Ik denk dat – op een paar heel jonge pupillen na – iedereen hem wel kent. Nico heeft al heel wat taken gehad binnen De Spartaan: voorzitter bouwcommissie, vice voorzitter, reisorganisator en was bijna bij ieder evenement dat De Spartaan organiseerde betrokken. Wij laten u

Kennismaken met….

Wie is Nico Schriek?
Nico is 51 jaar en dit jaar 30 jaar getrouwd met Ria, ook al geen onbekende op – en in de buurt van de baan. Zelf zegt Nico dat hij kruidenier is, maar wij – en daar hoef je zeker geen intieme vriend van de familie voor te zijn – weten, dat Nico al jaren leiding geeft aan een supermarktketen. Vele jaren is hij nu al met plezier recreatief loper van de Spartaan. Nico en Ria wonen sinds 1989 in Lisse en zijn - als het hen gegund wordt - ook niet van plan daar vandaan verhuizen.

Hoe ben je in aanraking gekomen met de Spartaan en de Club van 100?
Voorafgaande aan Nico's loop "loop"baan speelde hij bijna 25 jaar handbal. De verhuizing naar Lisse kwam en hij ging op zoek naar een vereniging waar wat aan lopen gedaan werd. Via zijn werk had hij contact met Piet Waaning, die nodigde hem uit eens mee te komen doen bij die atletiekclub in Lisse. En waar kwam Nico terecht? Natuurlijk bij Gerrit Verhaar en is ook nooit meer weggegaan

Wat vond jij jouw sportiefste hoogtepunt?
Een vraag waar geen moment over nagedacht hoeft te worden: **de marathon van NEW YORK** is met voorsprong het mooiste sportmoment uit Nico's leven.
Toen Nico daar over de finish ging heeft hij gehuild als een klein kind. Zo een mooi moment was dit voor hem en vele anderen. De grote groep Spartaners die met Nico naar New York meegereisd waren en meegelopen hebben kunnen dit volmondig beamen.
Daarnaast was het de eerste – en direct grote - buitenlandse reis die Nico samen met Bert Beltgens organiseerde, het was voor beiden wel heel spannend of iedereen zijn doelen bereikte en gezien het aantal deelnemers aan de tweede reis naar de Marathon van Berlijn hebben zij hier aan voldaan, want met de reis naar en ervaringen in New York hadden zij hiermee een stevige basis gelegd.

Wat hoop jij dat de komende 3-5 jaar bij De Spartaan gebeurt?
- Nico hoopt op een verdere uitbreiding van de professie in de technische begeleiding van zowel de recreanten als de wedstrijdatleten. Daarbij één duidelijke kanttekening: het hoofddoel moet wel blijven: meer plezier in de sport
- Verder een verdere modernisering van de clubaccommodatie. De grote verbouwing, waarbij onder andere "De Hoed" gerealiseerd werd stond onder Nico's leiding en daar moet het niet bij blijven. Dit was zeker geen eindstation
- Als derde wens heeft Nico dat de gezelligheid in de vereniging de prestaties van alle leden positief blijft verbeteren.

Is er nog iets dat je kwijt wilt?
Dat we op welk niveau ook De Spartaan positief blijven vertegenwoordigen, heel veel plezier aan onze "prestaties" blijven beleven en de vereniging zich blijft ontwikkelen zo als het zich de laatste jaren doet.
Deze volzin laat niets aan duidelijkheid over. Nico bedankt!

Wim van der Krogt

Veteranen - Senioren - Junioren A/B



Spartaanse Sprintkanonnen

Daar is die dan weer: de eerste Sprintkanonnen van het jaar 2002. Vol verwachting van wat het seizoen 2002 ons gaat brengen zit de eerste maand er al weer op. Iemand (ik zal zijn naam niet noemen, maar hij loopt een verdacht snelle 200 meter voor een niet-Sprintkanon) vroeg ons laatst hoe we het, met zo weinig actieve Sprintkanonnen, voor elkaar kregen iedere keer weer zo'n lange "Spartaanse Sprintkanonnen" te schrijven. Ja, dat wisten wij eigenlijk ook niet, het gaat gewoon vanzelf. Als je eenmaal begint met de blessures rol je van het ene in het andere Sprintavontuur en je bent zo'n een kantje verder. Laat ik dus ook deze keer maar weer beginnen met de blessures.

Arie leek lange tijd op de goede weg terug, maar hij is en blijft een trainingsbeest en hij deed dus al gauw meer dan eigenlijk goed voor hem was. Op dit moment heeft hij last van ondermeer zijn schenen en heeft hij een gedwongen rustperiode. Ed lijkt ook op de weg terug en doet iedere maandag mee in de zaal en loopt op donderdag een "rondje soldaatje". Afgelopen maandag deed hij blijkbaar iets verkeerd, want donderdag moest hij het lopen tot het grasveld beperken. Wouter heeft een tijdlang last van zijn linkerknie gehad, maar op dit moment heeft hij net als Vincent nergens last van en kunnen zij hard trainen.

Wat er zoal op de training gebeurd?
Op maandag eerst trillen, daarna een circuitje in de zaal, mocht er dan nog wat tijd over zijn wordt er nog wat gebasketbald. Wouter deed ook een keer mee, maar bleef met zijn vingers in het netje hangen, om de rest geen rode vlekken op hun kleren te bezorgen leek het hem beter om maar te stoppen.
Op woensdag zijn de tempo's en traint John voor de twee kilometer. De tempo's zijn best leuk, maar omdat het in januari al zo warm was werd er af en toe eigelijk te hard gelopen, zodat het totaal conditioneel wat zwaarder werd. Of was dat om Kaptijn een beetje schrik aan te jagen toen hij ook eens mee kwam doen.
Op donderdag is het altijd springen met daarna sprintjes. De groep is nooit groot en om de een of andere reden hebben ook de Sprintkanonnen nog niet veel donderdag trainingen op volle sterkte mee kunnen lopen.



Op vrijdag worden er spelletje gedaan in het krachthonk. Dit jaar is er weer een nieuw spelletje ontwikkeld: Poolbiljart met twee voetballen, de milahalter en het looprekje (dient dat toch nog ergens voor). Ook wordt er wel eens hard gestuiterd met een volleybal. De lampen vallen soms naar beneden, maar ze doen het wel nog allemaal.
Op zondag rennen we door het duin en daarbij is het vooral uitkijken dat je niet onder een paard, door een jongetje met kuif of over een hond rent.

Wat wedstrijden betreft is het in de winter lekker rustig. In tegenstelling tot wat een andere sprinter in een vorige "Spartaanse Sprintkanonnen" beweerde heeft Wouter niet gecrost in Soest. Wel heeft Vincent indoor in Gent getraind en heeft Wouter een 800 meter in Zuidbroek gelopen. Beiden konden hieruit concluderen dat zij geen last meer hadden van blessures, ook niet als ze echt hard liepen. Hierna werd de trainingsintensiteit dus flink opgeschroefd. Wouter kwam nog wat bekende tegen in Zuidbroek wat er in resulteerde dat hij met Juliën Hagen, Bob Keus, Robert Lathouwers, Roel van Ree, Rikkert van Rhee en Niels van Dijk (kortom een groot deel van de Nederlandse 400-metertop) op trainingsstage zou gaan. Maar toen bijna alles geregeld was en er geboekt zou gaan worden, bleken alle vliegtuigen en appartementen al vol te zitten. Op het moment van schrijven wordt er nog naar een andere locatie gezocht en als het allemaal niet doorgaat is te hopen dat de warme lijn van januari doorloopt en ook in april alle warmterecords gaan sneuvelen. Voor Vincent is dat dan minder leuk want die wil in april nog gaan skiën en hij hoopt dat er dan nog ergens sneeuw te vinden is. Laten we het anders maar als een hoogtestage beschouwen.

De Sprinters

Eva van der Poel Nederlands Indoor Kampioen Meerkamp

Lisse/Gent – Op het Nederland Indoor Kampioenschap Meerkamp afgelopen zondag in Gent is Eva van der Poel van atletiekvereniging De Spartaan eerste geworden bij de meisjes B. Ook Rory van Noort en Vincent Schniedewind kwamen in actie.

Pas de woensdag voor de wedstrijddag werd bekend dat Van der Poel mee mocht doen, maar dat weerhield haar er niet van om goed te presteren. Omdat er in Nederland geen indooratletiekaccommodatie is, werd het Nederlands Kampioenschap in België gehouden. De Belgische Bond organiseerde zelf ook een wedstrijd en daarom moest het aantal deelnemers aan het NK meerkamp beperkt blijven. Per categorie werden 8 deelnemers toegelaten. Van der Poel stond met haar puntentotaal van een outdoormeerkamp net negende op de lijst en was dus reserve voor dit NK. Gelukkig kwam er een afmelding en kon Van der Poel toch meedoen. Al na het eerste onderdeel, de 60 meter horden, bleek dat Van der Poel wel degelijk thuis hoorde op dit NK. Door een persoonlijk record van 9'46 te lopen stond ze meteen 2e in het klassement. Ook het hoogspringen ging met 1,58 meter goed en zo behield ze haar tweede plaats. Bij kogel stootte ze 12,04 meter en door het verspringen met 5,05 meter te winnen, nam ze de koppositie in het klassement.

Op de 800 meter moest ze haar 1e plaats zien te behouden en ging er dan ook helemaal voor. Ook op dit onderdeel verbeterde ze haar persoonlijk record. Na haar 2.27'25 haalde ze in totaal 3493 punten en daar mee werd ze met bijna 50 punten verschil Nederlands Kampioen.

Bij de A-jongens had De Spartaan twee deelnemers. Uit eindelijk won Rory van Noort het net van Vincent Schniedewind. Van Noort verbeterde in de zevenkamp vier persoonlijke records. Op de 60 meter liep hij 7'61, met ver sprong hij 6,09 meter, op de 60 meter horden liep hij 9'15 en op de 1000 meter kwam hij tot 2.53'41. Ook Schniedewind verbeterde een aantal van zijn persoonlijke records. Op de 60 meter was hij met 7'40 net sneller dan de 7'43 waarmee hij twee weken eerder op het NK Onderdelen de halve finale van de 60 meter haalde. Bij het verspringen evenaarde hij met 6,33 meter zijn outdoor persoonlijk record en op de afsluitende 1000 meter liep hij met 2.48'26 zo'n 5 seconde harder dan vorig jaar. Zijn puntentotaal van 4127 was ook zo'n 400 punten meer dan dat van vorig jaar, maar hij werd in het klassement overtroffen door Van Noort die 4188 punten scoorde.
Bij het NK meerkamp voor senioren ontbrak voor De Spartaan de Nederlands Outdoor Kampioen Rick Wassenaar. Hij was door de Olympisch Kampioen Nool uitgenodigd voor een meerkampwedstrijd in Tallinn.

Spartaanjunioren op NK Indoor

Lisse – Op het Nederlands Kampioenschap Indoor Atletiek in Zuidbroek hebben de Spartaan junioren het goed gedaan. De groep was door problemen met het inschrijven niet groot, maar de drie atleten die aan de start verschenen, haalden diverse finales. Op zaterdag deed Vincent Schniedewind mee aan de 60 meter. Daarbij werd hij in de halve finale uitgeschakeld met een tijd van 7'43. Rory van Noort en Remona Fransen deden mee aan het hoogspringen, Fransen deed het het best door met 1,60 meter vierde te worden. Fransen deed later op de avond ook nog kogel. Hierbij werd ze met 12,06 meter zevende.

Op zondag startte Schniedewind op maar liefst drie onderdelen. Op de 200 meter werd hij zesde met 24'19 en bij het verspringen miste hij net de finale. De beste acht gingen door naar de finale, Schniedewind stond met 6,18 gedeeld achtste, maar omdat een andere springer met 6,18 ook nog een poging van 6,15 (tegen 6,12 van Schniedewind) had, mocht hij naar de finale. Ook Van Noort deed met ver mee, maar zijn aanloop kwam niet uit. Een opsteker voor hem was dat hij wel de 60 meter horden van Schniedewind won (9'21 om 9'30). Voor Schniedewind en Van Noort was dit NK een mooie voorbereiding op het NK meerkamp op 2 en 3 februari in Gent.

Deze artikelen hebben al eerder in het Witte Weekblad gestaan, dus wilt u het nieuws eerder vernemen en niet op het clubblad willen wachten, zult u dat moeten lezen.

Wouter Hoogkamer

CWA nieuws

Uitslagen Januari

De indoorprestaties worden sinds dit jaar in aparte ranglijsten (top 10) opgenomen (en tellen dus niet mee voor de outdoorlijsten!). De ranglijsten zijn wellicht nog niet volledig, maar de prestaties vanaf ongeveer 1994 tot en met het weekend van 2/3 februari 2002 zijn er inmiddels in opgenomen (met o.a. dank aan Pieter van Langen!).
In januari zijn weer een aantal indoorwedstrijden afgewerkt, wederom veelal in het buitenland. Aangezien de ranglijsten nog niet zo uitgebreid zijn, was het aantal prestaties dat in de ranglijsten is opgenomen erg groot. Ik beperk me nu dan ook even tot de **indoor clubrecords**, die dit seizoen gerealiseerd zijn:

Loopnummers
Op de 60m brengt Romara van Noort het clubrecord op de 60m tot 8,14 seconden. Deze tijd geldt zowel bij de MB, MA als de dames als clubrecord. Vincent Schniedewind neemt het clubrecord 60m JA over van Roel Boon met een tijd van 7,40. Bij de MB, MA en de dames verovert Eva van der Poel het clubrecord op de 200m van Debby van der Kraan met 27,30. Op de 800m loopt Eva bovendien een clubrecord voor de MB en MA met een tijd van 2,27,25. Tenslotte nog een clubrecord voor haar op de 60m horden voor MB met 9,46.

Springnummers
Rick van Ruiten springt met 5,92m verspringen een nieuw clubrecord bij de JB. Op hetzelfde onderdeel springt Vincent Schniedewind naar 6,33 en Rick Wassenaar naar 6,93, respectievelijk clubrecords bij de JA en de heren. Eva spring met 5,19 ook een nieuw clubrecord, wederom voor MB, MA en de dames. Remona Fransen verbetert haar eigen clubrecord hoogspringen MB tot 1,65.

Werpnummers
Rory van Noort stoot de 6 kg kogel naar 11,35, een nieuw clubrecord voor JA. Rick Wassenaar komt met 7,25 kg tot 15,05: een verbetering van zijn eigen clubrecord. Bij de MB komt het clubrecord kogelstoten in handen van Remona Fransen met 12,06m. Bij de MA en dames gaat het clubrecord naar Roxanne van Noort met een afstand 10,21m.

Meerkamp
Rick Wassenaar verbetert zijn eigen clubrecord op de 7-kamp tot 5514 punten bij de heren. Bij de JA blijft Rory van Noort net Vincent Schniedewind voor en heeft dus met 4188 punten het clubrecord. Bij de MB wordt Eva met een totaal van 3493 naast Nederlands Kampioen ook houdster van het clubrecord bij de MB.

In dit clubblad zijn de indoorranglijsten van de loopnummers opgenomen. Het is goed mogelijk dat deze nog niet compleet zijn. Als er iets ontbreekt of niet klopt, mail dit dan even naar CWA@spartaan.net. In het volgende clubblad zullen de technische nummers worden opgenomen.

Uitslagen Januari

Indoorwedstrijd Gent 13-1

60m	Rick Wassenaar	7,37	H
	Vincent Schniedewind	7,55	JA
	Rory van Noort	7,78	JA
	Arne van der Meer	8,12	JA
	Romara van Noort	8,14	MB
	Remona Fransen	8,61	MB
	Dorien van Mansum	9,09	MB
	Elize Fallon	9,17	MB
200m	Rick van Ruiten	25,93	JB
	Eva van der Poel	27,30	MB
	Roxanne van Noort	29,68	MA
Ver	Rick Wassenaar	6,85	H
	Vincent Schniedewind	5,99	JA
	Rick van Ruiten	5,92	JB
	Rory van Noort	5,86	JA

Meerkamp interland Zaragoza 26/27-1

7-kamp	Rick Wassenaar	-	H
	60m	*7,29*	
	Ver	*6,93*	
	Kogel	*14,65*	
	Hoog	*1,83*	
	60mH	*8,48*	
	Pols	*0*	
	1000m	-	

NK Meerkamp Gent 2/3-2

7-kamp	Rory van Noort	4188	JA
	60m	*7,61*	
	Ver	*6,09*	
	Kogel	*11,25*	
	Hoog	*1,81*	

	Eva van der Poel	5,19	MB	
	Remona Fransen	5,06	MB	
	Dorien van Mansum	4,53	MB	
	Sonja van Noort	4,33	MA	
	Elize Fallon	4,24	MB	
Hoog	Rick van Ruiten	1,85	JB	
	Remona Fransen	1,65	MB	
	Eva van der Poel	1,45	MB	
	Elize Fallon	1,40	MB	
Kogel 7,25kg	Rick Wassenaar	15,05	H	
6kg	Rory van Noort	11,35	JA	
	Vincent Schniedewind	10,67	JA	
	Arne van der Meer	8,88	JA	
4kg	Roxanne van Noort	10,21	MA	
	Ellen van Noort	9,78	D	
	Sonja van Noort	8,44	MA	

NSK-indoor Zuidbroek 19/20-1

800m	Wouter Hoogkamer	2.04,36	H	
Hoog	Joost van der Meer	1,80	H	

NK Junioren 19/20-1

60m	Vincent Schniedewind	6,43	JA	
200m	Vincent Schniedewind	24,19	JA	
60mH	Rory van Noort	9,21	JA	
	Vincent Schniedewind	9,30	JA	
Ver	Vincent Schniedewind	6,18	JA	
	Rory van Noort	5,39	JA	
Hoog	Remona Fransen	1,60	MB	
Kogel 3kg	Remona Fransen	12,06	MB	

	60mH	*9,15*		
	Pols	*2,60*		
	1000m	*2.53,41*		
7-kamp	Vincent Schniedewind	4127	JA	
	60m	*7,40*		
	Ver	*6,33*		
	Kogel	*10,82*		
	Hoog	*1,60*		
	60mH	*9,54*		
	Pols	*2,80*		
	1000m	*2.48,26*		
5-kamp	Eva van der Poel	3493	MB	
	60mH	*9,46*		
	Hoog	*1,58*		
	Kogel	*12,04*		
	Ver	*5,05*		
	800m	*2.27,25*		

International Meerkamp Tallin 2/3-2

7-kamp	Rick Wassenaar	5514	H
	60m	*7,29*	
	Ver	*6,89*	
	Kogel	*14,63*	
	Hoog	*1,92*	
	60mH	*8,42*	
	Pols	*4,45*	
	1000m	*2.44,74*	

INDOOR-Ranglijsten Jongens B

60 meter

	Naam	*Prestatie*	*Jaar*	*Plaats*
1	Vincent Schniedewind	7,61	1999	Den Haag
2	Wouter Hoogkamer	7,4	1998	Den Haag
3	Ed Warmerdam	7,75	1995	Den Haag
4	Michel Faas	7,75	1995	Den Haag
5	Rory van Noort	7,6	2001	Dortmund(D)
6	Roel Boon	7,92	1996	Den Haag
7	Casper van Sijl	7,7	1998	Den Haag
8	Emiel Huijts	7,7	2001	Dortmund(D)
9	Ruud Nederpelt	7,7	1998	Dortmund(D)
10	Vincent van Blitterswjk	7,95	1996	Zwolle

200 meter

	Naam	*Prestatie*	*Jaar*	*Plaats*
1	Michel Faas	24,42	1996	Den Haag
2	Wouter Hoogkamer	24,80	1999	Den Haag
3	Roel Boon	25,43	1996	Den Haag
4	Ruud Nederpelt	25,62	1998	Dortmund(D)
5	Rick van Ruiten	25,93	2002	Gent (B)
6	Emiel Huijts	26,09	2001	Dortmund(D)

400 meter

Naam	*Prestatie*	*Jaar*	*Plaats*

INDOOR-Ranglijsten Jongens A

60 meter

	Naam	*Prestatie*	*Jaar*	*Plaats*
1	Vincent Schniedewind	7,40	2002	Gent (B)
2	Roel Boon	7,43	1998	Den Haag
3	Vincent van Blitterswijk	7,54	1999	Den Haag
4	Rory van Noort	7,61	2001	Gent (B)
5	Michel Faas	7,64	1997	Den Haag
6	Wouter Hoogkamer	7,4	1998	Den Haag
7	Ed Warmerdam	7,73	1996	Zwolle
8	Casper van Sijl	7,6	1999	Dortmund(D)
9	Ruud Nederpelt	7,6	1999	Dortmund(D)
10	Arne van der Meer	8,1	2002	Gent (B)

200 meter

	Naam	*Prestatie*	*Jaar*	*Plaats*
1	Roel Boon	23,47	1999	Den Haag
2	Michel Faas	24,04	1997	Den Haag
3	Vincent van Blitterswijk	24,14	1998	Dortmund(D)
4	Vincent Schniedewind	24,19	2002	Zuidbroek
5	Casper van Sijl	24,33	1999	Dortmund(D)
6	Wouter Hoogkamer	24,60	1999	Dortmund(D)
7	Ruud Nederpelt	25,62	1998	Dortmund(D)
8	Rick van Ruiten	25,93	2002	Gent (B)
9	Emiel Huijts	26,09	2001	Dortmund(D)

1	Wouter Hoogkamer	53,92	1999	Den Haag
2	Vincent van Blitterswijk	55,51	1996	Den Haag

800 meter

	Naam	*Prestatie*	*Jaar*	*Plaats*
1	Pieter van Langen	2.04.50	1999	Den Haag
2	Casper van Sijl	2.06.6	1998	Dortmund(D)
3	Wouter Hoogkamer	2.09.22	1999	Den Haag
4	Maarten ter Hoeve	2.15.5	2001	Dortmund(D)
5	Joost van der Meer	2.19.5	1999	Dortmund(D)

1500 meter

	Naam	*Prestatie*	*Jaar*	*Plaats*
1	Casper van Sijl	5.49.8	1994	De Lier

60mH (91,4 cm)

	Naam	*Prestatie*	*Jaar*	*Plaats*
1	Ed Warmerdam	8,89	1995	Den Haag
2	Vincent Schniedewind	9,26	2000	Dortmund(D)
3	Rory van Noort	9,32	2001	Dortmund(D)
4	Pieter van Langen	9,4	1999	Dortmund(D)
5	Joost van der Meer	10,1	1999	Dortmund(D)

400 meter

	Naam	*Prestatie*	*Jaar*	*Plaats*
1	Wouter Hoogkamer	53,92	1999	Den Haag
2	Vincent van Blitterswijk	55,51	1996	Den Haag

800 meter

	Naam	*Prestatie*	*Jaar*	*Plaats*
1	Pieter van Langen	1.58.3	2001	Dortmund(D)
2	Bas Warmerdam	1.59.80	1995	Den Haag
3	Wouter Hoogkamer	2.03.8	2001	Dortmund(D)
4	Casper van Sijl	2.06.6	1998	Dortmund(D)
5	Roel Boon	2.09.77	1998	Den Haag
6	Maarten ter Hoeve	2.15.5	2001	Dortmund(D)
7	Joost van der Meer	2.19.5	1999	Dortmund(D)

60mH

	Naam	*Prestatie*	*Jaar*	*Plaats*
1	Ed Warmerdam	8,60	1996	Den Haag
2	Rory van Noort	9,15	2002	Gent (B)
3	Vincent Schniedewind	9,30	2002	Zuidbroek

INDOOR-Ranglijsten Meisjes B

60 meter

	Naam	*Prestatie*	*Jaar*	*Plaats*
1	Romara van Noort	8,14	2002	Gent (B)
2	Eva van der Poel	8,3	2001	Dortmund(D)
3	Marit Suttorp	8,3	2001	Dortmund(D)
4	Remona Fransen	8,61	2002	Gent (B)
5	Arna Feijt	8,67	1997	Den Haag
6	Yvonne Meskers	8,6	1995	Den Haag
7	Yvette Lefeber	8,6	1995	Den Haag
8	Maaike Firet	8,7	1999	Dortmund(D)
9	Paula Nederpelt	8,7	1999	Dortmund(D)
10	Elize Fallon	8,7	2001	Dortmund(D)

200 meter

	Naam	*Prestatie*	*Jaar*	*Plaats*
1	Eva van der Poel	27,30	2002	Gent (B)
2	Debby van der Kraan	27,77	1996	Den Haag

400 meter

	Naam	*Prestatie*	*Jaar*	*Plaats*
1	Maaike van Dijk	66,99	1996	Den Haag

800 meter

	Naam	*Prestatie*	*Jaar*	*Plaats*
1	Eva van der Poel	2.27,25	2002	Gent (B)
2	Debby van der Kraan	2.28.58	1995	Den Haag
3	Paula Nederpelt	2.29.22	1999	Den Haag
4	Remona Fransen	2.53,99	2001	Zuidbroek

60mH (76,2 cm)

	Naam	*Prestatie*	*Jaar*	*Plaats*
1	Eva van der Poel	9,46	2002	Gent (B)
2	Debby van der Kraan	9,57	1996	Den Haag
3	Romara van Noort	9,90	1999	Den Haag
4	Remona Fransen	10,04	2001	Dortmund(D)
5	Marit Suttorp	10,24	1999	Den Haag
6	Maaike Firet	11,27	1995	Den Haag

INDOOR-Ranglijsten Meisjes A

60 meter

	Naam	*Prestatie*	*Jaar*	*Plaats*
1	Romara van Noort	8,14	2002	Gent (B)
2	Debby van der Kraan	8,42	1998	Den Haag
3	Eva van der Poel	8,3	2001	Dortmund(D)
4	Marit Suttorp	8,3	2001	Dortmund(D)
5	Remona Fransen	8,61	2002	Gent (B)
6	Arna Feijt	8,67	1997	Den Haag
7	Yvonne Meskers	8,6	1995	Den Haag
8	Yvette Lefeber	8,6	1995	Den Haag
9	Maaike Firet	8,7	1999	Dortmund(D)
10	Paula Nederpelt	8,7	1999	Dortmund(D)
	Aukje Mullenders	8,7	1998	Dortmund(D)
	Elize Fallon	8,7	2001	Dortmund(D)

200 meter

	Naam	*Prestatie*	*Jaar*	*Plaats*
1	Eva van der Poel	27,30	2002	Gent (B)
2	Debby van der Kraan	27,77	1996	Den Haag
3	Roxanne van Noort	29,68	2002	Gent (B)
4	Aukje Mullenders	29,84	1998	Dortmund(D)

400 meter

	Naam	*Prestatie*	*Jaar*	*Plaats*
1	Maaike van Dijk	66,99	1996	Den Haag

800 meter

	Naam	*Prestatie*	*Jaar*	*Plaats*
1	Eva van der Poel	2.27,25	2002	Gent (B)

60mH (84 cm)

	Naam	*Prestatie*	*Jaar*	*Plaats*
1	Debby van der Kraan	9,99	1998	Eelde
2	Maaike van Dijk	10,69	1997	Den Haag

INDOOR-Ranglijsten Mannen

60 meter

Naam	*Prestatie*	*Jaar*	*Plaats*

INDOOR-Ranglijsten Vrouwen

60 meter

Naam	*Prestatie*	*Jaar*	*Plaats*

1	Rick Wassenaar	7,25	2001	Praag (TCH)
2	Vincent Schniedewind	7,40	2002	Gent (B)
3	Roel Boon	7,43	1998	Den Haag
4	Vincent van Blitterswijk	7,54	1999	Den Haag
5	Rory van Noort	7,58	2002	Gent (B)
6	Michel Faas	7,64	1997	Den Haag
7	Stefan den Harder	7,4	1998	Dortmund (D)
8	Wouter Hoogkamer	7,4	1998	Den Haag
9	Ed Warmerdam	7,73	1996	Zwolle
10	Arie Barnhoorn	7,82	1999	Den Haag

200 meter

	Naam	*Prestatie*	*Jaar*	*Plaats*
1	Stefan den Harder	23,28	1995	Den Haag
2	Roel Boon	23,47	1999	Den Haag
3	Michel Faas	24,04	1997	Den Haag
4	Vincent van Blitterswijk	24,14	1998	Dortmund (D)
5	Marco van Stijn	24,14	1998	Dortmund (D)
6	Vincent Schniedewind	24,19	2002	Zuidbroek
7	Casper van Sijl	24,33	1999	Dortmund (D)
8	Arie Barnhoorn	24,58	1999	Dortmund (D)
9	Wouter Hoogkamer	24,60	1999	Dortmund (D)
10	Ruud Nederpelt	25,62	1998	Dortmund (D)

400 meter

	Naam	*Prestatie*	*Jaar*	*Plaats*
1	Wouter Hoogkamer	53,92	1999	Den Haag
2	Arie Barnhoorn	54,00	1999	Dortmund (D)
3	Vincent van Blitterswijk	55,51	1996	Den Haag
4	Marco van Stijn Dortmund(D)	56,74	1997	Zwolle

800 meter

	Naam	*Prestatie*	*Jaar*	*Plaats*
1	Pieter van Langen	1.58.3	2001	Dortmund (D)
2	Bas Warmerdam	1.59.80	1995	Den Haag
3	Wouter Hoogkamer	2.03.8	2001	Dortmund (D)
4	Marcel Waaning	2.04.1	1998	Dortmund (D)
5	Roel Boon	2.09.77	1998	Den Haag
6	Maarten ter Hoeve	2.15.5	2001	Dortmund (D)
7	Joost van der Meer	2.19.5	1999	Dortmund (D)

1500 meter

	Naam	*Prestatie*	*Jaar*	*Plaats*
1	Casper van Sijl	5.49.8	1994	De Lier

60mH (106,7 cm)

	Naam	*Prestatie*	*Jaar*	*Plaats*
1	Rick Wassenaar	8,38	2001	Praag (TCH)
2	Marco van Stijn	9,06	1996	Den Haag
3	Hubert Kops	9,15	1995	Den Haag
4	Ed Warmerdam	9,26	1998	Dortmund (D)

1	Romara van Noort	8,14	2002	Gent (B)
2	Debby van der Kraan	8,42	1998	Den Haag
3	Marriet Aanhane	8,46	1995	Den Haag
4	Eva van der Poel	8,3	2001	Dortmund(D)
5	Marit Suttorp	8,3	2001	Dortmund(D)
6	Remona Fransen	8,61	2002	Gent (B)
7	Arna Feijt	8,67	1997	Den Haag
8	Andrea Smits	8,84	1995	Den Haag
9	Yvonne Meskers	8,6	1995	Den Haag
10	Yvette Lefeber	8,6	1995	Den Haag

200 meter

	Naam	*Prestatie*	*Jaar*	*Plaats*
1	Eva van der Poel	27,30	2002	Gent (B)
2	Debby van der Kraan	27,77	1996	Den Haag
3	Roxanne van Noort	29,68	2002	Gent (B)
4	Aukje Mullenders	29,84	1998	Dortmund(D)

400 meter

	Naam	*Prestatie*	*Jaar*	*Plaats*
1	Maaike van Dijk	66,99	1996	Den Haag

800 meter

	Naam	*Prestatie*	*Jaar*	*Plaats*
1	Nicole van Grieken	2.21.3	1998	Dortmund(D)
2	Jennifer Ammerlaan	2.25.06	1995	Den Haag
3	Eva van der Poel	2.27,25	2002	Gent (B)
4	Debby van der Kraan	2.28.58	1995	Den Haag
5	Paula Nederpelt	2.29.22	1999	Den Haag
6	Yvonne van der Slot	2.33.1	1998	

1500 meter

	Naam	*Prestatie*	*Jaar*	*Plaats*
1	Nicole van Grieken	4.28.30	1999	Den Haag

3000 meter

	Naam	*Prestatie*	*Jaar*	*Plaats*
1	Nicole van Grieken	10.02.34	1998	Den Haag
2	Yvonne van der Slot	11.21.02	1998	Den Haag

60mH (84 cm)

	Naam	*Prestatie*	*Jaar*	*Plaats*
1	Debby van der Kraan	9,99	1998	Eelde
2	Marriet Warmerdam	10,00	1996	Den Haag
3	Andrea Smits	10,55	1995	Den Haag
4	Maaike van Dijk	10,69	1997	Den Haag

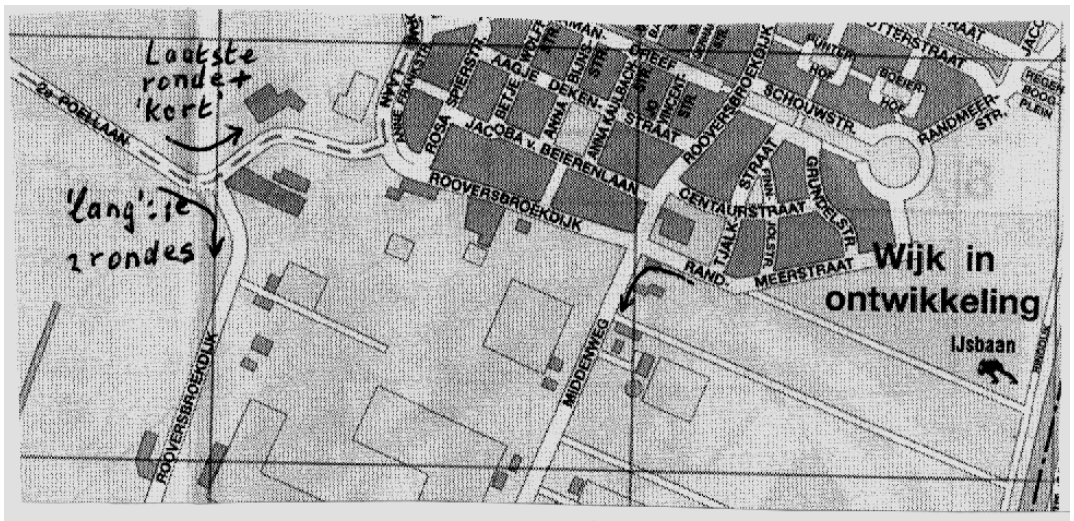


W.T.R.-NIEUWS

DE POLDERLOOP OP ZONDAG 17 FEBRUARI 2001: 12.00 UUR
Plaats: clubhuis scouting Shawano's (bij de ijsbaan), Randmeerstraat

Net als vorig jaar hebben we na vele jaren DIGROS dit jaar voor de vijfde loop in onze WTR-competitie een nieuwe startplaats, namelijk het clubhuis van de Shawano's (dit staat bij de K van Wijk in ontwikkeling op het

kaartje. Je komt er via de Randmeerstraat). **Kom zoveel mogelijk op de fiets. Er is nauwelijks parkeerruimte.**
Ondanks deze wijziging hebben we ook dit jaar weer het in vorige jaren gebruikelijke 'randgebeuren' (o.a. snert en glühwein na de loop). Dit in samenwerking met de scoutinggroep.
Al met al redenen genoeg om na de loop nog even te blijven. In het clubhuis zijn kleedruimtes; maar net als bij Digros kan er niet gedoucht worden. Ik raad ieder dan ook aan er rekening mee te houden, dat je wellicht later naar huis gaat dan je gedacht had. Neem dus droge kleding mee en familie is als supporter van harte welkom.



De looproute is als vorig jaar (dus iets aangepast t.o.v. de voorgaande jaren en daarmee is deze loop voor beide afstanden ca. 1100 m langer geworden.
We starten met z'n allen op de Randmeerstraat en gaan via de Middenweg, Rooversbroekdijk richting molen, 3e Poellaan, Heereweg, 2e Poellaan **(om geen ongelukken te krijgen, steken we de 2e Poellaan direct bij de Heereweg over en lopen over het fietspad richting Rooversbroekdijk.**
Bekijk het kaartje even goed; het stukje weg tussen 2e Poellaan en de bebouwing van Lisse is ook Rooversbroekdijk).

Bij de overgang van de 2e Poellaan naar Rooversbroekdijk wordt het anders. **Let hier goed op want de lopers voor de korte afstand gaan een andere kant op dan die voor de lange; zie het kaartje.**
<u>Korte afstand:</u>
De deelnemers aan de korte afstand **blijven aan het eind van de 2e Poellaan het fietspad naar links volgen**.
Bij de voorrangsweg (bij Piet Baars) rechtsaf de Rooversbroekdijk blijven volgen en rechtdoor de Randmeerstraat in naar de finish. Je loopt daarmee nu 6,4 km (i.p.v. 5,3).
<u>Lange afstand</u>:
Deze lopers **steken de eerste twee keren** aan het eind van de 2e Poellaan **over en gaan rechtsaf** de Rooversbroekdijk op (de 'oude' route). Langs de manege en de molen naar de 3e Poellaan, enz.
De **3e keer 2e Poellaan/ Rooversbroekdijk** het fietspad **naar links** blijven volgen. Bij de voorrangsweg (bij Piet Baars) rechts de Roversbroekdijk blijven volgen en rechtdoor de Randmeerstraat in naar de finish.
De lange afstand is nu 17,1 km (i.p.v. 16).

Kijk elders in dit nummer nog eens na, hoe het met de concurrentie staat; de laatste kans om je puntentotaal vóór de Coopertest op te vijzelen. Alvast een goede en sportieve strijd toegewenst.

DE COOPERTEST IN DE WTR-COMPETITIE

Zoals de meeste deelnemers wel weten, is de Coopertest op 24 maart a.s. een 'verplicht' onderdeel van de competitie.
Uit de voorgaande vijf lopen worden de punten van de 'slechtste' prestatie weggestreept, maar die van de Coopertest (1 punt voor elke 25 meter) blijven staan.
Mocht je op 24 maart (12 uur) niet kunnen, dan kun je op 24 februari om 11 uur alvast je puntjes halen (dat is deze keer helaas dus al 4 weken eerder). Even bij de organisatoren melden dat het voor de WTR-competitie is.

Voor de slimmeriken: als je op beide dagen meedoet dan telt de prestatie van 24 maart.

DE AFSLUITING VAN DE WTR-COMPETITIE

Net als vorig jaar willen we de winnaars in de verschillende categorieën bekend maken direct aansluitend aan de Coopertest op zondag 24 maart. In de volgende Spektakes meer informatie.

Hieronder twee 'communicatieberichtjes'. Het gaat om zaken die in de eerste plaats met de trainingen te maken hebben. Namens de trainers zijn deze al wel eens genoemd. Wij brengen ze nog eens onder jullie aandacht.

VEILIG LOPEN OP DE WEG

Er zijn de volgende regels afgesproken:
Op fiets- en wandelpaden lopen we rechts en hooguit met z'n tweeën naast elkaar en op wegen links.
Redenen: tegenliggers zonder licht op de fiets zien we meestal te laat. Het kan ook heel goed zijn dat een fietser ons te laat ziet. Als we rechts lopen, kan een tegenligger er langs en met een achteropkomende fietser is het snelheidsverschil veel kleiner dus een eventuele klap is niet zo hard. Op de weg hebben we ook met auto's te maken. Wij zien deze eerder dan dat de automobilist ons ziet, dus moeten we zelf extra alert zijn. Als we links lopen, kunnen we sneller reageren.
Dus: langs de Leidse Vaart en vanaf De Zilk (of vanaf de Ruigehoek) en dan onder de Corneliabrug door lopen we tot het fietspad aan de linkerkant. De andere 'vaste' stukken gaan over fietspaden en daar lopen we dus rechts.
En verder: Schaf een hesje aan voor de veiligheid. Het gaat er om dat je tijdig gezien wordt.

Met deze afspraken bereiken we bovendien dat je niet steeds met hetzelfde been aan de lage kant loopt. Afwisseling helpt blessures voorkomen.

TWEEDE FUNCTIE OUDE LEDENPAS

Heb je je nieuwe ledenpas al? En hoe staat het met je oude? Aad van der Lans attendeerde al eens op een goede tweede functie van je oude pas.
Ieder loopt wel eens een keer alleen en hopelijk overkomt het je nooit, maar stel dat je een ongeluk krijgt waarbij je niet meer aanspreekbaar bent. Heb je dan een legitimatie bij je? Maak met een perforator een gat naast je naam in je oude ledenpas (en andere pasjes); knip het overtollige rond je naam en adres weg en bevestig het kleine stuk onderaan in de veter van je loopschoen. Ook handig in de kleedkamer; veel mensen lopen met dezelfde schoenen. Ik heb zelf al gemerkt dat het daarom zelfs handig is zo'n legitimatie in beide schoenen te doen. Anders zit er zomaar per ongeluk één van je schoenen in de tas van een ander. Dus opsparen die stukjes. Als je meer dan één paar in gebruik hebt, kun je nog eigen herkenningstekens maken om de verschillende schoenen uit elkaar te houden. Ik kan na een tijdje tenminste alleen nog links en rechts onderscheiden.

TRIMLOPEN

Deze keer een heel kort overzicht van trimlopen in de omgeving. Het is even rustig.
Meer informatie over afstanden, starttijden, organiserende vereniging en tel.nr. voor inlichtingen kun je vinden in het trimloopboekje. Dit is nog steeds te koop in de kantine. Voor € 5,67 (ƒ12,50) heb je naast algemene informatie een overzicht van alle geplande prestatielopen tot 31 augustus.
De hieronder vermelde loop op 23 februari maakt deel uit van het Zorg- en Zekerheidscircuit (de volgende Z & Z-loop is op 17 maart in Voorschoten).

za.	23 febr.	Sporthuis Van Gerven Duinloop; 5-10-15 km	11.00 u. Katwijk
zo.	24 febr.	Coopertest + 5 km	11.00 u. Lisse

Namens de WTR-commissie,
Theo Edens

UITSLAG KEUKENHOFLOOP WTR COMPETITIE AV DE SPARTAAN 14/01/2002

STNR	VOORNAAM	FAM.NAAM	CAT	PUNT1	PUNT2	PUNT3	TIJD4	PUNT4	TOTAAL
591	Corrie de	Groot	DK			90			90
521	Astrid v/d	Berg	DK	96	94	92			282
565	Leonie v/d	Plas	DK		100				100
558	Eva v/d	Poel	DK	98	46	98			242
584	Manon v/d	Nouland	DK			94			94
507	Corine	Rotteveel	DK	100	98	100	00.35.12	100	398
566	Nienke ter	Hoeve	DK		96	96	00.39.29	98	290

533	Bea	Kok	DK	94	92		00.49.50	96	282
609	Brigitte	Waasdorp	DL				01.49.17	100	100
846	Bianca	Streppel	DL	100	100	100	01.59.13	98	398
525	Marjan	Hofkes	DV1K	94	94	92			280
516	Marion	Chen	DV1K	78	78				156
506	Janny	Dofferhoff	DV1K		84	86			170
523	Joke van	Hensbergen	DV1K	82	82				164
585	Joke	Borst	DV1K			76			76
577	Kitty	Bakker	DV1K		88				88
564	Eveline	Botter	DV1K		100	100	00.32.30	100	300
551	Tessy	Lenting	DV1K	100	98	98	00.36.13	98	394
536	Esther	Verhoef	DV1K	96	36	96	00.40.00	96	324
524	Marion	Hamming	DV1K	92	92	90	00.40.03	94	368
528	Lia	Wagterveld	DV1K	90	86	84	00.44.11	92	352
547	Marga	Kret	DV1K	88	76		00.44.17	90	254
531	Jeannete v	Klink	DV1K	84	90	88	00.44.27	88	350
535	Ellemiek v	Berkel	DV1K	98	96	94	00.45.48	86	374
515	Inge	Kunne	DV1K	80	74	80	00.46.15	84	318
589	Thea	Baak	DV1K			82	00.46.34	82	164
534	Monique	Turk	DV1K	86	80		00.46.50	80	246
510	Josephine	Nederstigt	DV1K	76	72	78	00.50.50	78	304
888	Cora	Berk	DV1L		100	98			198
891	Carla v/d	Berg	DV1L						0
613	Monica	Riksen	DV1L					49	49
849	Gerda	Wassenaar	DV1L	99	97	94		49	339
895	Linda	Valkenburg	DV1L			100	01.45.20	100	200
848	Conny van	Schie	DV1L	99	97	96	02.00.19	98	390
505	Jeannet vd	Toorn	DV2K	84	86	86			256
520	Elly	Faas	DV2K	80	80	82			242
527	Narda de	Jong	DV2K	88					88
539	Cock de	Groot	DV2K	78	40				118
863	Lenie v/d	Poel	DV2K		100	100	00.36.20	100	300
513	Joke v/d	Lans	DV2K	100	98	98	00.37.34	98	394
561	Gery v/d	Heuvel	DV2K	98	96	96	00.40.53	96	386
871	Elly	Bennis	DV2K		90	94	00.45.53	94	278
541	Gerda de	Groot	DV2K	94	94	92	00.46.13	92	372
530	Adrie van	Dam	DV2K	86	88	88	00.46.36	90	352
518	Helene	Krause	DV2K	96	92	90	00.46.41	88	366
509	Elly de	Wit	DV2K	90	84		00.48.20	86	260
514	Bep van	Duin	DV2K	82	82	84	00.50.48	84	332
898	Luda v/d	Reep	DV2L			86		41	127
900	Lieskina	Brouwer	DV2L			42			42
522	Maria	Berbee	DV2L	92		84			176
862	Ricky	Slingerland	DV2L	98	98	98			294
827	Lisette	Kaptijn	DV2L	100	100	100	01.38.12	100	400
878	Ria	Schriek	DV2L		92	94	01.49.34	98	284
838	Elly	Rietveld	DV2L	92	96	96	01.50.27	96	380
839	Gusti de	Schipper	DV2L	94	88	92	01.51.30	94	368
843	Til	Duineveld	DV2L	90	94		01.51.36	92	276
870	Kobie van	Braak	DV2L		90	90	01.52.22	90	270
618	Louise	Verdel	DV2L				01.53.51	88	88
847	Cobie	Streppel	DV2L	96	86	88	01.59.14	86	356
602	Liesbeth	Samwel	DV2L				02.03.00	84	84
608	Greet	Waasdorp	DV2L				02.19.32	82	82
532	Marjanne	Waaning	DV3K	94	94				188
519	Eefje	Wensveen	DV3K	98	100	100	00.51.06	100	398
538	Sarry de	Vries	DV3K	96	96	98	00.51.12	98	388
537	Kitty	Beltgens	DV3K	100	98	49	00.51.27	96	343
857	Greet van	Grieken	DV3L	100	100	100	02.05.33	100	400
552	Rick van	Ruiten	HK	94	88	80			262
858	Corbert v	Rijn	HK		80				80
542	Martijn	Feijt	HK	92	84				176
578	Maarten t	Hoeve	HK		94				94
557	Arne v.d.	Meer	HK	96	92	92			280

550	Johan	Cederhout	HK	100	100	100			300
549	Heino	Stroet	HK	82					82
545	Maarten	Hoogkamer	HK	98	98	98	00.27.50	100	394
581	Tim	Koppier	HK		96	96	00.28.18	98	290
611	Peter	Vermeij	HK				00.28.19	96	96
572	Edwin	Warmerdam	HK		86	90	00.31.51	94	270
619	Dennis	Verhaar	HK				00.32.22	92	92
548	Arnoud	Koot	HK	90	82	88	00.33.48	90	350
517	Hans v/d	Veek	HK	80	78	84	00.38.38	88	330
555	Eric de	Groot	HK	88	74	86	00.39.51	86	334
559	Wil van	Velzen	HK	84	76		00.40.09	84	244
554	Arjan	Reerink	HK	86	72	82	00.40.55	82	322
574	Edwin v/d	Zwet	HK		90	94	01.35.42	80	264
111	Sebastiaan	Kerkvliet	HL		98				98
864	Ruud	Baak	HL	100	94	98			292
885	Ton	Nederstigt	HL		76	78			154
877	Marcel	Waaning	HL		96				96
890	Hans	Maarschalk	HL			86			86
590	Martin	Kerkvliet	HL			96			96
861	Danny	Slootbeek	HL	98	92	92			282
892	Rob van	Rooijen	HL			94			94
876	Rob in t	Veld	HL		86				86
882	Henny de	Groot	HL		78		00.34.47	41	119
881	Patrick v	Ruiten	HL		100	100	01.20.53	100	300
866	Rik	Vos	HL		90		01.37.37	98	188
845	Ebe	Kool	HL	96	88	90	01.38.46	96	370
604	Peter	Nederpelt	HL				01.39.58	94	94
850	Ruud	Kortekaas	HL	94	84	88	01.43.31	92	358
886	Danny v/d	Ploeg	HL		80	84	01.47.57	90	254
592	Ron van	Egmond	HL			80	01.52.11	88	168
855	Ferry	Kortekaas	HL	92	82	82	01.53.59	86	342
600	Richard	Waterman	HL				01.56.41	84	84
616	Jos	Koster	HL				02.11.11	82	82
576	Bert	Bakker	HV1K		80				80
560	Laurens v	Schie	HV1K	94	88	90			272
563	Sjors	Dofferhof	HV1K		86				86
562	Ron de	Ruiter	HV1K	100	94	96			290
556	Arie	Bottinga	HV1K	98					98
544	Sako	Kroon	HV1K	96	92	92			280
575	Martin v	Rijssel	HV1K		100	100	00.29.40	100	300
580	Wim	Keizer	HV1K		96	98	00.30.56	98	292
873	Winfried	Dijker	HV1K		98	90	00.31.48	96	284
568	Anthon	Schalkers	HV1K		90	94	00.35.20	94	278
620	Nic	Wessels	HV1K				00.35.26	92	92
583	Wim	Schouten	HV1K		84	88	00.40.13	90	262
615	Gert-Jan	Booij	HV1K				00.44.15	88	88
582	Hans-Paul	Bizo	HV1K		82	86	00.44.35	86	254
579	Allert	Evers	HV1K		78		00.47.33	84	162
854	Herman	Randsdorp	HV1L	100	90	94			284
896	Jan	Valkenburg	HV1L			88			88
853	Frank	Melotte	HV1L	80	68				148
836	Rien v/d	Lans	HV1L	88	78	68			234
831	Toon	Martin	HV1L	94	96	32			222
588	Piet v/d	Hulst	HV1L			72			72
899	Raymond d	Bouvrie	HV1L			74			74
835	Kees	Versteeg	HV1L	86	76	70		36	268
851	Hans v/d	Berg	HV1L	40	92	92			224
887	Peter	Berk	HV1L		70	76			146
824	Hans van	Noort	HV1L	92	80	82			254
889	Martin	Vermeij	HV1L		86	80	00.33.07	36	202
865	John	Wassenaar	HV1L		100	100	01.25.44	100	300
879	Nico	Went	HV1L		98	98	01.28.06	98	294
860	Paul	Grimbergen	HV1L	90	82	86	01.32.32	96	354
859	Gied	Leuven	HV1L	98	94	96	01.34.17	94	382

842	Piet	Walraven	HV1L	96	88		01.36.39	92	276
683	Paul	Stelder	HV1L		84	84	01.37.09	90	258
603	Jaap van	Rijn	HV1L				01.42.33	88	88
897	Jim v/d	Zon	HV1L			78	01.43.51	86	164
601	Joop	Marcelis	HV1L				01.44.55	84	84
605	Han	Ligtvoet	HV1L				01.44.59	82	82
841	Hans	Adriaanse	HV1L	84	72	66	01.45.00	80	302
893	Jack de	Vroomen	HV1L			62	01.49.22	78	140
614	Rob v/d	Klauw	HV1L				01.51.17	76	76
829	Lex	Verveer	HV1L	82	74	64	01.57.22	74	294
612	Sjaak v/d	Weijden	HV1L				01.58.39	72	72
569	Piet	Waaning	HV2K		84	92			176
508	Ton	Meskers	HV2K	92	88	90			270
573	Jan-Pieter	Tensen	HV2K	100	100	100			300
512	Frits van	Tol	HV2K	90	86	88			264
529	Ton	Singels	HV2K	84	80				164
567	Peter	Randsdorp	HV2K		98	98	00.33.59	100	296
503	Paul van	Sijl	HV2K	96	94		00.35.28	98	288
504	Theo	Edens	HV2K	94	92	96	00.36.05	96	378
526	Frans v/d	Kraan	HV2K	88	90	94	00.39.48	94	366
617	Johan	Vlot	HV2K				00.44.14	92	92
546	Jos	Nederpelt	HV2K	98	96		00.45.05	90	284
511	Henk v/d	Spel	HV2K	86	82		00.47.07	88	256
880	Leo	Warmerdam	HV2L		92	96			188
867	Johan	Randsdorp	HV2L		88	36			124
828	Jacques	Berbee	HV2L	84		74			158
852	Jan v/d	Berg	HV2L	88	78	82			248
825	Wim	Cozijn	HV2L	94	94	90			278
884	Nico	Schriek	HV2L		84	36		40	160
840	Fred	Sniedewind	HV2L	90					90
856	Gerard	Kortekaas	HV2L	96					96
830	Jan van	Saase	HV2L	92	76	84			252
844	Kees	Landman	HV2L	100	100	100	01.25.53	100	400
826	Aad v/d	Lans	HV2L	98	98	98	01.28.30	98	392
610	Aad	Grimbergen	HV2L				01.34.09	96	96
868	Nico	Warmerdam	HV2L		96	92	01.35.47	94	282
883	Puck	Wensveen	HV2L		86	88	01.39.07	92	266
607	Jan de	Vries	HV2L				01.40.25	90	90
874	Gerard	Beernink	HV2L		90	94	01.42.36	88	272
872	Leo	Onderwater	HV2L		82	86	01.49.49	86	254
875	Hans	Hoejenbos	HV2L		80	80	01.52.20	84	244
894	Gerard van	Saase	HV2L			78	01.57.45	82	160
832	Bert	Beltgens	HV2L	86	74	76	01.58.19	80	316
571	Evert v/h	Schip	HV3K	98	100	100	00.38.21	100	398
543	Jan	Beelen	HV3K	100	98	98	00.41.00	98	394
540	John	Verkes	HV3K	96	96	96	00.44.13	96	384
570	Piet van	Diest	HV3K		94	94	02.21.57	94	282
869	Jan	Eichhorn	HV3L		49	100	01.50.28	100	249
833	Piet	Lenting	HV3L	100	100	98	01.54.40	98	396
837	Leo	Randsdorp	HV3L	98	98	96	01.58.09	96	388
606	Karel	Mooijman	HV3L				02.11.03	94	94
Uitslag niet correct, neem contact op met Piet Lenting 414879 !!!									

KNAU
KONINKLIJKE NEDERLANDSE ATLETIEK UNIE



Jeugd en sportbeoefening

Sportmedische aspecten

Inleiding

Lichamelijke activiteit is zeer belangrijk voor de groei en lichamelijke ontwikkeling van kinderen. Het draagt bij aan de gezondheid en het verbetert de lenigheid, de balans, de coördinatie, de kracht, de reactietijd en het zelfvertrouwen. De trainingen moeten dan wel afgestemd worden op de belastbaarheid van kinderen en het feit dat zij met name in de puberteit gevoeliger zijn voor het oplopen van blessures. Helaas blijkt uit de praktijk dat kinderen te vaak nog getraind worden op een wijze die bestemd is voor volwassenen en ook aan wedstrijden deelnemen die voor volwassen zijn bedoeld. Denk hierbij maar aan het lopen van een marathon door kinderen! Kinderen die voor een marathon getraind worden, lopen een verhoogd risico op uiteenlopende algemene sportmedische problemen en blessures, maar ook op een 'burn out' syndroom, waarvan de symptomen kunnen bestaan uit abnormale vermoeidheid, depressieve gevoelens, niet goed kunnen slapen, eetlust-/ gewichtsverlies en een verhoogde kans op het oplopen van blessures. Dit dreigt vooral voor die kinderen, waarbij de ouders te veel verwachten of 'eisen' van het kind.

Algemene sportmedische problemen die kunnen optreden

Er zijn diverse sportmedische problemen waar kinderen (vaker) mee te maken kunnen krijgen:

- **Hitte problemen**

Kinderen kunnen nog minder goed overtollige lichaamswarmte afvoeren; warmte die onder andere vrijkomt bij intensief en langdurig sporten. Dat betekent dat kinderen een grotere kans hebben op hitte-problemen ('zonnesteek') bij duurinspanning. Dat is één van de redenen waarom het lopen van lange afstanden (marathon!) in wedstrijdverband niet toegestaan is voor junioren.

- **Menstruatie-stoornissen**

Bij (te) intensief trainende meisjes kunnen menstruatie-stoornissen voorkomen dat een uiting kan zijn van te lage spiegels van vrouwelijke hormonen. Aangezien voldoende spiegels van vrouwelijke hormonen nodig zijn voor een adequate botstofwisseling, zullen deze meisjes een grotere kans hebben om botontkalking en een vermoeidheidsbreukje te krijgen.

- **Eetstoornissen**

Bovengenoemde menstruatiestoornissen treden eerder op als deze meisjes (te) mager zijn. Dit kan veroorzaakt worden door (te) intensieve duurtraining, maar wordt soms ook veroorzaakt door een emstige eetstoornis, waarbij het meisje dwangmatig (weinig) eet. Deze dwangmatige eetstoornis wordt anorexia nervosa genoemd. Als dat het geval is, is dat een emstige zaak waarbij deskundige hulp gezocht dient te worden.

- **Inspanningsastma**

Sommige kinderen worden benauwd als ze hardlopen. Deze benauwdheid kan veroorzaakt worden door inspanningsastma. Inspanningsastma is een vorm van astma, die bij kinderen die daarvoor aanleg hebben, kan ontstaan door het inademen van grote hoeveelheden lucht, zoals gebeurd tijdens inspanning. Met name als de inademingslucht koud, droog en/of vervuild is, zal inspanningsastma eerder optreden. Bij inspanningsastma wordt de uitademing bemoeilijkt en gaat eventueel met piepen gepaard. De inademing kan soms met 'gieren' gepaard gaan. Trainingsaanpassing is vaak al voldoende om de klachten te voorkomen. Is de trainingsaanpassing niet afdoende, dan is één pufje van een bepaald medicament (door huisarts of specialist voorgeschreven) voor aanvang van de sportbeoefening dit vaak wel. Helaas staan sommige van deze medicijnen op de dopinglijst van de KNAU/IMF, waardoor het gebruik door atleten aan regels is gebonden. Hierover kan advies gevraagd worden aan de bondsarts Els Stolk (tel:(030) 6087300) of het NeCeDo (tel (010) 20 10 150).

Puberteit

Het tijdstip waarop de puberteit optreedt kan per kind sterk verschillen, maar begint bij de meeste kinderen tussen het 11de en 15de levensjaar (bij meisjes eerder dan bij jongens). In de puberteit e neemt bij jongens met name de bot- en spiermassa toe, terwijl bij meisjes vaak ook een toename van het onderhuidse vetweefsel toeneemt.
Kinderen hebben tijdens de puberteit een verhoogde kans op het oplopen van blessures doordat:

- de lengtegroei sterk toeneemt, waardoor de lichaamsverhoudingen en het lichaamsgewicht veranderen.
- de lengte van pezen en spieren (tijdelijk) achter blijven, waardoor de lenigheid tijdelijk afneemt.

- de motorische en technische vaardigheden (tijdelijk) afnemen, terwijl er vaak wel veel risico genomen wordt ('je laat je toch niet kennen')
- ze vaker gaan trainen (prestatiemotivatie).
- de groeischijven en de groeikernen tijdelijk extra kwetsbaar zijn.

Blessures bij jeugdigen

De bovengenoemde extra kwetsbaarheid van de groeikernen en de groeischijven voor letsel kan resulteren in vaak emstige jeugdblessures. Bekende voorbeelden van deze jeugdblessures zijn:

- Een irritatie van de groeischijf onder de aanhechting van de 4-koppige bovenbeenspier (m.Quadriceps) op het onderbeen. Deze kan door steeds herhaalde en te zware belastingen geïrriteerd raken, waardoor pijn en lokale zwelling kunnen optreden. Uiteindelijk kan een benige zwelling op het onderbeen ontstaan, waarbij de aanhechting van de kniepees verminderd belastbaar kan blijft. En er dus steeds terugkerende pijnklachten bij zware belasting in de kracht- of sprongkrachttraining kunnen optreden.
- Het uitscheuren van de aanhechtingen van spieren met groeischijf en al uit het bot. Dit gebeurt met name bij de spieren die rondom het bekken aanhechten, bijvoorbeeld tijdens een sprint. Als dit gebeurt, kan operatieve behandeling noodzakelijk blijken te zijn.
- Verstoring van de groei van bepaalde groeikernen in gewrichten door een tijdelijk verstoring van de bloedvoorziening. Hierdoor kan het gewrichtsoppervlak beschadigd raken en een stukje bot los in het gewricht komen te liggen. Hierdoor kan dat 'losse stukje bot' tussen de gewrichtsoppervlakken ingeklemd raken wat erg pijnlijk is, maar waardoor er ook een prikkeling of beschadiging van het gewricht kan optreden. Mogelijk dat dan eerder een 'gewrichtssslijtage' zal optreden.

Daarnaast treden in de groeispurt ook vaak 'gewone blessures op, zoals:

- Spierverrekking of spierscheur. De kans op deze blessure is toegenomen doordat de coördinatie en lenigheid in de groeispurt zijn verminderd, terwijl de spierkracht juist is toegenomen. Als er een spierscheur is opgetreden neemt herstel zeker zo'n 6 weken in beslag. Er kan pas weer met (intensief) sporten worden begonnen als de spierlengte en de spierkracht weer volledig zijn hersteld.
- Wisselende pijnklachten rondom de knieschijf. Deze pijnklachten berusten vaak op een gevoelig kraakbeen achter de knieschijf. Dit kan veroorzaakt worden door een tijdelijk 'minder goed sporen' van de knieschijf door een gebrek aan spierkracht en/of spierlengte van de spieren rondom het kniegewricht en/of door een gebrekkige coördinatie bij de uitvoering van de sportbewegingen.
- Het steeds 'zo maar' door de enkel heengaan. Vaak zijn de banden van het enkel gewricht (nog) goed intact, maar is het vooral het éénbenig evenwicht dat is verstoord. Het uitvoeren van aanvullende (evenwichts) oefeningen kan een hoop ellende voorkomen.



Samenvatting

Een trainer van kinderen moet rekening houden met de tijdelijk verminderde belastbaarheid van kinderen in de groeispurt en extra aandacht geven aan lenigheids-, coördinatie- en loop-techniektraining om blessures (zoveel mogelijk) te voorkomen. Als er (toch) sportmedische problemen ontstaan, is de trainer de aangewezen persoon om de atleet of de atlete de weg naar een goede sportmedische begeleiding te wijzen en in overleg met deze de training (tijdelijk) aan te passen.

Els Stolk, bondsarts KNAU

De JØPkrant van de Club van 7 Jaargang 5 nummer 34

Je had erbij moeten zijn, of heb je jeuk: dan moet je gaan sporten.

Of eigenlijk moet je gaan sporten als het kriebelt en dan andersom. En dan niet dat als je sport hebt, dat je dan moet kriebelen, maar: Kriebelt het? Ga dan sporten! Aldus de nieuwste reclamecampagne van het Belgische equivalent van Postbus 51. Dus binnenkort vast ook wel in Nederland, zeker gezien de onlangs succesvolle overname van de Belgische Bob (Bob "Barbabob kom op zet de zaal op z'n kop" A., aspirant Spartaan/Holland lid? Huh, nee, die andere Bob: Belg Op Buckler, de Buckler Belg).
Maar goed, 13 februari jongstleden hadden heel wat atleten van de Spartaan en de KAV Holland jeuk. Echt van die jeuk dat je denkt van nu moet ik naar Gent om te sporten (want in België helpt dat dus tegen jeuk). Met een hele buslading jeuk werd dus om half negen in Haarlem met de bedevaartstocht naar het zalvende Gent begonnen. Sommigen waren echter al een stuk vroeger met hun reis begonnen. De kaasvrouwtjes uit Edam begonnen al om half acht hun reis en ook Slick (a.k.a. Rikkiewee) nam de trein van half acht uit Delft (om vervolgens met de bus om half elf op een kleine 500 meter zijn huis weer te passeren. Hij verklaarde last te hebben van gezellige jeuk). Miriam B. (a.k.a. het Helderse Vuurtje) arriveerde uit het hoge noorden met een sweet surprise. Amper in de bus begon zij wulps haar verboden vruchten in het rond te strooien. Dit na aanleiding van wat valse starts, je had erbij moeten zijn. Sommige van haar vruchtjes waren wat beschimmeld, maar dat mocht de pret niet drukken. Oud Lijk wist er wel raad mee (waarschijnlijk veel ervaring met een vochtige kist) en propte ze gulzig naar binnen. Ook gaf hij nog een demonstratie fellatio met een banaan en een lychee, je had erbij moeten zijn. Ja, ja, Oud Lijk stal de show. En dan nog een vraagje namens alle Spartaners: "Heeft Oud Lijk nog een gewone naam, of hadden z'n ouders last van humor?"
U begrijpt dat de jeuk uit Lisse inmiddels ook de bus gevuld had. En iedereen kreeg last van humor. En toen waren we in Gent. Zomaar opeens, pats boem. Geen tussenstop gehad? Helemaal vergeten. Vlak voor de grens bleek dat bij Holland de junioren aan het experimenteren zijn met nieuwe trainingsmethodieken. Met een geavanceerd dieetprogramma worden de trainingen verder geoptimaliseerd. Enkele Lissenaren waren zeer onder de indruk van het fanatisme waarmee deze jonge Haarlemse atleten zich storten op dit voedselprogramma. Wees dan ook niet verbaasd wanneer u binnenkort om elf uur 's ochtends een delegatie Spartaanse C-ers en B-ers bij de Hillegomse Mc D. ziet zitten, hier schijn je harder van te gaan lopen.
Vreemd dat Coach Dzjie en Rikkiewee, beiden met ruime Holland ervaring, dit geheim nooit hebben doorgespeeld. Is hier sprake van afgekochte zwijgplicht of is het nieuwe dieet een vinding van de nu bij Holland aan de macht zijnde coaches Arno M en Dubbeljoetie? Later vast meer hierover.
Maar goed, de wedstrijd. Die was leuk, voor sommigen goed, voor anderen meer gezellig, Misschien zelfs wel mooi, beetje lang maar wel aardig. Voor Stoffel was de wedstrijd zeker lang. Hij had de vorige dag per ongeluk een tube twee componentenlijm in z'n spiketas laten vallen. Het gevolg was dat ie met startblok en al naar de finish moest, wat desondanks toch nog een seasons best prestatie opleverde. Rory -neef van Peter- van N. besloot op de 60 vlak wat aan z'n horden start te verbeteren en ging verkeert om in z'n blok zitten (met z'n benen gewisseld, niet achterstevoren). Vervolgens kregen heel wat mensen ruzie met het plasticine van de verspringbalk. Vinnie -C-er- S. , Diana –van 82- van R. en Rory –nog steeds de neef van Peter- scoorden allen één uit drie qua geldig. Ook werden er hier en daar nog heel wat pr's aan flarden gelopen. Staande ovaties en oerkreten gingen uit naar Eva –de sloper (ja Hannah, iedere club z'n sloper)- v.d. P. toen zij zich naar de start van de 200 begaf. Zich volledig afsluitend voor het stadionkabaal miste zij vervolgens enige startcommando's om vervolgens toch tartanvretend uit het blok te knallen en vervolgens ook tartanvretend over de finish te gaan (letterlijk). Verder had Ronnie P. (geen neef van Ronnie D.) een indrukwekkend debuut bij de veteranen III, de hele ervaren masters, op de 60. Met tientallen jaren minder trainingservaring werd hij gewoon derde. Ja, ja, die Ronnie P. blufte ze gewoon naar huis. Dorien –da fartmachine- van M. scoorde nog een stadionrecord op het onderdeel stinken. Met een geweldige nift verspreidde zij zo'n halverziekende odeur dat de concurrentie snel afhaakte. De hal werd vervolgens ontruimd en snel vertrokken we weer naar het Noorden.
De jeuk was bij iedereen verdwenen. Gent had zijn helende werking waargemaakt. Helaas begon Dorien in de bus haar uitgestelde ereronde. Uitslag veroorzakende winden zorgden hier en daar voor wat zuurstofgebrek, maar dankzij de noodluiken werd ook dit probleem overwonnen. Nog andere uirslagen? Met een boel eerste en andere ere plaatsen en een boel pr's hebben we Belgen weer een poepie laten ruiken. De vraag die nu alleen nog openstaat: Zou Dorien een buitenechtelijk kind van coach Dubbeljoetie zijn?
Huis werd weer bereikt. Eind goed al goed. Het was weer heel leuk allemaal.
Je had er bij moeten zijn

Kazen en porselein

MOBIELTJE

Digros, zaterdagochtend. Druk bij de slagerij. Vlak achter me gaat de telefoon, mobieltje; altijd raak.

Hallo
……..
Oh ja, ik ben allang weer thuis, al zes maanden, eh
…….

Nee, Thailand, moordtijd. Zo bruin als een Koreaan
……

Nee, dat heb je goed gehoord, volslagen, helemaal in de vernieling.
……

Nou ja, gewoon, ik kon niet meer op gang komen, nergens zin in, gewoon klote.
……

O ja, klopt,wel, drie maanden thuis gezeten, zo depressief als een deur. Het ging gewoon niet mee ,joh. Goed donker in de tunnel hoor; ik zag 't echt niet meer zitten.
……

Nou? Nee, gaat weer hartstikke lekker, toch. Helemaal weer 't vinkie.
……..
Oh dat was zo raar; dat komt, ik liep tegen Koos aan en die zei moet je gaan hardlopen zei die en ik zeg nog Koos zeg ik je bent helemaal lijp. Ben je wel goed bij je hoofd in je glimpakkie en toen, … wat zei je nou?
…….
Ja, inderdaad. Heb ik gedaan. Depressie helemaal voorbij, mag hangen als 't niet waar is. Weer hartstikke lekker aan 't werk. Je snapt er geen moer van.
……

Ja, dat kan wel. Waar sta jij nou?
……

Kom naar je toe. Tot zo, Doeiiiii.

Vanuit de C/D hoek



Internationaal Jeugdkamp 2002

Van 4 t/m 11 augustus 2002 wordt er in Luik (België) een internationaal jeugdkamp georganiseerd voor jongens en meisjes in de leeftijd van 14 t/m 17 jaar.

De volgende landen zijn hiervoor uitgenodigd: Oostenrijk - Zwitserland - Tsjechië - Duitsland Frankrijk - Italië - Slowakije - België en Nederland.

De kosten bedragen € 230,-- p.p. De N.K.S. (Nederlandse Katholieke Sportfederatie, waarvan de Spartaan ook lid is) neemt hiervan € 100,-- én het vervoer voor haar rekening. Per deelnemer/ster betekent dit dan € 130,-- eigen bijdrage.

Dit bedrag van € 130,-- s.v.p. gelijktijdig bij inschrijving overmaken op bankrekeningnr. 33.65.66.816 t.n.v. Marga Kortekaas - Lisse o.v.v. "Kamp-Luik".

Nog vragen? Neem dan contact op met Marga. (0252-411574).

P.S. Vóór 1 maart moet ik weten wie er mee gaan, dus als je mee mag, geef je dan zo snel mogelijk op!

Inschrijfformulieren verkrijgbaar bij
Marga Kortekaas

Hallo jongens en meiden,

Zoals jullie misschien wel eens in het clubblad hebben gelezen zijn er bij de senioren en junioren A/B ranglijsten waarin de 30 beste prestaties aller tijden, geleverd door spartaners, zijn verwerkt.
Nu zijn deze ranglijsten er ook altijd voor de C/D geweest. Deze zijn echter een tijd niet bijgehouden en hebben daarom ook niet in het clubblad gestaan.
Wij hebben de deze ranglijsten een tijdje geleden gekregen van de samensteller en wij hebben de lijsten weer zo compleet mogelijk gemaakt. Echter een foutje kan er altijd inzitten, dus mochten jullie bij het lezen van deze ranglijsten prestaties missen van spartaners of van jezelf, die er wel in hadden moeten staan, dan moet je dit even doorgeven aan Dennis of e-mailen naar dennis.verhaar@compaqnet.nl.

Wij zullen proberen elke maand een ander onderdeel in het clubblad te plaatsen zodat jullie kunnen zien welke prestaties jullie moeten leveren om op de ranglijsten te komen.

100 METER HORDEN

	Naam	Prestatie	Jaar
1	JOOST JAN IZEBOUD	14.0	91
2	ED WARMERDAM	14.2	93
3	EDWIN KORTEKAAS	14.6	90
4	MICHEL HAGEMAN	14.8	91
	JASPER TUININGA	14.8	93
6	THIJS IZEBOUD	14.9	93
	MICHEL FAAS	14.9	94
8	NIELS V/D POEL	15.0	93
	STEFAN V/D POEL	15.0	90
10	GE DE MUNK	15.1	75
11	ROEL BOON	15.48	95
12	REMCO BRANDHORST	15.4	90
	RUUD NEDERPELT	15.4	96
	BAS NIEWOLD	15.4	96
	JOHN VAN LOON	15.4	76
	BAS WARMERDAM	15.4	91
17	TOM DE KONING	15.5	78
18	VINCENT VAN BLITTERSWIJK	15.7	94
19	PIETER VAN LANGEN	15.8	97
20	PAUL HOOGERVORST	16.1	93
	VINCENT SCHNIEDEWIND	16.1	98
	BART ELST	16.1	95
	MATTHIJS RANDSDORP	16.1	91
24	PAUL DE KONING	16.2	77
	CASPER SIJL	16.2	96
26	BART V/D ZON	16.4	90
	ANCO DOESWIJK	16.4	94
	WILFRIED V/D KROGT	16.4	90
	HANS V/D MEY	16.4	78
30	PETER BLOKKER	16.5	78
	ROB VREEBURG	16.5	95
	GE PAARDEKOOPER	16.5	75

80 METER HORDEN

	Naam	Prestatie	Jaar
1	INGRID VAN WELIE	11.9	91
2	ROMARA VAN NOORT	12.22	2001
3	JOLANDA AANHANE	12.5	89
	CHRISTA MEIJWAARD	12.5	91
	EVA VAN DE POEL	12.5	2000
6	CORINA OPPELAAR	12.7	86
7	DEBBIE VERHAAR	12.8	90
8	REMONA FRANSEN	13.05	2000
9	MIEKE VAN DOORN	12.9	69
	YVONNE MESKERS	12.9	95
11	ANDREA VAN VELZEN	13.0	85
12	DEBBY V/D KRAAN	13.1	94
	MARIT SUTTORP	13.1	2000
14	PETRA KEIJSER	13.2	91
	YVETTE LEFEBER	13.2	96
16	MAAIKE VAN DIJK	13.3	94
	ANNEMIEK V/D POEL	13.3	73
	JOLANDA V/D WEERD	13.3	83
19	YVONNE KROES	13.4	83
20	CINDY VERDEGAAL	13.5	92
	ROXANNE VAN NOORT	13.5	97
22	CUNY DE NIE	13.6	76
	MARJOLEIN PERK	13.6	91
	ELISE FALLON	13.6	2000
25	EVA HOOGERVORST	13.7	91
	CARLA GRIMBERGEN	13.7	67
	ANNEMARIE V/D AARDWEG	13.7	71
28	HEIDI V/D VEEK	13.8	92
	TRUUS RANDSDORP	13.8	68
	MANON GEERLINGS	13.8	85

80 METER HORDEN **60 METER HORDEN**

	Naam	Prestatie	Jaar
1	PIETER VAN LANGEN	12.62	95
2	ED WARMERDAM	12.4	91
3	JASPER TUININGA	12.5	91
4	BART ELST	12.6	93
5	JELLE KOOL	13.03	98
6	MICHEL FAAS	13.0	92
	THIJS IZEBOUD	13.0	91
8	MAARTEN RUIGROK	13.32	96
9	ROEL BOON	13.1	93
10	BAS NIEWOLD	13.4	94
11	VINCENT SCHNIEDEWIND	13.5	96
	RORY VAN NOORT	13.5	97
13	LEON V/D KROGT	13.7	91
14	JOOST V/D MEER	13.8	94
15	FRANK BAKKER	13.9	91
16	ROBERT SMITH	14.1	91
17	MARCO VAN RUITEN	14.2	91
	EMIEL HUIJTS	14.2	98
19	ROB VREEBURG	14.3	93
	SJOERD ALKEMA	14.3	93
21	DAVE V/D ZWET	14.4	93
22	RICK VAN RUITEN	14.6	98
23	LEANDO CLASSEN	14.7	90
	TOM WASSENAAR	15.04	97
25	ROBIN CLEMENS	14.8	92
	MARTIN VAN DAM	14.8	96
27	JOOST VERDEL	14.8	2001
28	PAUL HOOGERVORST	14.9	91
	LEON MEULENBERG	14.9	99
	FLOOR VAN LANGEN	14.9	99
	PASCAL LEFEBER	14..9	2000

	Naam	Prestatie	Jaar
1	ROMARA VAN NOORT	9.90	99
2	INGRID VAN WELIE	09.8	90
3	MARIT SUTTORP	10.16	98
4	EVA HOOGERVORST	10.2	89
5	ANOUK KRAGTWIJK	10.49	2001
6	REMONA FRANSEN	10.3	98
	YVONNE MESKERS	10.3	94
8	DEBBY V/D KRAAN	10.4	92
9	PETRA KEIJSER	10.6	89
	MARJOLEIN PERK	10.6	89
	IRIS VAN DER MEER	10.6	2000
12	DEBBIE VERHAAR	10.7	88
13	MAAIKE FIRET	10.9	95
	YVETTE LEFEBER	10.9	94
	NICOLE BON	10.9	89
	LINDA DE BOER	11.1	91
	FIONA VAN GERVEN	11.1	90
18	JUDITH MEEUWISSEN	11.2	90
	EVA WARMERDAM	11.2	92
20	CORINA OPPELAAR	11.4	84
	SASKIA DE WINTER	11.4	92
22	EVA VAN DER POEL	11.5	2000
23	CHRISTA MEIJWAARD	11.6	88
	PAULA NEDERPELT	11.6	96
25	SONJA VAN NOORT	11.91	96
26	ALISON TORRANCE	11.7	87
	MARIJKE V/D KLAUW	11.7	83
	MARION VERDEGAAL	11.7	86
	SANNEKE KOOMEN	11.7	91
	INGE ARENTSHORST	11.7	94

WEDSTRIJDKALENDER / AKTIVITEITENKALENDER C/D JUNIOREN 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*
17 feb. 2002	Lisse	4e WTR loop; Polderloop
24 maart 2002	Lisse	5e WTR loop; Coopertest
7 april 2002	Lisse	Test wedstrijden
20 april 2002	**??**	**1e COMPETITIEWEDSTRIJD**
25 mei 2002	**??**	**2e COMPETITIEWEDSTRIJD**
1/2 juni 2002	Lisse	Regionale meerkampen
22 juni 2002	**??**	**GEBIEDSFINALE COMPETITIE**
28/29 sept. 2002	Lisse	Onderlinge meerkampen

UITSLAGEN JEUGD WTR C/D JEUGD 2001/2002		totaal

									3 beste
		tijd	bosloop	strand	keukenhof	polder	cooper	en
		keukenhof		loop	bosloop	loop	test	cooper
jongens C								test
469	Hein Heemskerk	8,30	100	100	100	0	0	300
459	Ruud van Noort	8,42	98	98	98	0	0	294
494	Daan van Niekerk	10,11	96	96	92	0	0	284
489	Jelle van der Krogt	9,33	94	94	96	0	0	284
496	Joost Verdel	9,42	92	92	94	0	0	278
499	Dave Clemens	11,57	90	90	90	0	0	270
meisjes C								
446	Lonneke Derriks	9,08	100	100	100	0	0	300
450	Anouk Kragtwijk	9,49	98	98	98	0	0	294
462	Iris v/d Meer	10,11	92	94	96	0	0	282
444	Suzanne Verdel	11,07	90	90	94	0	0	274
461	Nienke Kragtwijk	11,07	88	92	92	0	0	272
445	Esther Habers		94	96	0	0	0	190
448	Sietske v/d Weijden		96	0	0	0	0	96
452	Raisa vd Lans		0	88	0	0	0	88
454	Carlien Daniels		0	86	0	0	0	86
jongens D								
472	Joost Leuven	8,44	100	100	100	0	0	300
492	Renze Topper	9,02	98	98	98	0	0	294
457	Lars van der Meer	9,48	96	94	92	0	0	282
470	Tim Berk	9,45	90	92	94	0	0	276
474	Kars van der Weijden	9,04	94	0	96	0	0	190
490	Ronald Ruigrok	10,03	0	96	90	0	0	186
471	Michiel Beekman		92	90	0	0	0	182
493	Daan Bedijn	13,33	0	0	88	0	0	88
	buiten mededingen							
455	Jeroen Habers	10,12						
meisjes D								
424	Mathilde Plantenberg	9,54	96	100	98	0	0	294
420	Lisanne Slotboom	9,58	98	96	96	0	0	290
465	Desi Meiland	10,45	92	98	92	0	0	282
418	Marianne Tolmeijer	10,53	94	94	90	0	0	278
451	Stephanie van der Meer	10,32	90	88	94	0	0	272
491	Hannah Overgauw	11,23	88	86	88	0	0	262
422	Mara Broekhof	11,25	86	82	86	0	0	254
423	Evelijn Plantenberg	9,10	100	38	100	0	0	238
467	Meike vd Voet	11,45	0	92	84	0	0	176
463	Inge van Kesteren	12,07	0	84	80	0	0	164
456	Sascha Twigt	12,37	0	80	74	0	0	154
466	Irma van Dijk	12,36	0	78	76	0	0	154
468	Rianne Wessels	12,17	0	76	78	0	0	154
460	Valerie van Zanten	0,00	0	90	0	0	0	90
488	Daphne v. Maris	11,58	0	0	82	0	0	82
496	Chantal Selhorst	?	0	0	?	0	0	0

MOCHTEN ER FOUTEN INZITTEN, GEEF DIT DAN EVEN DOOR AAN DENNIS

DE SPARTAAN

SJN - STICHTING JEUGDSPORTKAMPEN NEDERLAND

Jeugdsportkampen 2002

Wie schreven er tot nu toe in?

21 t/m 27 juli 2002:

Oscar de Vroomen	Floor van Dijk	Sjoerd v.d. Meer
Menno v. Beelen	Aron Overgaauw	Nikki Nibbering
Femke Meulenbroek	Nik v.d. Poel	Hans v. Hateren
Tanja Neenen	Joeri v. Buuren	Oscar van Heiningen
Vincent van heiningen		

28 t/m 31 Juli 2002:

Denise de Vroomen	Iris Jansen	Tessa Wijers
Kars Ruigrok	Stefan de Rooy	Tom Hoekema
Thom Sijpestijn	Silvia Kortekaas	Marjolein Broersen
Aurélie Deloo	Luuk van der Ben	Joost Teeling
Vaye Trossèl		

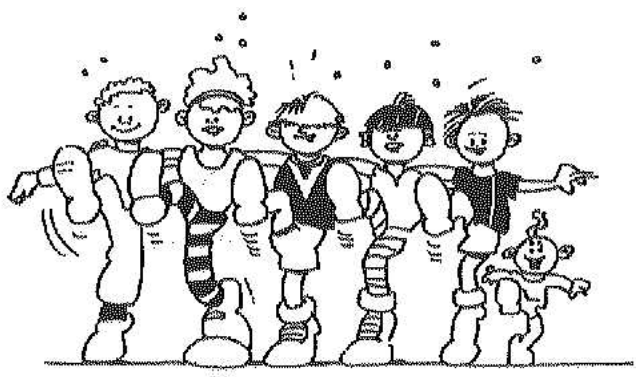
14 t/m 20 juli 2002:
Nog géén inschrijvingen binnen op dit moment!

Als je nog mee wilt, lever dan zo spoedig mogelijk je inschrijfformulier in bij je trainer/ster of op onderstaand adres.

Ben je je formulier kwijt? Vraag dan een nieuwe aan je trainer of trainster.

Vóór eind februari 2002 wil ik graag voor 99% weten wie er mee gaan.

Informatie nodig? Bel mij dan s.v.p.
Marga Kortekaas
1e Poellaan 18
2161 LB Lisse
Tel. 0252-411574





PUPILLENNIEUWS

Het lijkt even rustig in deze periode. De enige wedstrijd die we de afgelopen periode hebben gehad is de cross in Lisse. Vooraf hadden 62 kinderen zich ingeschreven. Helaas vallen er altijd wel een paar af, maar het is en blijft een record inschrijving. Lekker baggeren door het bos en na de cross een lekker bekertje chocolademelk. Dat hadden jullie wel verdiend. Tijdens de trainingen bereiden jullie je weer voor op het komende zomerseizoen. Midden in het zomerseizoen vallen de zomerkampen. Deze kampen worden georganiseerd in Wanssum. Als je nog twijfelt of je mee zou gaan, vraag dan eens aan een van de trainers hoe het is, dan weet ik zeker dat je wel mee gaat. Hieronder vind je de uitslag van de cross in Voorschoten.
Dat was het weer voor deze maand, je ziet het niet zoveel nieuws, maar wil jij een stukje schrijven over bijvoorbeeld de training, of heb je een leuke mop, dan kun je het altijd mailen naar heidivdveek@wanadoo.nl.

Namens jullie trainers,
Heidi



Bericht bestemd voor de ouders van onze pupillen

Met ingang van 1-3-2002 zullen de trainingen voor de pupillen alleen nog maar plaatsvinden op de atletiekbaan, dus niet meer in de sporthal.
Het trainingsprogramma zier er vanaf die datum dan als volgt uit:

Maandag	van **17.00-18.00** voor jongens en meisjes geboren in **1993**, **1992** en **1991**
Trainer/sters	Vincent Schniedewind, Debby v.d. Kraan en Heidi v.d. Veek (vanaf april)
Woensdag	van **15.45-16.45** voor jongens en meisjes geboren in **1996**, **1995** en **1994**.
	van **17.00-18.00** voor jongens en meisjes geboren in **1993**, **1992** en **1991**
Trainers/sters	Nico Warmerdam, Jack en Leomiek de Vroomen, Karin v.d. Helm, Fieke v. Noort, Eveline Botter en Marga Kortekaas

Wilt u er a.u.b. voor zorgen dat de kinderen op tijd aanwezig zijn? Dank u wel!

Namens alle pupillen trainers/sters,
Marga Kortekaas
tel. 0252-411574



MINI'S en C-PUPILLEN Meisjes 600 mtr			
Plaats	Naam	Vereniging	Tijd
1	Marleen Westra	AV De Spartaan	2.45.5
2	Yanise Zijlstra	AV De Spartaan	2.47.1
3	Nathalie Janssen	AV De Spartaan	2.50.9
4	Lisanne Roodenburg (mini)	AV De Spartaan	2.51.2
5	Denise de Vroomen	AV De Spartaan	2.51.6
6	Hilde Pracht	Voorschoten '97	2.53.3
7	Maaike Boon (mini)	AV De Spartaan	2.56.9
8	Rineke Gordijn	Leiden Atletiek	2.57.7
9	Merel Mélotte	AV De Spartaan	2.58.9
10	Lisanne van der Zwet (mini)	AV De Spartaan	3.02.1
11	Elke Brouwer de Koning	Leiden Atletiek	3.14.5
12	Maaike van Oosten (mini)	Leiden Atletiek	3.21.5
13	Rachel van Elk	AV De Spartaan	3.30.5
14	Michelle Bloemendaal	AV De Spartaan	3.33.4

MINI'S en C-PUPILLEN jongens 600 mtr			
Plaats	Naam	Vereniging	Tijd
1	Pieter Teeuw	Leiden Atletiek	2.28.9
2	Tjeerd Roosjen	Leiden Atletiek	2.32.6
3	Luuk van Beek	AV De Spartaan	2.37.9
4	Uzoma Onwudiegwu	Leiden Atletiek	2.41.6
5	Remco Bakker	AV De Spartaan	2.49.6
6	Joey Kiel	Leiden Atletiek	2.51.4
7	Jeff Hofman (mini)	Leiden Atletiek	2.55.9
8	Jop de Jong (mini)	Voorschoten '97	2.56.3
9	Ties Sorge (mini)	Voorschoten '97	2.57.6
10	Stan Ravensbergen (mini)	Leiden Atletiek	3.03.3
11	Stefan de Rooy	AV De Spartaan	3.09.9
12	Carlton Richardson	Leiden Atletiek	3.22.2

B-PUPILLEN meisjes 900 mtr			
Plaats	Naam	Vereniging	Tijd
1	Karien Robbers	Leiden Atletiek	3.59.6
2	Amy Hofman	Leiden Atletiek	4.05.1
3	Jenny van der Peet	AV De Spartaan	4.08.3
4	Nikki van Oosten	Leiden Atletiek	4.52.5
5	Lily Ellens	AV De Spartaan	5.37.6

B-PUPILLEN jongens 900 mtr			
Plaats	Naam	Vereniging	Tijd
1	Joris Bakker	Voorschoten '97	3.37.2
2	Mark Ravensbergen	Leiden Atletiek	3.37.7
3	Léon van der Meer	AV De Spartaan	3.38.2
4	Jeroen Onkenhout	Voorschoten '97	3.49.0
5	Patrick Rusman	AV De Spartaan	3.50.7
6	Robbin van Putten	Voorschoten '97	3.53.0
7	Stephan Rusman	AV De Spartaan	4.16.3
8	Koen van Splunter	Leiden Atletiek	4.16.8
9	Gijs Rutgrink	AV De Spartaan	4.45.4
10	Alex Spatharakis	Voorschoten '97	5.02.7

A1 PUPILLEN meisjes 1400 mtr			
Plaats	Naam	Vereniging	Tijd
1	Els Hufen	Leiden Atletiek	6.09.8
2	Liesbeth Bos	Leiden Atletiek	6.12.7
3	Maartje Kragtwijk	AV De Spartaan	6.17.1
4	Janet Versmissen	Leiden Atletiek	6.25.0
5	Nadine van Veen	AV De Spartaan	6.25.5
6	Saskia Ouwehand	AV Rijnsoever	6.44.5
7	Susan Starre	Voorschoten '97	6.58.5
8	Suzanne Hendriks	Voorschoten '97	7.19.8
9	Kayleigh de Vries	AV De Spartaan	7.41.4

A1 PUPILLEN jongens 1400 mtr			
Plaats	Naam	Vereniging	Tijd
1	Hans van Hateren	AV De Spartaan	5.48.8
2	Casper v.d. Berg	Leiden Atletiek	5.57.0
3	Bart Plantenberg	AV De Spartaan	6.02.6
4	Jorrit de Jong	Voorschoten '97	6.05.8
5	Marien Teeuw	Leiden Atletiek	6.09.1
6	Menno van Beelen	AV De Spartaan	6.14.2
7	Emile v.d. Plas	AV Rijnsoever	6.14.9
8	Bas Planting	Voorschoten '97	6.15.6
9	Pablo Kamsteeg	Leiden Atletiek	6.16.1
10	Jesse van Rijn	AV Rijnsoever	6.16.4
11	Wail Mkaddem	Leiden Atletiek	6.17.5
12	Thomas den Dulk	AV Rijnsoever	6.36.6
13	Arwin Seysener	AV De Spartaan	6.42.0
14	Frido van Rijnswou	Leiden Atletiek	6.45.8
15	Ben Pleij	AV Rijnsoever	6.56.1
16	Bas van Biemen	Voorschoten '97	7.16.6

A2 PUPILLEN meisjes 1400 mtr			
Plaats	Naam	Vereniging	Tijd
1	Boukje van der Weijden	AV De Spartaan	5.51.9
2	Ruby Rijkers	Leiden Atletiek	6.24.4
3	Lieke Posthuma	Voorschoten '97	7.10.0
4	Samantha Kiel	Leiden Atletiek	7.40.3
5	Anne den Dulk	AV Rijnsoever	8.01.8

A2 PUPILLEN jongens 1400 mtr			
Plaats	Naam	Vereniging	Tijd
1	Bernd Oostrum	Voorschoten '97	5.24.1
2	Tiemen Gordijn	Leiden Atletiek	5.29.4
3	Tom Biersteker	AV Rijnsoever	5.35.6
4	Bart Brouwer	Voorschoten '97	5.42.2
5	Wouter Merkestein	Leiden Atletiek	5.45.7
6	Vincent Kiehl	Leiden Atletiek	6.51.4
7	Levy van Winden	Voorschoten '97	6.52.8
8	Wouter Blok	Leiden Atletiek	6.55.7
9	Gabriel Fasel	Voorschoten '97	7.01.1
10	Atse van Pelt	Leiden Atletiek	7.05.1
D-JUN. Meisjes 2000 mtr			
Plaats	Naam	Vereniging	Tijd
1	Suzette Vos	Voorschoten '97	8.01.1
2	Suzanne Bos	Leiden Atletiek	8.33.1
3	Laura Starre	Voorschoten '97	8.34.0
4	Froukje von Ronnen	Leiden Atletiek	8.35.8
5	Elvira Schoneveld	Leiden Atletiek	8.49.1
6	Michelle Bodijn	Voorschoten '97	8.49.6
7	Esther Kraan	Voorschoten '97	9.23.1
8	Martine v.d. Plas	AV Rijnsoever	9.33.3
9	Anna Kamsteeg	Leiden Atletiek	9.47.6
10	Monique Snelderwaard	Voorschoten '97	10.11.0
11	Anne Ouwehand	AV Rijnsoever	13.15.8
D-JUN. Jongens 2000 mtr.			
Plaats	Naam	Vereniging	Tijd
1	Wouter van Zwieten	Leiden Atletiek	8.02.5
2	Rolf Starre	Voorschoten '97	8.10.9
3	Kenny Tromp	Leiden Atletiek	8.48.9
4	Martijn Verhoef	Leiden Atletiek	8.52.5
5	John Posthumus	AV Rijnsoever	9.36.4
6	Laurens Brink	Voorschoten '97	9.48.8
7	Simon de Bruin	Leiden Atletiek	10.42.7

