SPARTAANSE SPEKTAKELS

OFFICIEEL CLUBORGAAN VAN DE
ATLETIEKVERENIGING "DE SPARTAAN" LISSE

Inhoudsopgave 1
Berichten van de bestuurstafel
* Van de voorzitter 2
* Van de penningmeester EURO's (advertentie PERFECT Kledingcorrectie) 3
Sponsorloop Bedankbrief Doe een Wens 4

Ledenadministratie:
* Jarige- en nieuwe leden 5
* Verhuisde- en bedankte leden (Attentie: Bericht van de ledenadministratie) 6
Bedankje 7
Geboren 7
Kantinenieuws: Koffiekaarten 7

Vrijwilligerscommissie 8
* Krantenartikel Marga Kortekaas 9
Club van 100
* Vanuit de club van 100 10
Veteranen/Senioren/Junioren A/B:
* Sprintkanonnen 11

Technische Raad
* Koos Kootsj 12
* Nieuws uit de Technische Raad 13
* Wintertrainingen 14
* Gezocht!! En dé pluim 15

W.T.R.-nieuws:
* De WTR competitie 16
* De WTR-BAANLOOP op 21 oktober, Trimlopen 17
* WTR-competitie 2001-2002, Run-Bike-Run 18

CWA / WAC berichten:
* Clubrecords & Ranglijstverbeteringen, CWA/WAC-nieuws 19
* Uitslagen september 20

KNAU-berichten:
* Informatiebulletin: Suikerziekte en sportbeoefening 21

Club van 7 - J⬣Pkrant
* Newsflash…… 23

15e Scholierenbosloop op zondag 4 november 24

Pupnieuws:
* Quartromeet te Voorschoten met uitslagen 25
* Data van de quatrocrossen 26
* Fietsen in Baskenland van Lisanne en Giselle Slotboom 26

Copy inleveren voor of óp maandag 5 november a.s.
Clubbladen rapen maandag 12 november

Berichten van de bestuurstafel

Het is najaar, de bladeren vallen weer van de bomen en de mooiste paddenstoelen reizen weer de grond uit, uiteraard moet je daar wel oog voor hebben of gewoon eens naar kijken. Het is tevens een teken dat alles weer een einde kent, zo ook het baanseizoen. We kunnen ons weer opgaan maken voor o.a. de WTR wintercompetitie en het cross gebeuren, zowel bij de jeugd als bij de senioren. Zo zal ook het indoor gebeuren weer aan de orde komen. De pupillen en de C. D. jeugd bij de Vroomen en de A. B. en senioren weer in Dortmunt.

Tevens zal in december het Z en Z circuit weer van start gaan, er zal bij de Spartaan gestart worden met dit loopfestijn, een gebeuren dat ieder jaar nog aan kracht en deelnemers windt, een goede zaak vinden wij. We wensen de organisatoren dan ook veel sterkte toe met dit geheel.

Alle medewerkers zullen weer een uitnodiging ontvangen voor een gezellige afsluitingsavond die zal plaats vinden op zaterdag 27 oktober, houd deze avond alvast vrij mensen.

We hebben weer enige Nederlandse kampioenen bij de A junioren n.l. de ploeg 4 x 400 meter bestaande uit Pieter van Lange, Wouter Hoogkamer, Vincent Schniedewind en Vincent van Blitterswijk, ook op de 4 x 100 meter werd goed gepresteerd, hier werd een 2e plek behaald met Emiel Huyts, Wouter Hoogkamer, Pieter van Langen en Vincent Schniedewind. Proficiat mannen met dit goede resultaat. Bij de Nederlandse kampioenschappen meerkamp in Emmen was Remona Fransen bij de B junioren succes vol met een fel bevochten 3e plaats. Ongetwijfeld zal over deze gebeurtenissen verderop in het clubblad meer te lezen zijn.

De groep die naar de marathon van Berlijn zijn geweest, is ook weer behouden thuis gekomen, met als resultaat dat allen de marathon hebben volbracht.

We hebben het bericht ontvangen van de vrijwilligerscommissie dat zij stoppen met hun werkzaamheden, er ligt een actie plan en zij zullen nog een eindrapport verzorgen van de werkzaamheden tot nu toe. Uiteraard betreuren wij dit ten zeerste en zullen naarstig opzoek moeten voor vervanging. We waren juist hartstikke trots met deze mensen en deze commissie, maar zij hebben te kennen gegeven om persoonlijke redenen te moeten stoppen. Aan ons de taak hiervoor nieuwe mensen te werven en te zoeken.

Namens het bestuur
Kees van Ruiten

Woensdag 26 september ontvingen wij het bericht van het plotselinge overlijden van Joke Grimbergen, de echtgenote van Aad Grimbergen. Ook zij stonden op het punt te vertrekken naar de Berlijn marathon samen met vele anderen leden van onze vereniging. Wij willen Aad en de kinderen namens de gehele Spartaan gemeenschap heel veel sterkte toe wensen bij dit plotselinge verlies van zijn echtgenote, hun moeder en oma.

€ € € €

DOE EEN WENS®

Make-A-Wish Foundation®

Doe Een Wens Stichting Nederland
Polanerbaan 13-M
3447 GN Woerden
Postbus 2016
3440 DA Woerden
Telefoon (0348) 40 80 60
Fax (0348) 40 86 32
website: www.doe-een-wens.org
e-mail: info@doe-een-wens.org
Postbank 25333
Rabobank 36.60.21.222
KvK 28.411.31.321

Atletiekvereniging De Spartaan
T.a.v. de heer Grimbergen
p/a Burg. De Graafplein 26
2162 AZ LISSE

Woerden, 5 juli 2001
Betreft: sponsorloop

EINDELIJK!!!

Geachte heer Grimbergen,

Dat denkt u vast nu u, na ruim acht maanden, een bedankbrief krijgt van de Doe Een Wens Stichting. Ik kan me natuurlijk verschuilen achter allerlei excuses, zoals onze verhuizing van Voorhout naar Woerden en wijzigingen in het personeelsbestand, maar het blijft niet netjes dat u zo lang heeft moeten wachten. Mijn excuses daarvoor!

Hierbij wil ik u daarom alsnog heel hartelijk danken voor het geweldige bedrag van fl 10.750,= wat wij op 7 november op onze rekening kregen bijgeschreven Uw initiatief om een sponsorloop te houden ten bate van onze stichting waarderen wij enorm.

Alleen door hulp zoals deze en die van vele anderen, kunnen wij de liefste wensen vervullen van kinderen die lijden aan een levensbedreigende ziekte. Sinds onze oprichting in 1989 hebben wij al ruim 1000 hartenwensen kunnen vervullen. De wensen worden alleen begrensd door de fantasie van het kind.

Ons streven is erop gericht om de wenskinderen een onvergetelijke dag te bezorgen. Even weg van ziekenhuis, artsen en behandeling. Ook de ouders, zusjes en broertjes worden bij de uitvoering van de wens betrokken. Zo konden wij recentelijk wensen vervullen als 'naar de Vesuvius en Pompei', 'het Formule-I gevoel krijgen', 'een dagje leven als een prinses' of 'vliegen boven Nederland'.

Deze en andere wensen kunnen wij realiseren dankzij de inzet en creativiteit van onze vrijwilligers, de medewerking van veel betrokkenen én financiële steun zoals wij deze van u hebben ontvangen.

Ondanks onze trage reactie, hopen wij toch dat u de Stichting een warm hart blijft toedragen en in de toekomst nog eens aan ons wilt denken. Wij danken u nogmaals voor dit mooie initiatief.

Met vriendelijke groet,
Doe Een Wens Stichting Nederland

Alie Snel
office manager

MAKE-A-WISH-FOUNDATION SINCE 1980

Ons doel: het vervullen van de liefste wens van kinderen tussen 3 en 18 jaar met een levensbedreigende ziekte

CBF KEUR VOOR GOEDE DOELEN

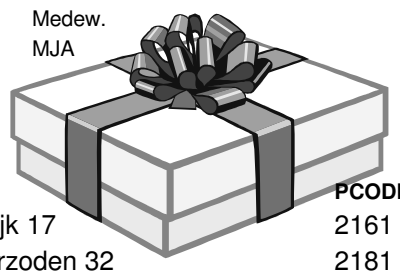
Ledenadministratie: Bert Beltgens

Onze jarigen in oktober zijn:

Datum		VOORNAAM:		ACHTERNAAM:	CAT:
16	okt	Betty		Trip-Schets	DRKR
17	okt	Mart	van	Steijn	HRKR
18	okt	Anita	van der	Kamp	DRKR
18	okt	Tim		Nelemans	JJD
18	okt	Leo		Meulenberg	HRKR
18	okt	Michael		Kaptein	H
18	okt	Silvie		Ruigrok	MPA
18	okt	Nelly		Wessels	DRKR
19	okt	Martin	van	Blitterswijk	JJA
20	okt	Hans	van	Hateren	JPB
20	okt	Ria		Schriek-Rodenrijs	DRKR
20	okt	Nicole	van	Grieken	D
21	okt	Sandra		Zijerveld	DRKR
22	okt	Ellie		Faas	DRKR
22	okt	Rita	van der	Krogt	DRKR
23	okt	Paul		Hoezen	HRKR
23	okt	Guus	van	Dijk	HRKR
23	okt	Frans	van	Leeuwen	HRKR
23	okt	Frits	van	Tol	HRKR
23	okt	Carla		Kortekaas-Weijers	DRKR
24	okt	Johan		Vlot	HRKR
24	okt	Monika		Riksen	DRKR
24	okt	Margriet	de	Kruijff	DRKR
25	okt	Dave		Clemens	JJD
25	okt	Frank	van	Dongen	HRKR
26	okt	Adri	van der	Hoek	HRKR
26	okt	Manfred	van	Graven	HV
27	okt	Joop	van	Stijn	Medew.
27	okt	Arne	van der	Meer	JJB
27	okt	Léon	van der	Meer	JPC
27	okt	Franciska		Grimbergen	Medew.
28	okt	Wim		Brouwer	Medew.
28	okt	Sascha		Twigt	MPA
29	okt	Ben	ter	Hoeve	Medew.
30	okt	Magnus	de	Bruin	JC
30	okt	Dorien	van	Mansum	MJB
30	okt	Marjan		Boom	DRKR
30	okt	Brigitte		Waasdorp	DRKR
30	okt	Annemarie	de	Wilde	DRKR
31	okt	Mariska	van	Rooyen	DRKR
31	okt	Corrie	van den	Berg-v.d. Werf	Medew.
31	okt	Nicoline		Hoogenboom	MJA

Onze jarigen in november zijn:

Datum		VOORNAAM:		ACHTERNAAM:	CAT:
1	nov	Eveline	van den	Berg	MJC
1	nov	Henk		Frencken	HRKR
1	nov	Anneke		Parlevliet	DRKR
1	nov	Martin		Kerkvliet	H
2	nov	Loek	van	Steijn	JPC
2	nov	Elly		Bennis	DRKR
2	nov	Henk	van	Dongen	HRKR
2	nov	Stefanie	van der	Meer	MPA
2	nov	Maarten	de	Vries	JPA
3	nov	Kobi	van	Braak	DRKR
3	nov	Hennie	de	Vos	DRKR
4	nov	Ron	de	Ruiter	HRKR
4	nov	Aad		Grimbergen	HRKR
4	nov	Astrid		Ligtvoet	DRKR
4	nov	Ton		Rouwhorst	HRKR
5	nov	Marisa		Doornebal	MJC
6	nov	Vincent		Grimbergen	JJC
6	nov	Paul		Stelder	HRKR
6	nov	Hanneke		Kortekaas	DRKR
7	nov	Peter		Berk	HRKR
7	nov	Narda	de	Jong	DRKR
7	nov	Edwin		Teeuwen	H
8	nov	Willem		Vleeshouwers	HRKR
9	nov	Floor	van	Dijk	MPB
10	nov	Ria	v. d	Oever	DRKR
10	nov	Bea		Kok - Otten	DRKR
11	nov	Martien		Vermeij	HRKR
11	nov	Marianne		Wensveen	DRKR
11	nov	George		Hoogkamer	HRKR
12	nov	Hannie		Segers	DRKR
12	nov	René		Bouwmeester	JPA
12	nov	Jan	van der	Voet	JPA
13	nov	Judith		Helmus - de Fuijk	DRKR
14	nov	Wil	van der	Krogt-Slobbe	Medew.
14	nov	John		Verkes	HRKR
14	nov	Joke		Horsman	DRKR
14	nov	Pascal		Timmermans	JPA
15	nov	Henk		Paardekooper	Medew.
15	nov	Patrick	van	Ruiten	H
15	nov	Gerda		Wassenaar	DRKR



Onze nieuwe leden zijn:

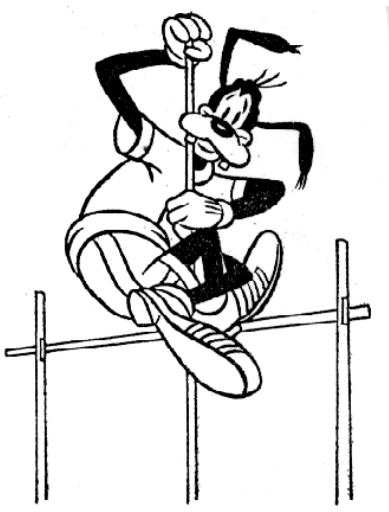
VOORNAAM:		ACHTERNAAM:	ADRES:	PCODE:	WOONPLAATS:	CAT:
Nettie		Elfering	Vreewijk 17	2161 PA	Lisse	DRKR
Marjan		Hofkes	Ammerzoden 32	2181 LZ	Hillegom	DRKR
Iris		Jansen	Rooversbroekdijk 22	2162 JX	Lisse	MMP
Arjan		Reerink	Jan Prinsheem 39	2182 ZA	Hillegom	HRKR
Corbert	van	Rijn	Chopinlaan 3	2215 SL	Voorhout	HRKR
Harold		Slingerland	Vreewijk 31	2161 PB	Lisse	HRKR
Robert		Vodegel	Graaf Florislaan 43	2114 CP	Vogelenzang	HV
Edwin	van der	Zwet	Storm van 's Gravesandeweg 98	2242 JL	Wassenaar	HRKR

Verhuisde leden:

VOORNAAM	ACHTERNAAM	ADRES	PCODE	WOONPLAATS	Adres_oud		
Dirk	Kunst	Nic. Damesstraat 60	2171 KE	Sassenheim	Kapelleboslaan 10a	2204 AK	Noordwijk
Laurens van	Schie	Merellaan 11	2172 JS	Sassenheim	Veldzuringstraat 7	2215 WK	Voorhout

Bedankte leden:

VOORNAAM:		WOONPLAATS:	ACHTERNAAM: CAT:	ADRES:	PCODE:	
An		Drost	Linnaeushove 6	2172 VB	Sassenheim	DRKR
Dirk		Langeveld	von Bonninghausenlaan 54	2161 ET	Lisse	JPB
Erwin		Mol	Beethovenlaan 96	2215 SH	Voorhout	HRKR
Liesbeth		Ruigrok	Ter Beek 9	2161 NA	Lisse	DRKR
Betty		Smit	Frans Halsstraat 79	2162 CL	Lisse	DRKR
Danique	van	Velzen	Anne Frankstraat 10	2162 JP	Lisse	MMP
Monica		Vonk	Verdistraat 58	2162	Lisse	DRKR
Tjeerd	de	Vries	Mozartstraat 37	2162 AH	Lisse	HRKR



Bedankt voor de reacties en misschien tot ziens.

Het aantal leden per 1 oktober bedraagt 776

Attentie ! **Attentie!** **Attentie !**

Van: Ledenadministratie **Voor: Alle Leden.**

Nog 3 maanden en wij zijn weer aan het einde van een sportief jaar gekomen.
Nu zijn er altijd wel leden die om de een of andere reden de vereniging willen verlaten en niet meer weten dat, als iemand het lidmaatschap wil opzeggen, dit ten alle tijden schriftelijk of per e-mail dient te geschieden en dat dit tevens minstens **1 maand van te voren** moet gebeuren.

Aangezien onze bond de KNAU als peildatum 1 december aanhoudt, zou ik een ieder die van plan is om het lidmaatschap van de Spartaan op te zeggen willen verzoeken om dit **uiterlijk 20 november te doen**, zodat ik dit nog tijdig kan verwerken.

Voor iedere opzegging na 1 december moet de Spartaan nog voor een heel jaar bondscontributie aan de KNAU betalen en wij zullen dit bedrag dan ook, **aan de leden die te laat hebben opgezegd**, in rekening moet brengen.

Bij voorbaat hartelijk dank voor de medewerking,

Bert Beltgens.
Westerdreef 12
2161 GN Lisse
e-mail: bert.beltgens@wanadoo.nl

Opzegging:

Lisse, 15-9-'01

L.S.
Hierbij wil ik mijn lidmaatschap van "de Spartaan" opzeggen. Door problemen met mijn knie kan ik helaas niet langer hardlopen. De D-groep zal ik heel erg missen, dus misschien kan je een groet van mij opnemen in het clubblad.

Groetjes, Betty

Betty Smit-Krab, Frans Halsstraat 79, 2162 CL Lisse

P P P P P P P P P P P P P P P P

Geboren

Allemaal zijn wij blij,
want wij hebben er een kindje bij.
Maar ik heb de grootste schik,
want de grootste, dat blijf ik!
Lars



Hoera, een zusje!

Sam Noa Robin

geboren op 16 september 2001
om 05.32 uur

Rob, Nelleke en Lars Wijfjes
Tongelaer 145
2181 LW Hillegom
(0252)52 40 39

o o o o o o o o o o o o o o o o o

Kantinenieuws

De winnaars van de koffiekaarten van de maand september zijn:

1. Carla van de Berg
2. Ad van Ruiten
3. Dirk Meurs



VRIJWILLIGERSCOMMISSIE

Allereerst het volgende:

Ik (Nel van der Krogt) heb besloten voorlopig alle Spartaanwerkzaamheden stop te zetten.
Ik vind het erg jammer, temeer omdat ik het gevoel heb dat het werk voortvloeiende uit de vrijwilligerscommissie mij op het lijf geschreven is. Maar zoals een aantal van jullie weten heb ik per 1 juli jl. een nieuwe functie bij de LOI en zoals nu blijkt vraagt dat veel meer tijd en energie dan voorheen. Ik werd dan ook gedwongen keuzes te maken, want als ik mij ergens voor inzet wil ik dat voor de volle 100% doen en geen half werk afleveren. Dat geldt voor mijn werk, maar ook voor Spartaanactiviteiten

Op de achtergrond zal ik zeker het een en ander blijven volgen, maar voorlopig zal ik niet meer actief deelnemen.

Naar aanleiding van het bovenstaande heeft Heino te kennen gegeven dat hij gezien zijn nieuwe functie (in Den Helder) en de mogelijkheid dat hij t.z.t. dan gaat verhuizen ook te willen stoppen. Naar aanleiding hiervan wordt het voor Nelly N. onmogelijk de boel draaiende te houden, dus kortom: de vrijwilligerscommissie ligt momenteel op zijn gat.

Met de voorzitter van het bestuur is inmiddels afgesproken dat wij nog een eindrapport zullen opstellen. Het bestuur zal dan trachten het e.e.a. te inventariseren en proberen opvolgers te vinden. Wij hopen van ganser harte dat dit zal lukken, want het is zonde het actieplan in de ijskast te stoppen.
Mochten er inmiddels gegadigden zijn dan kunnen zij met één van de bestuursleden contact opnemen.

Wel kunnen wij u nog meedelen dat er een opvolger voor Frans Dames is gevonden in de persoon van Wim Cozijn. Voor Frans is dat een hele prettige afsluiting en wij wensen Wim heel veel succes in zijn nieuwe functie.

Zo, dat was het dan voorlopig. We hadden liever een positiever bericht geplaatst, maar wie weet staan er wel enthousiaste vrijwilligers op die het werk van de vrijwilligerscommissie weer gaan oppakken.

Tot ziens.

Nelly Nederpel
Heino Stroet
Nel van der Krogt



Voor Lissese Marga Kortekaas is vrijwilligerswerk genieten



Het vrijwilligerswerk heeft zijn sporen achtergelaten bij Marga Kortekaas. Bij het rondbrengen van de uitnodigingen voor het feest ter gelegenheid van het 40-jarig bestaan van atletiek-vereniging De Spartaan kwam de Lissese met haar fiets in aanvaring met een tegenligger. Gevolg:
een gekneusd sleutelbeen.
Ze heeft vanmiddag burgemeester Van Zon met links een hand moeten geven, toen ze door de gemeente in het zonnetje werd gezet.
Marga Kortekaas is door de Nederlandse Katholieke Sportfederatie (NKS) uitgeroepen tot dé vrijwilligster van de laatste 55 jaar. Dat was voor de gemeente Lisse reden om haar in het gemeentehuis te onthalen. Marga (56) heeft de huldiging gelaten ondergaan. Voor haar hoefde die pracht en praal allemaal niet. Voor haar is het vrijwilligerswerk vanzelfsprekend en geen enkele aanleiding om met de borst vooruit te lopen. Marga Kortekaas is vrijgezel maar ze heeft toch een gezin: De Spartaan. Zelf wordt ze op Ter Specke 'de moeder van De Spartaan' genoemd. "Maar dat heb ik niet zelf verzonnen hoor", laat zij bescheiden weten.
Via De Spartaan kwam de Lissese bij de NKS terecht. Als jonge vrouw ging ze mee als begeleidster van de atletiekvereniging naar de jeugdsportkampen die onder auspiciën van de NKS werden georganiseerd. Zij onder-scheidde zich al snel met haar optreden tussen de jonge sporters. "Het is mijn lust en mijn leven." Hoewel ze al 56 is, denkt ze voorlopig niet aan stoppen met het organiseren en begeleiden van de kampen, die bestemd zijn voor jongeren tussen de 6 en 16 jaar.
Dat doet ze sinds kort niet meer namens de NKS. Mede omdat de federatie geen subsidie meer kreeg voor de kampen, werden ze afgestoten. Enkele vrijwilligers vonden dat zonde en richtten een stichting op, die verder gaat met de organisatie van de sportkampen. Wat niet wil zeggen dat Marga Kortekaas de banden met de NKS doorsnijdt. Ze heeft zitting in de technische commissie atletiek.
Marga Kortekaas houdt niet van nietsdoen. Bij De Spartaan zit ze in de redactie van het clubblad, staat ze achter de bar in de kantine en geeft ze training aan de jeugd. Daar was ze een paar jaar geleden mee gestopt.
"Omdat ik het gejakker zat werd. Ik kwam thuis van mijn werk, gooide wat eten in de pan, verkleedde me snel, werkte het eten naar binnen en stapte weer op de fiets naar de baan. Ik verbaas me dat ik het zo lang heb volgehouden."
Nu ze van baan is veranderd, is er weer meer tijd en kon de jeugd weer op haar rekenen.

"Als ze iets aan mij vragen en ik heb tijd, dan doe ik het. Voor mij is vrijwilligerswerk heel vanzelfsprekend. Ik vind het contact met mensen zo interessant."
Vooral de jeugd heeft haar speciale aandacht. "Ga mij nu niet vertellen dat de jeugd vroeger zoveel beter was. Het enige wat anders is, is dat ze beter gebekt zijn. Voor de rest halen ze net zoveel kattenkwaad uit als vroeger,
Hoe ik daar mee omga?
Gewoon, door goede afspraken te maken. Net als bij volwas-senen kun je ook met jonge mensen afspraken maken. Je moet er voor waken dat je geen politieagent wordt. Je moet een beetje geven en nemen. Maar als ze over de schreef gaan, moet je optreden."
Marga Kortekaas doet seizoenswerk in de bloemen en bollen. Ze is van plan nog vier jaar te werken, dan gaat ze genieten van het leven.
"Hoe dat leven er dan uitziet? Ik denk dat ik dan nog meer vrijwilligerswerk ga doen. Voor mij is dat echt genieten."

uit: Leids Dagblad 13-9-2001 door Rob Onderwater - foto: Dick Hogewoning

Vanuit de Club van Honderd

Jubileum

Als u dit artikel in dit nieuwe clubblad leest hebben wij het grote jubileumfeest achter de rug. Nu ik dit verhaal aan het maken ben weet ik nog niet of het feest een succes zal worden. Wel weet ik dat de voorbereidingen tot nu toe prima verlopen, en dat aan de inzet en het beschikbaar zijn van de nodige vrijwilligers voor de diverse taken niet getwijfeld hoeft te worden. Dus op dit moment van schrijven vooral een geruststellend gevoel met betrekking tot de organisatie.

Zo denkende aan het jubileumfeest weet ik dat één man niet aanwezig zal zijn. De voorzitter van de jubileumcommissie, en al een hele lange tijd bezig met het coördineren van de diverse evenementen zal er helaas niet bij zijn. Een dag voor vertrek naar de Marathon van Berlijn op woensdag 26 september kwam het voor velen harde en ongeloofwaardige bericht dat Aad's vrouw Joke zo plotseling was overleden. Degenen, die het gezin Grimbergen kennen, weten dat er een enorm gat is geslagen. Bij het afscheid op zaterdag 29 september en in Berlijn hebben veel Spartaners meegeleefd. En ik weet zeker, dat ook op de jubileumavond Aad en Joke in gedachten bij ons zullen zijn. Wij wensen Aad, Nathalie, Jurgen, Jordi, Sterre, Raymond en Wendy, heel veel sterkte bij de verwerking van dit enorme verlies.

Jaarvergadering

De club van 100 organiseert ieder jaar een jaarvergadering, waarvoor de leden uiteraard worden uitgenodigd om hun stem te laten horen.
Dit jaar zal deze bijeenkomst worden gehouden op vrijdag 2 november 2001 in ons clubgebouw.
Aanvang 20.00 uur. Een korte toelichting op de agenda:

1. **Opening**
2. **Financieel overzicht**
   Onze penningmeester Jan Beelen zal duidelijk verklaren wat er met uw 100 piek is gebeurd. Wetende, dat de Club van 100 in 2003 10 jaar bestaat, zal iets over de viering van dit jubileum worden besproken.
3. **Terugblik over 2001**
   Evaluatie van de gebeurtenissen en bijeenkomsten
4. **Besteding gelden voor de Spartaan**
   Zoals gebruikelijk de laatste jaren geeft het bestuur weer een aantal (harte) wensen en zal – na korte discussie – gestemd worden welk cadeau de Spartaan mag ontvangen
5. **Bestuursverkiezing**
   Aftredend is Marian Waaning, Marian heeft gelukkig te kennen gegeven deze functie voor een nieuwe periode van 3 jaar te willen vervullen.
   Officieel moeten wij melden, dat tegenkandidaten tot 1 week voor de vergadering kunnen worden aangemeld bij het bestuur van de Club van 100, maar ik hoop, dat niemand deze zin leest.
6. **Contributie 2001**
   Dit wordt leuk, want in 2002 gaan wij alles in Euro's doen, dus ook de contributie. Wat wordt het? Een aantal voorstellen
   A. Het heet de Club van 100, dus wordt het 100 Euro
   B. Wij houden van nostalgie, dus de 100 gulden wordt 45,38 Euro. Over 25 jaar vraagt iedereen, waar die 45,38 vandaan komt.
   C. Wij verhogen de prijzen iets (inflatie, prijs al 10 jaar vast) en maken een rond bedrag van 50 Euro.
7. **Data 2002**
   Data van soos- en feestavond en jaarvergadering
8. **Rondvraag**
9. **Sluiting**
10. **Gezellige informele evaluatie**
    Onder het genot van…

Ik hoop veel leden van onze club van 100 op deze avond in de kantine te zien

Wim van der Krogt

Veteranen - Senioren - Junioren A/B

Spartaanse Sprintkanonnen

Het gaat zo aan het einde van het seizoen goed met de Spartaanse Sprintkanonnen. Arie traint alweer minstens een keer per week mee op de baan en hoopt de wintertrainingen volledig mee te kunnen draaien. Vincent en Ed lopen beiden weer. Zij doen lange duurloopjes op de weg en zijn daarnaast regelmatig in het krachthonk te vinden. Ook Vincent is van plan de wintertraining te gaan doen. Ed heeft het daar eigenlijk te druk voor. Hij heeft namelijk een huis gekocht en gaat dat volledig verbouwen. Wouter grijpt de "rustmaand" oktober aan om van een lichte enkelblessure te herstellen om dan in november op volle kracht aan het winterprogramma te beginnen.

Even leek het of de sprintgroep een vrouwelijk lid zou krijgen, maar het meisje in kwestie is na twee trainingen niet meer gesignaleerd. Met atletiek valt nou eenmaal een stuk minder geld te verdienen dan met tennis. Maar in de komende winter zal de groep op een aantal dagen in ieder geval een stuk groter zijn, want de groep "algemeen" zal vaker gaan sprinten.

In september werd er ook nog echt gesprint, maar dat bleef natuurlijk beperkt tot de enige actieve sprinter Wouter. Alhoewel sprinter? Sinds zijn meerkamptraining zijn zijn tijden ook niet meer zo snel als aan het begin van het seizoen. Bij de Arena Games viel voor sommigen zijn tijd van 51.29 iets tegen, zelf was hij vooral tevreden met het eerste stuk. Dat biedt perspectieven voor de TSB komend jaar.

Nadat Wouter met 50.04 niet onder de door John gestelde 50.00 liep, was er voor de laatste wedstrijd van het seizoen weer een mooi doel dat net niet gehaald werd. Het clubrecord op de 4 maal 400 meter voor jongens A staat al twintig jaar op naam van onder andere John en Martin 'CWA' met de tijd van 3.28.18. Samen met mila Pieter, meerkampers Vincent S. en Martin 'Teun' deed Wouter een aanval op dit record tijdens het NK-estafette. Wouter was slotloper en zag de seconden wegtikken, meteen na de finish zag hij de tijd van 3.28.22, "piep", weer 4/100 dacht hij. Deze tijd werd later nog gecorrigeerd tot 3.28.21, maar ook dat was niet genoeg. Overigens werden ze wel Nederlands Kampioen.

Eerder die dag wonnen meerkamper Vincent S., mila Pieter, honkballer Emiel en Wouter al zilver op de 4 maal 100 in een tijd van 44.78. Dat was 3/10 sneller dan de tijd waarmee Ed en Vincent samen met Niels van der Poel en Michel Faas 4 jaar terug zilver wonnen bij de A-jongens.

Gezien deze resultaten op deze sprintafstanden lijkt de toekomst wat de sprint in ieder geval gunstig, maar gekeken naar de opbouw van de teams is eerder te zeggen dat op meerdere gebieden hard gesprint kan worden.

De Sprinters



Koos Kootsj meldt: "'t Vaalt teg'n".

"'t Vaalt teg'n". Dat hoorde je veel langs de baan. Of te wel het valt niet mee; het zit tegen. Het weer bedoelden ze. Terwijl de rest van het land, lees Holland, al de hele week regen te verduren kreeg was het in het Noorden, lees Emmen, droog. Maar nu net bij het NK-meerkamp was het 's nachts al met bakken gevallen en ook op de eerste dag plenst het. Een tegenvaller voor de organisatie. Maar de jeugd heeft zich niet laten weerhouden en is in groten getale naar Emmen getrokken. Als Kootsj bewaarde ik slechte herinneringen aan deze baan, goede scores werden door onverklaarbare stupiditeiten om zeep geholpen. Kruk maakt de meerkamp niet af en Schouten haalt het podium niet. Uit arren moede ben ik toen maar een stukje over de omliggende voetbalvelden gaan lopen. Nu is een groot deel in gebruik door de BVO Emmen. Uitslag mannen toen: van Balen, Dost en Tjepkema (Rosendaal 7e met 6781 punten) en bij de vrouwen: Daans, van Aken en van Diesen.
De scheidsrechters zijn oude bekenden in het kwadraat. Want wie kent Grietus Naber nou niet, de man achter het hoogspringen in het noorden: o.a. Ria Ahlers (die nu wedstrijdsecretaris is) en Henrike Schut. Of Ben Vroom de scheidsrechter die zelf verdienstelijk ver en hinkstap heeft gedaan bij Jahn II. Dan nog alle semi-officiëlen die al jaren meelopen en mij vriendelijk toe knikken (hé een bekende kop). Emmen, Drenthe dus Vince de Lange zou je zo zeggen. Maar die is er niet. Geruchten over vertrekkende atleten, publicaties over terugtrekkende sponsoren, slechte communicatie tussen stichtingen en vereniging. De atletiekwereld is zo klein dat het ene nieuwtje het andere inhaalt. Op zaterdag heb ik een gesprek met Gerja Everts uit de AAC'61 groep. Als eerste weet ze te melden dat Vince stopt. Ik ben even stil. Is dit de uiterste consequentie van zijn conclusie dat topsport in Nederland niks oplevert? Wat zullen zijn atleten doen? Wat gebeurt er met het steunpunt? Wie gaat de meerkamp verder begeleiden.

Een wreed verstoorde droom, door Rolf Bos (De Volkskrant)

Als atletiekcoach kan Vince de Lange (36) de eindjes financieel niet langer aan elkaar knopen. De trainer van tienkamper Chiel Warners stopt ermee, met pijn in het hart. 'Ik had in 1992 een droom, ik zou in 2004 met een atleet op de Spelen staan. Die droom is wreed uiteengespat.' JANKEND reed Vince de Lange vorige week woensdag weg van Papendal. Ook het laatste gesprek met het technisch kader van atletiekunie KNAU was op niets uitgelopen. Meer dan zes uur per week als meerkamptrainer kon men hem niet bieden. Met de tien uur die hij al werkte bij de bond (opleidingen ten bate van de breedtesport), betekende dat een te schamele financiële basis om van te kunnen leven.

De Lange: 'Zestien uur, dat lijkt nog wel wat. Maar als je dan weet dat je volgens de sport-CAO, schaal 8 in de hoogste trede, slechts 31 gulden plus een kwartje bruto per uur krijgt, dan weet je ook dat je daar niet van kunt leven. Ik heb wat gerekend, maar ik kwam steeds tienduizend gulden op jaarbasis te kort. Ik kan leven van een minimumloon, maar daar kwam ik niet eens aan.' De Lange wilde 'eindelijk' wel eens een normaal inkomen uit zijn sport. Jarenlang teerde hij op de zak van zijn vriendin. Later, toen die relatie beëindigd was, leende hij geld van zijn moeder en een oom. Hij werkte daarnaast in een sportzaak, stond volleyballers en bobsleeërs met adviezen bij. Alleen op deze wijze kon hij talenten als Chiel Warners, Frenke Bolt en Bart Bennema naar behoren coachen.

Topsport in Nederland lijkt ondanks de steeds ruimere financiële bijdragen van overheden en NOCNSF een stevige structuur soms nog moeilijk van de grond te krijgen. In de weken dat sportarts Peter Vergouwen nog steeds niet weet waar hij met zijn afdeling topsportgeneeskunde precies aan toe is, moet een jonge, gretige atletiektrainer als De Lange afhaken omdat hij in zijn sport geen bestaansminimum kan vinden.

"'t Vaalt teg'n".
Het niveau van de BCD-meerkamp houdt niet over. Wat uitschieters en een paar atleetjes die met de nodige investeringen verder kunnen komen dan ze nu laten zien. Maar dan moeten ze wel deskundig begeleidt kunnen worden. Waar kan dat nog?
"'t Vaalt teg'n".
Luc van Agt als inspanningsfysioloog naar PSV, Harry Dost als looptrainer bij Twente, Obe van der Klei is rechten gaan studeren, Piet van Gerwen nog slechts ten dele inzetbaar, Ton Eijkenboom stopt en gaat wat doen bij GAC Hilversum, Charles van Commenee naar UK Athletics.
De groep collega's wordt kleiner en kleiner, de vijver potentiële toppers leger en leger en iedereen daar om heen ouder en ouder. Het valt niet mee als meerkampcoach in Nederland.

Nieuws uit de Technische Raad

Eerst volgende T.R. > **Maandag 8 oktober 19.30 - 22.00 uur: alle baan trainers: jeugd.**

Trainingen:
In de maand oktober is het traditie dat de training een wat meer alternatief karakter hebben: 'rust'. De maandagavonden worden ingevuld door Heino, de woensdagavonden door Gerard en de donderdagen door John. Op maandag 8 oktober een aangepast programma ivm trainersvergadering.

Personele bezetting.
Door ander werk is Heino vanaf oktober slecht inzetbaar bij de trainingen. Dit betekent dat op de maandag de zaaltrainingen een groot deel overgenomen zullen worden door Gerard. De donderdag blijft eerst nog onveranderd.
Vanwege drukke werkzaamheden zal Heidi niet meer alle maandag pupillentrainingen leiden.
Daarom zoeken we dringend assistentie zoeken voor de trainingen bij de pupillen - met name op de maandag-. Welke enthousiaste Spartaners zou dit kunnen en willen.
Op korte termijn zoeken we:

- een aantal (inval) assistent-trainers bij de jeugd van 8 t/m 12 jaar,
- vrijwilligers om bij wedstrijden van de baan-atleten op te treden als ploegleider/begeleider, in het seizoen 2002

Op stapel: cursus.
Op zaterdag 4 november : zullen de senioren trainers John van der Zwet +Heino Stroet in samenwerking met Gerard Lenting een interne bijscholing organiseren voor de baanatletiek gericht op: **sprint en springen gedurende het jaar**.
In het voorjaar, op zaterdagochtend 13 april is er een interne bijscholing voor de **WTR-trainers**.
In beide gevallen zal het gaan om zowel een praktisch als een (klein) theoretisch deel.

Trainingen
Winter 2001-2002. De belangrijkste veranderingen t.o.v. vorig seizoen.
De zaaltrainingen

- op maandag in Meerzicht voor de C/B-jeugd
- op vrijdag voor de D-junioren in twee groepen.

De baantrainingen

- Voor de C-jeugd traint op woensdag 17.30 - 19.00 als aparte groep.
  Gedurende de periode: november tot en met maart olv Gerard.
- Werp-rooster voor de vrijdagavond

Jury.
Bedankt voor de geweldige medewerking en inzet + de snelle afhandeling bij de " eigenwedstrijden"

Iedereen Veel Plezier bij het Jubileumfeest.
Wintertrainingen.

dag	tijd	groep	trainer(s)	inhoud	opm.
ma					
	17.00 - 18.00	pup's	Heidi / Vincent/ Debby	baan	
	18.00 - 19.30	D's	Dennis/Nico	baan	
	17.15 - 18.15	C/B	Heino/Gerard	ZAAL	Meerzicht
	19.30 - 21.00	A/ Neo/Sen	Rick	ZAAL	Ruishoornlaan
	19.30	mila		circuit	op uitnodiging
di					
	19.30	neo/sen	Heino	kracht	op uitnodiging
	19.15	mila	Hans	weg	
	19 / 19.30 / 20	wtr	allen	baan	
woe					
	16.00-17.00	jongste pups	Nico/ Marga/Evelien/Fieke	zaal	Meerzicht
	17.00-18.00	oudste pups	Nico/ Marga/Evelien/Fieke	zaal	Meerzicht
	17.30-19.00	C	Gerard	baan	
	19.00-21.00	A/B /neo/sen	Gerard/John	baan	
do					
	19.00- 20.30	A/B /neo/sen	Heino/John	baan>	
	19.15- 20.45	mila	Hans	baan	
	19.00 /	wtr	allen	weg	
vr					
	18.30-20.00	D> 2 groepen!	Dennis/ Arnoud/Nico	zaal	Ruishoornlaan
	19.00	neo/sen	John	kracht	op uitnodiging
	19.00 - 20.30	jun + sen	Gerard	werpen	op uitnodiging 1 x 4 weken
za					
		wtr	poule	DUIN oneven weken	
		wtr	poule	baan even weken	
zo					
	09.45 - 11.15	A/B/C neo/sen		DUIN	

Vervallen reguliere trainingen:

maandag 24, december,
dinsdag 25 december,
woensdag 26 december,
maandag 31 december en
dinsdag 1 januari



géén zaaltraining>
in december / januari : gedurende de kerstvakantie

Speciaal in februari : sp&sp middag
Schouwwedstrijden : 7 april (onder voorbehoud).

GEZOCHT

Voor mijn prive collectie atletiek curiosa ben ik met name opzoek naar oude spikes. Van voor negentienzeventig! Ook zoek ik nog start-schepjes en estafettehoutjes.
Wie heeft er nog iets in de rommelkamer of op zolder liggen? Beschadigingen of incompleet geen bezwaar.
Neem contact op met: Gerard Lenting, Brouwersstraat 120 2013 W.R. Haarlem 023 - 5317668.

En dè Pluim, zeggen ze dan, zit er bij jou een steekje los of zo?

Dat heb ik nog maar een keer meegemaakt. Lag ik in het ziekenhuis en naast mij lag een voormalig minister. Die man die was een beetje in de war, dacht dat íe nog steeds minister was. Op een gegeven moment kom de zuster om ons op de pot te zetten. Nou, ik ben klaar en geef die steek aan de minister. Wat denk je dat een minister met een steek doet? Ik kan je zeggen het was géén gezicht. En toen vroeg die zuster dus of er bij mij notabene een steekje los zat, nou vráág ik je.
Meestal is het zo dat het steken onder water gebeurt. Dus als er al een steekje los zit dan is dat aan de oppervlakte niet direct zichtbaar. Het wil nog wel eens gebeuren dat bij ons in het hardloopclubje iemand aan het watertrappelen is zal ik maar zeggen. Onschuldig gezicht, vingers boven water maar onder water maar trappelen. Zoals bij waterpolo. Laatst bij de Olympische Spelen nog weer van die beelden gezien: het lijkt wel op handbal zonder judopakken en dan in het water.



Niet normaal. Nou zo doet die ene dat dus ook. Maar als wij hem dan aanspreken met "ventje" of "kabouter" dan is de wereld te klein.
Meer last heb ik van echte steken, tijdens het lopen. Je weet niet hoe puntig de ellebogen van sommige mensen zijn. Ongelofelijk! maar nu we het toch hebben over steken: dacht ik toch echt dat ze een steekje hebben laten vallen bij die korte shirtjes van tegenwoordig.
Je weet wel van die net niet T-shirts die veel te klein zijn en alles laten zien wat een normaal mens verborgen wil houden, als ik naar me zelf kijk. En als ik dat doe dan zie ik niks maar dat is weer een ander probleem. Het gaat me dus om die korte shirtjes waarbij de buik de vrijheid krijgt. Heb ik niks tegen maar wel als het van die Jennifer (" een grand-slam winnen is beter dan seks") Capriati buiken zijn. Nou hoorde ik dat die dingen naveltruitjes genoemd worden. Nog even en dan heet zo'n strakke broek geen legging maar pikbroek.
Kom op lui, niet navelstaren maar bewegen!
Ik ga maar weer eens lopen.

Is getekend:
N de Pluim

W.T.R.- NIEUWS

DE WTR-COMPETITIE

Deze WTR-competitie is opgezet vanuit het oogpunt dat deelnemen belangrijker is dan winnen.
Op zondag 21 oktober gaat – voor de 15e keer - deze onderlinge recreatieve competitie opnieuw van start. Bij deze wedstrijden kunnen we (naast Ben van Abswoude) nog wel enige assistentie gebruiken.

Wie kan meedoen ?
Ieder die lid is van de Spartaan en bij het begin van de competitie minstens 16 jaar is, kan meedoen. Volgens goede WTR-traditie is de deelname gratis.
Bij deze competitie staat de gezelligheid voorop. Het maakt niet uit of 3 km in 20 minuten voor jou een mooie prestatie is of dat je met 11 minuten niet tevreden bent. Iedereen kan dus meedoen en de laatste jaren gebeurde dat gelukkig ook. Met meer dan 120 mensen van start gaan en na afloop samen napraten, heeft wel iets.

Hoe geef je je op en hoe is de leeftijdsindeling ?
Je geeft je bij je eerste loop op d.m.v. het 'turfbriefje' voor het bijhouden van de rondetijden. Dit briefje krijg je met je startnummer in de kantine vóór de wedstrijd. Vul op dit briefje je naam, geboortedatum en categorie in. Voor de categorie-indeling ligt er een leeftijdslijst bij de inschrijving.
Kun je aan de eerste loop niet meedoen, bij de volgende lopen kun je je altijd even melden bij de inschrijving.

Je kiest bij de opgave voor de korte of de lange afstanden. Voor diegenen die niet zo lang geleden met lopen zijn begonnen: de ervaring wijst uit dat je de eerste twee jaar beter nog niet aan de lange afstand kan beginnen. Het wedstrijdelement heeft zijn invloed en de belasting van gewrichten, enz. is zwaarder dan wat het lichaam al aankan.
Op basis van je leeftijd bij de start van de competitie word je ingedeeld in de categorie senioren, veteranen1, veteranen2 of veteranen3. Bij de dames liggen de categoriegrenzen bij 35, 45 en 55 jaar; bij de heren 5 jaar hoger. We hebben dus maximaal 16 categoriën.

Startnummer !?
Bij jouw eerste loop krijg je een startnummer voor de hele competitie. Je wordt verzocht deze zelf te bewaren en deze mee te nemen bij elke loop.

Wanneer en waar ?
In de vorige Spektakels heb ik de data en lopen reeds vermeld. Voor de volledigheid volgen ze hier nog eens. Noteer dus de volgende competitie-data:

21 oktober	Baanloop	3 of 10 km	Ter Specke
18 november	Bosloop	ca. 3 of 6 km	Vanuit Ter Specke
16 december	Duin/strandloop	3,5 of 9,5 km	Langevelderslag
13 januari	Keukenhofloop	8 of 21,1 km	Ter Specke
17 februari	Polderloop	6,4 of 17,1 km	clubhuis Sjawano's
24 maart	Coopertest	12 minuten	Ter Specke

Alleen de baanloop en de Coopertest starten we in series. Bij de andere lopen starten we met z'n allen om 12.00 uur (Keukenhofloop om 11.00 uur).

Hoe zijn de spelregels ?
De finishvolgorde binnen je categorie bepaalt hoeveel punten je krijgt. De eerste krijgt 100 punten, de tweede 98, enz. Bij de Coopertest krijg je 1 punt voor elke 25 meter. Degene die in haar/zijn categorie in totaal de meeste punten behaalt, is clubkampioen.
Omdat ieder weleens verhinderd is, wordt je 'slechtste' prestatie van de eerste vijf lopen geschrapt. Je kan dus een loopje missen, zonder dat dit punten kost. De Coopertest is echter een 'verplicht' onderdeel. Mocht je op 25 maart niet kunnen, dan moet je op 24 februari de reserve-Coopertest lopen.

Ook als je maar aan een paar loopjes mee kunt doen, ben je van harte welkom (deelnemen is belangrijker dan winnen).

Tot slot
Als je nog vragen of opmerkingen hebt, neem dan contact op met één van de leden van de WTR-commissie (Paul van Sijl, Wim Brouwer, Janny Dofferhof, Jeannette van der Toorn, Nico Warmerdam en Theo Edens).
Een prettige competitie toegewenst.

DE WTR-BAANLOOP OP 21 OKTOBER; AANVANG 12.00 UUR

Deze eerste loop van dit seizoen is weer op onze eigen atletiekbaan. Om elkaar niet in de weg te lopen en een beetje overzicht te houden, wordt in series gelopen. De indeling en starttijden zijn waarschijnlijk als volgt. (Mocht het door een veel andere deelname dan vorig jaar anders worden, dan wordt dat vóór de 21e in en bij de kantine bekend).
De opgegeven tijden zijn bedoeld als richtlijn om te bepalen in welke serie je je loopmaatjes kunt aantreffen. Als de tijd van jouw serie je echt niet past, kun je uiteraard in een andere serie meelopen.

* 12.00 uur	3 km	richttijd meer dan 17 minuten
* 12.30 uur	3 km	richttijd 17 minuten of minder
* 12.50 uur	10 km	richttijd meer dan 45 minuten
* 14.00 uur	10 km	richttijd 45 minuten of minder

Om de uitslagenlijst gemakkelijk op te kunnen maken, krijgt ieder behalve zijn/haar startnummer ook een rondebriefje.
Startnummer en rondebriefje kun je afhalen in de kantine.
We streven naar grote series, om zo vroeg mogelijk klaar te zijn. Het is daarom van belang om zelf iemand te vragen om op jouw rondebriefje de tussentijden en de eindtijd te noteren. Wellicht kun je een supporter/schrijver meenemen. Dit briefje lever je in bij het secretariaat.
Na enkele dagen kun je dit briefje terugkrijgen zodat je je race-opbouw nog eens na kunt kijken.
Voor de deelnemende wedstrijdatleten: het zal duidelijk zijn dat de tijdwaarneming alleen voor intern gebruik is, dus geen officiële KNAU-tijdwaarneming.

Een prettige wedstrijd toegewenst.

Oproep
Als er nog mensen (leden of familie) zijn die ons als commissie willen assisteren; bijv. omdat ze toch wel komen kijken, meld je dan bij één van ons.



TRIMLOPEN

Omdat veel (nieuwe) leden interesse hebben in deelname aan trimlopen in de omgeving, vind je hier enkele loopjes in de omgeving.
Een mooi overzicht van deze en andere lopen op datum met informatie over afstanden, starttijden, organiserende vereniging en tel.nr. voor inlichtingen kun je vinden in het trimloopboekje. Dit is weer te koop in de kantine. Voor ƒ 12,50 heb je naast algemene informatie een overzicht van alle geplande prestatielopen vanaf 1 september j.l. tot 31 augustus volgend jaar. Ook staat er over de lopen net iets meer info dan in het blad Atletiek Magazine.

Enkele lopen in de omgeving:

zo.	21 okt.	Conditietesten + 5 km **(en WTR; 12 uur)**	11.00 resp. 11.30 u. Lisse
zo.	21 okt.	Marathon; 10-21-42,19 km	resp. 11.15, 14.30, 11.00 u. Amsterdam
zo.	11 nov.	Oosterduinloop; 8-16,1 km	11.00 u. Noordwijkerhout

Verder gaat ook weer het Zorg en Zekerheid-circuit van start. Dit is een serie lopen op de weg. Het heeft vooral een wedstrijdkarakter en is daarmee in de eerste plaats voor wedstrijdatleten. Er doen echter ook veel van onze recreatieve lopers mee, vooral uit de A- en B-groep. Het circuit begint dit jaar met De Ter Speckeloop op 2 dec. bij de Spartaan. In de kantine zijn binnenkort folders met info over de organisatie en de verschillende lopen.

Namens de WTR-commissie,
Theo Edens

WTR-competitie 2001-2002

In de Spartaanse Spektakels van september is al melding gemaakt van de komende WTR-competitie, waarbij alle data reeds genoemd zijn en de opzet van de wedstrijden duidelijk is uitgelegd. Toch is een aanvulling hierop nodig.

Uit een in het voorjaar van 2001 gehouden onderzoek door Connie van Schie over randverschijn-selen binnen het hele WTR-gebeuren zijn namelijk een aantal suggestie en opmerkingen naar voren gekomen waarmee de WTR-groep aan de slag is gegaan. Uit de diverse reacties kwam o.a. naar voren de volgorde in de competitie te wijzigen en ook werd door iemand voorgesteld om een aantal lopen niet meer op de zondag te houden maar te verplaatsen naar de zaterdag.

Wat het veranderen van de volgorde betreft kunnen we duidelijk zijn.
Gezien de aard van de competitie, waarbij de Coopertest als laatste wedstrijd gepland staat is de commissie na uitvoerig overleg tot de slotsom gekomen dat deze zg. "Scherprechter" beslist als laatste wedstrijd dient te blijven en is er dus geen verdere reden om de volgorde te veranderen.
Alleen indien een wedstrijd-locatie niet beschikbaar is zal overwogen worden om het schema om te zetten, maar de Coopertest blijft als laatste op de kalender staan.

Een klein onderzoekje gehouden voor aanvang van een training gaf de commissie de duidelijkheid dat overstappen naar de zaterdag niet meer was dan een idee van een enkeling. Bij handopsteken bleek namelijk dat van de grote groep aanwezigen om 19.00 uur slechts een 5-tal voorstander was, dan wel ook op zaterdag aan de WTR zouden meedoen. Bij de groep van 19.30 uur was dit aantal slechts 2. Misschien komt dit omdat het fenomeen WTR bij deze groep (nog) niet zo tot de verbeelding spreekt. En dit laatste brengt mij tot de oproep aan alle recreanten om in het komende seizoen toch vooral deel te nemen. Vraag het om je heen, iedereen die ooit aan de competitie begonnen is blijft voor meerde jaren een enthousiast deelnemer. Ook aan de trainers van de diverse groepen een oproep om het sportieve maar vooral recreatieve element van deze serie wedstrijden aan hun lopers en loopsters te "verkopen".

Tot slot doe ik nog een oproep om bij het voorbereiden van de wedstrijden de WTR-groep te assisteren. U hoeft NIET te vergaderen , u hoeft NIET bij alle wedstrijden te helpen, maar hulp bij een of twee loopjes van steeds 2 mensen, bijvoorbeeld loopmaatjes, zou zeer welkom zijn.
Wie zich geroepen voelt, maar eerst nog wat meer wil weten kan zich altijd bij een van de commissieleden melden. Om maar een aspect te noemen, helpende handjes bij de inschrijftafel zijn altijd welkom, want ook de commissieleden zijn deelnemers. Kan de WTR-groep naast alle hulp die al gegeven wordt, zoals tijdwaarneming en parcoursafzetting op u rekenen?

Namens de WTR, Paul van Sijl

Run – Bike – Run zondag 25 november

Na het succes van de run-bike-run wedstrijd in het jubileumjaar en uiteraard gesteund door het enthousiasme van de deelnemers is een volgende editie direct op de wedstrijdkalender geplaatst. Als datum op de toch rijkelijk gevulde agenda is 25 november gekozen. De W.O.C. moest uiteraard met allerlei wedstrijden en evenementen rekening houden.

De opzet van het evenement blijft gelijk aan die van het afgelopen jaar, dus wederom een individuele wedstrijd en een voor teams van 3 personen, alleen de volgorde zal worden aangepast. De eerste loopafstand wordt namelijk 3 ronden op de wielerbaan, gevolgd door 4 ronden fietsen op het "Puntenburg"-parcours en tot slot 5 ronden lopen op de wielerbaan. Deelname is toegestaan vanaf 15 jaar en staat open voor Spartaanleden en bij de teams ook voor familieleden die geen lid zijn. Of er ook door anderen kan worden deelgenomen hangt uiteraard sterk af van het aantal inschrijvingen maar willen we zeker niet uitsluiten.

Wat wel veranderd ten opzichte van de eerste editie is het heffen van inschrijfgeld, om de kosten te dekken en prijzen en/of medailles aan te schaffen.
Voor meer informatie kan men zich wenden tot Frans Dames en Paul van Sijl.

Op het mededelingenbord in de kantine zal ook de nodige informatie komen, inschrijfformulieren worden tijdig verspreid.

Ook al is het slechts 1 week na de tweede WTR wedstrijd en zal ongetwijfeld het Zorg en Zekerheidscircuit niet ver weg meer zijn wij rekenen toch op een minstens evengroot aantal deelnemers als verleden jaar.

Clubrecords & Ranglijstverbeteringen

Loopnummers

Een **clubrecord** voor veteranen was er deze maand voor Tessy Lenting, met forse tegenwind kwam zij op de 200m horden tot 33,26 sec. Op deze afstand zonder horden bereikte Remona Fransen de ranglijsten met een tijd van 27,50 sec. komt zij op een 10e, 18e en 28ste plaats in de categorieën MB, MA en dames. Samen met Eva van der Poel loopt zei bovendien een goede 800m in 2.32,68 sec., net achter Eva (2.31,54 sec.). Zij bereiken een 19e en 23ste plaats bij de MB en een 23ste en 26ste plaats bij de MA. Op de 400m horden een goede tijd van Sonja van Noort, die met 75,20 sec. meteen op een 4e plaats bij de MA komt. Bij de dames staat zij 12e. Rory van Noort verbeterde zich op de 100m naar 11,83 sec., maar deze tijd werd met meer dan 4 m/s rugwind gerealiseerd en zal daarom niet worden opgenomen.

Springnummers

Rick Wassenaar heeft eindelijk het **clubrecord** verspringen te pakken: in Delft kwam hij tot 7,50m, dicht in de buurt van zijn PR van 7,60m. Rory spring voor het eerst over de 6 meter (6,07), met iets te veel rugwind, maar minder dan 4 m/s en dus een 18e plaats bij de JB en een 28ste bij de JA. Bij het hinkstapspringen verbetert Sonja zich tot 9,70m, ze schiet daar op de ranglijst echter niks mee op, ze blijft op een 6e en 9e plaats bij de MA en dames. Eva verlaat de lang lijst met 1.50-springsters en belandt met 1,52m op een 17e, 21ste en 24ste plaats op de hooogranglijsten.

Werpnummers

Met de speer verbetert Rick Wassenaar zijn eigen **clubrecord** en brengt het over de 60m (60,92m)! Met de 700 gram speer verbetert Rick van Ruiten zich tot 48,89m, een 7e plaats bij de JB. Met de Discus verbetert Arnoud Koot zich naar 42,37, hij blijft nog steeds 5e op de lijst, maar komt steeds dichterbij de nummer 4 (Rick W., 44,08m). Met de 1kg-discus verbetert Heidi zich weer een klein beetje, met 31,57m stijgt ze naar de 8ste plaats. Bij de B-jongens bereikt Rory de kogellijst (zoals dat ook hoort als je 'van Noort' heet): 12,47m is goed voor een 24ste plaats.

Meerkamp

Een opmerkelijke prestatie voor Rick Wassenaar, tijdens een bliksemmeerkamp (afsluitende 1500m starten binnen een uur na de start van de 100m) behaalde hij meer dan 7000 punten (7047), de 2e prestatie ooit in Nederland en de 31ste ooit te wereld! Op de 'normale' meerkamp, werd goed gescoord door de B-junioren: Rory verbeterde zich ligt met 5222 punten, maar had helaas teveel rugwind op de 100m. Eva wist zich ook iets te verbeteren t.o.v. de meerkamp in Augustus, maar zakte desondanks naar een 3e plaats op de ranglijst (4175 punten), Remona draaide namelijk een uitstekende 7-kamp en verdrong Eva met 4362 punten van de 2e plaats bij de B-meisjes.

Deze maand helaas geen ranglijsten in het clubblad, omdat ik gewoon te laat was. De ranglijsten zijn overigens allemaal te zien op www.spartaan.net. In de volgende editie waarschijnlijk wel de ***seizoens-top-3!***

CWA / WAC Nieuws

Bowling: De strijd om "*de PIN*" gaat plaatsvinden op Zaterdag 3 november in 'de Oude Tol', Sassenheim. Aanvang 20.00 tot 22.00 uur. Slechts 6 banen beschikbaar, dus vol=vol!!!!!

Inschrijving via e-mail (cwa@spartaan.net) of op de inschrijflijst in de kantine, op het bord naast de TV. Voor meer info: kijk op het gastenboek (prikbord) van de spartaansite of vraag het aan één van de CWA-leden.

Uitslagen September

Werpdriekamp Zaanland - 7 September

Kogel	Arnoud Koot	12,44 H
Discus	Arnoud Koot	42,37 H
Speer	Arnoud Koot	41,23 H

Arena Games - 9 September

400m	Wouter Hoogkamer	51,29 JA
800m	Pieter van Langen	1.55,84 JA
110mH	Rick Wassenaar	14,96 H
200mH	Tessy Lenting	33,26 D
Ver	Rick Wassenaar	6,98 H
Pols	Rick Wassenaar	4,50 H

Finalewedstrijd 2e Divisie - 16 September

Dames

100m	Heidi van der Veek	15,09 D
200m	Tessy Lenting	29,07 D
400m	Colette van Gerven	75,37 MA
800m	Roxanne van Noort	2.37,44 MA
1500m	Paula Nederpelt	6.04,38 MA
100mH	Tessy Lenting	17,27 D
400mH	Sonja van Noort	75,20 MA
Ver	Roxanne van Noort	4,12 MA
Hoog	Colette van Gerven	1,40 MA
Hinkstap	Sonja van Noort	9,70 MA
Kogel	Ellen van Noort	9,46 D
Discus	Heidi van der Veek	31,57 D
Speer	Ellen van Noort	30,04 D
zweedse estafette	Paula - Roxanne Heidi - Tessy	2.42,3

Bliksemmeerkamp - 22 September

10-kamp	Rick Wassenaar	7047 H
	100m	*11,43*
	Ver	*6,79*
	Kogel	*14,96*
	Hoog	*1,83*
	400m	*57,0*
	110mH	*15,03*
	Discus	*40,90*
	Pols	*4,50*
	Speer	*57,68*
	1500m	*4.58,0*



NK Meerkamp - 22/23 September

9-kamp	Rory van Noort	5222 JB
	100m	*11,83w*
	Ver	*6,07w*
	Kogel	*12,47*
	Pols	*2,60*
	110mH	*16,41*
	Discus	*37,59*
	Hoog	*1,80*
	Speer	*43,97*
	1500m	*4.52,06*
	Rick van Ruiten	- JB
	100m	*12,43w*
	Ver	*5,46*
	Kogel	*12,32*
	Pols	*2,20*
	110mH	*17,36*
	Discus	*0*
	Hoog	*1,86*
	Speer	*48,89*
	1500m	*0*
7-kamp	Remona Fransen	4362 MB
	100mH	*16,42*
	Hoog	*1,67*
	Kogel	*11,24*
	200m	*27,50*
	Ver	*5,07*
	Speer	*23,80*
	800m	*2.32,68*
	Eva van der Poel	4175 MB
	100mH	*16,80*
	Hoog	*1,52*
	Kogel	*11,35*
	200m	*27,53w*
	Ver	*4,84*
	Speer	*27,83*
	800m	*2.31,54*

NK-Estafettes - 23 September

4x100m	Emiel-Vincent S. Pieter - Wouter	44,78 JA
4x400m	Vincent S. - Pieter Martin - Wouter	3.28,21 JA

AV'40 Anders - 30 September

Ver	Rick Wassenaar	7,50 H
Hoog	Rick Wassenaar	1,85 H
Kogel	Rick Wassenaar	14,91 H
Speer	Rick Wassenaar	60,92 H

KNAU
KONINKLIJKE NEDERLANDSE ATLETIEK UNIE

Suikerziekte en sportbeoefening

Inleiding
Nog niet zo lang geleden kregen mensen met suikerziekte vaak van hun arts te horen dat ze maar niet meer moesten sporten. Tegenwoordig wordt daar gelukkig anders over gedacht. De combinatie suikerziekte en hardlopen is met enkele spelregels prima mogelijk. In dit artikel zal uitgelegd worden welke deze spelregels zijn.

Wat is suikerziekte?
Maar eerst zal uitgelegd worden wat suikerziekte eigenlijk is. Suikerziekte, waarvan de Latijnse benaming diabetes mellitus is, is een stofwisselingsziekte. De oorzaak is een tekort aan het suikerverwerkend-hormoon insuline, dat gemaakt wordt in de alvleesklier. Met behulp van insuline kan glucose (suiker) door de cellen uit het bloed worden opgenomen. Als er te weinig insuline aanwezig is, leidt dat tot te hoge bloedsuikerwaarden in het bloed terwijl de cellen zelf over te weinig suiker (=brandstof) kunnen beschikken. Het 'overtollige' suiker wordt met de urine uitgescheiden. Met het suiker wordt ook extra water uitgescheiden, waardoor iemand die aan suikerziekte lijdt veel zal plassen en veel dorst zal hebben. Iemand met suikerziekte zal zich als regel niet fit voelen en, afhankelijk van de ernst van de suikerziekte, uiteindelijk ook vermageren. De suikers worden immers onverricht ter zaken weer uit het lichaam gescheiden, zonder als brandstof voor de (spier)cellen verbruikt te zijn.

Behandeling van suikerziekte
Er zijn twee typen suikerziekte te onderscheiden:

- Type 1 ontstaat meestal op jeugdige leeftijd. Bij dit type suikerziekte produceert de alvleesklier nauwelijks of geen insuline meer. De behandeling bestaat uit het meerdere malen per dag injecteren van insuline. De hoeveelheid van dit suikerverwerkend-hormoon moet afgestemd zijn op de hoeveelheid suikers (glucose) en meelspijzen (koolhydraten) die gegeten worden en de energie die (onder andere bij sportbeoefening) wordt verbruikt.

- **Type II** ontstaat meestal op latere leeftijd (doorgaans boven de 40 jaar). Bij dit type suikerziekte werkt de alvleesklier niet goed meer en/of zijn de cellen relatief ongevoelig voor de werking van het suikerverwerkend hormoon. Veelal is er bij de mensen die dit type van suikerziekte krijgen sprake van overgewicht. De behandeling van dit type suikerziekte bestaat in eerste instantie vooral uit een dieet wat, indien noodzakelijk, aangevuld kan worden met bloedsuikerverlagende tabletten of insuline-injecties.

De behandeling van beide typen suikerziekte is er op gericht om normale suikerwaarden in het bloed te handhaven. Dat lukt niet altijd. Het grootste gevaar is dat de bloedsuikerspiegels in het bloed (veel) te laag worden (hypoglycemie). In eerste instantie kan dat gepaard gaan met bleekheid, transpireren, moeheid, trillen en wazig zien. In dit stadium kan het eten of drinken van zoetigheid of meelspijzen (b.v. suiker of een boterham belegd met jam) nog helpen. De symptomen kunnen echter ook erger worden. In het ergste geval kan er bewusteloosheid en levensgevaar optreden, waarbij er natuurlijk snel medische hulp gezocht moet worden. Ook te hoge bloedsuikerspiegels (hyperglycemie) kunnen optreden, wat gepaard kan gaan met een droge mond, veel plassen, hoofdpijn en moeheid. In het algemeen levert dit minder acute problemen op, maar uiteindelijk zullen er zeker chronische klachten ontstaan door beschadiging van de verschillende organen. Er zullen dus wel maatregelen getroffen moeten worden om deze bloedsuikerspiegels te normaliseren. Hierbij is het van belang dat de bloedsuikerspiegels frequent gecontroleerd worden. In eerste instantie zal een arts deze bloedsuikerspiegels (laten) controleren (door een verpleegkundige). Na verloop van tijd kunnen mensen met suikerziekte zelf hun bloedsuikerwaarden bepalen (zelfcontrole). Zij prikken zichzelf dan in de vinger en bepalen de suikerwaarde dan doormiddel van een glucostick. Zij zijn als regel ook heel goed in staat om de hoeveelheid tabletten of insulinedosis op de uitslag hiervan aan te passen (zelfregulatie).

Suikerziekte en sportbeoefening
Bij sport wordt extra energie verbruikt. Energie die nodig is om spierarbeid te leveren. De spieren krijgen voornamelijk energie uit suikers (glucose), meelspijzen en vetten. Beide brandstoffen zijn aanwezig in de spieren en worden via het bloed aangevuld. Wanneer de spieren veel brandstof nodig hebben bestaat de kans op te lage bloedsuikerwaarden. Gewoonlijk treedt dit niet op doordat de concentratie van insuline hierop

afgestemd wordt en iemand ervoor zorgt dat zijn suikerspiegels aangevuld worden, dioor iets te eten of te drinken (bijvoorbeeld sportdrank). Bij mensen met suikerziekte is deze afstemming verstoord. Het risico op (veel) te lage of te hoge bloedsuikerspiegels is aanwezig.

Als de bloedsuikerspiegel voor aanvang van de sportbeoefening 'goed' is, bestaat het risico dat er ten gevolge van de sportbeoefening een te lage bloedsuikerspiegel ontstaat. Om deze te lage suikerspiegel (hypoglycaemie) te voorkomen, zal de dosis tabletten of insuline verminderd moeten worden en/of zal er extra suiker of meelspijzen gegeten moeten worden. Het is echter moeilijk om aan te geven hoeveel er aangepast moet worden. Dit hangt af van het type sport, de duur en de intensiteit. Zelfcontrole en het opdoen van ervaring zijn hierbij onmisbaar.

Als de bloedsuikerspiegel voor aanvang van de sportbeoefening (veel) te hoog is, wordt sportbeoefening tijdelijk afgeraden. Door de verstoring van het samenspel van de hormonen bestaat dan namelijk het risico dat de bloedsuikerspiegel nog meer gaat stijgen, wat de gezondheid en natuurlijk ook de sportprestatie negatief kan/zal beïnvloeden.

Effecten van bewegen en sporten

De voordelen van (sportief) bewegen en sporten zijn legio. Bewegen en sporten zijn bij uitstek manieren om sociale contacten te leggen en fitter te worden. Niet alleen verbetert de algemene conditie en worden de spieren en botten sterker, maar de verwerking van insuline zal beter plaats vinden. Die verbetering vindt niet alleen plaats tijdens de inspanning zelf, maar ook nog vele uren erna. Regelmatig bewegen of sporten kan de behoefte aan bloedsuikerverlagende tabletten of insuline dus vaak verminderen. Onder regelmatig bewegen en sporten wordt verstaan dat iemand 3 tot 4 keer per week gedurende minimaal 20 tot 30 minuten aaneengesloten bezig is, met bijvoorbeeld wandelen, fietsen of (hard-)lopen. Er zijn aanwijzingen dat regelmatig bewegen en sporten een positief effect heeft op het optreden van de lange-termijn complicaties van suikerziekte. Denk bij deze lange-termijn effecten bijvoorbeeld aan een slecht gezichtsvermogen en een verminderde weefseldoorbloeding en daardoor verminderde belastbaarheid van het hart en de benen. Bijkomend voordeel van sportief bewegen en sporten is dat het gewicht van mensen met een te hoog vetpercentage ('te dikke mensen') in het algemeen afneemt. Natuurlijk is het van belang dat het bewegen en het sporten met de behandelend arts doorgesproken wordt. Juist ook bij mensen met suikerziekte is het belangrijk dat de duur, de intensiteit en de frequentie van het bewegen en de sportbeoefening langzaam opgebouwd wordt.

Welke sport is het meest geschikt?

Voor personen met suikerziekte zijn met name de duursporten geschikt. Binnen de atletiek is dat met name het lange-afstand lopen. Bij lopen is de duur en de intensiteit van de sportbeoefening goed te doseren, wat van belang is bij de (zelf)regulatie van de suikerspiegels in het bloed. Als er (nog) geen sprake is van complicaties kunnen de andere takken van de atletiek ook tot de mogelijkheden behoren. Natuurlijk moet het plezier in de sport voorop staan. Tot slot nog dit: het is altijd van belang dat de trainer en eventueel ook de medesporters op de hoogte zijn van de suikerziekte en dat zij weten wat zij moeten doen bij verschijnselen van te lage suikerwaarden in het bloed (namelijk snel opneembare suikers geven of deskundige medische hulp inroepen).

Samenvatting

Suikerziekte is een stofwisselingsziekte, waarbij er een (relatief) tekort is aan het hormoon insuline. Insuline is nodig om suikers vanuit het bloed in de (spier)cellen op te nemen. Bij het instellen van een therapie is het belangrijk dat de suikerspiegels in het bloed zo goed mogelijk geregeld worden. De therapie is afhankelijk van het type en de ernst van de suikerziekte. Er kan gekozen worden uit een dieet, suikerverlagende tabletten en het spuiten van insuline. (Duur)Sportbeoefening kan een gunstig effect hebben op de bloedsuikerspiegels en het beloop van de ziekte.

februari 2001 Els Stolk, bondsarts KNAU

Jaargang 4 nummer 32

De Club van 7® Newsflash

En nu zit het er op: september, het seizoen, het jubileumfeest, het jubileumjaar, mijn juniorentijd en mijn Club van 7®-tijd. Het is oktober en er is even tijd om bij te komen: de echte wintertraining begint pas in november. Een mooie gelegenheid om alles eens te overdenken: september, het seizoen, het jubileumfeest, het jubileumjaar, mijn juniorentijd en mijn Club van 7®-tijd. Ik zal de lezer alleen met het eerste lastig vallen: september. Het begon met de neo-finale waarover alles al te lezen was in de vorige Jøpkrant, dus dat blijft U deze keer mooi bespaard. Een week later was de finale van de B-competitie, maar daar hadden De Spartaan-B-teams zich niet voor geplaatst, dus ook daar komt U mooi vanaf. Diezelfde zondag waren er in Hilversum de Arena Games, waar Pieter en Wouter niet noemenswaardige prestaties neerzetten (maar om nou te zeggen dat het 'bagger' was, dat is wat overdreven).

Ook bij de finale van het damesteam en die van het tweede team een week later, kwamen geen Club van 7®-leden in actie…
HO, ben je alvast bezig met de newsflash die je denkt na het komende weekend in te moeten leveren, krijg je ineens te horen dat de deadline gisteren was. Dus even overschakelen op een andere versnelling en snel doortypen.

Waar was ik gebleven… geen Club van 7®-leden in actie… Goed... wel Club van 7®-leden in actie… was het geval bij het NK-meerkamp voor B-junioren in Emmen. Het zou natuurlijk leuk zijn als hiervan een verslag was, maar dat was ik van plan om morgen te vragen en ik denk niet dat het verslag gisteren af kan zijn als ik het morgen pas vraag. Vandaar dat ik de mogelijk voor een verslag nog even open laat (volgende maand) en alleen snel de resultaten noem. Het beste van allemaal deed Remona het, zij won **brons**. Eva eindigde ditmaal achter Remona: zesde. Rory werd achtste met een meerkamp-PR van 10 punten. Rick van Ruiten viel uit. Bij de D-meisjes deed Anouk het goed door tiende te worden (iemand voor de Ladies 7® in de toekomst?).

Ook van het NK-estafette had een mooi verslag gemaakt kunnen worden. Want bij deze wedstrijd werd er niet alleen goud en zilver gewonnen, het was daarnaast ook de laatste officiële juniorenwedstrijd van Pieter en Wouter. Dus ook in dit geval is het mogelijk dat U in de volgende Jøpkrant wel een verslag van deze wedstrijd vind. Even in het kort de resultaten. Vincent, Pieter en Wouter wonnen met Emiel zilver op de 4 maal 100 meter bij de A-jongens met een tijd van 44.78. Op de 4 maal 400 wonnen zij met Martin goud in een tijd die ruim onder de som van hun individuele pr's lag maar helaas 3/100 boven het clubrecord.

Volgende maand leest U over de onderlinge meerkampen, het jubileumfeest en de wisseling binnen de Club van 7®. Joost en Wouter worden in november namelijk senior en dan zullen er dus twee plekken in de Club van 7® vrij komen. Nu is het nog even tijd voor de vaste rubrieken.
De Club-van-7®-Held-van-de-maand:
Deze maand is tot Club-van-7®-Held-van-de-maand verkozen… Rick Wassenaar, vanwege het verbeteren van twee clubrecords in een wedstrijd. Volgende maand een nieuwe rubriek: De Club-van-7®-Teun-van-de-maand.

De Club-van-7®-Spreuk-van-de-maand:
Eigenlijk hoopten we dat de deadline na het jubileumfeest zou zijn en dat het feest nog een De Club-van-7®-Spreuk-van-de-maand op zou leveren. Maar dat is dus niet zo, dus zei Martin maar

iets grappigs. Na de training van gisteren stonden we nog wat na te praten toen Arne opmerkte dat zijn amandelen behoorlijk waren opgezwollen (hij was verkouden en had een zere keel). Martin reageerde scherp en alert:

Dan moet je ze pellen!

Namens de Club van 7®, Wouter SINAS

15e SCHOLIERENBOSLOOP
ZONDAG 4 NOVEMBER

Nu ook voor groep 5 basisonderwijs

De 15e scholierenbosloop is op verzoek van een aantal scholen een week naar achteren verplaatst. Het kampioenschap van de Bollenstreek vindt daarom plaats op zondag 4 november.
Dit jaar kunnen voor het eerst ook leerlingen van groep 5 van het basisonderwijs uit de Bollenstreek deelnemen.

Natuurlijk is het de bedoeling dat jullie allemaal inschrijven en het liefst via je school (gymleraar). De formulieren worden in september naar (bijna) alle basisscholen en scholen voor voortgezet onderwijs in de Bollenstreek gestuurd. Mocht je echter niets horen op school
(vraag er gerust naar!), dan kun je altijd nog via je trainer inschrijven.

De starts zijn vanaf 11.00u in het Keukenhofbos.
Er is ook een aparte loop over 3km voor ouders en docenten. Doen jouw ouders/docenten ook mee??

Het idee is nog altijd:

MEEDOEN IS BELANGRIJKER DAN WINNEN.

Dus voor iedereen is het leuk om met zoveel mogelijk klasgenoten mee te doen.
Dit jaar is er een zeer speciale herinnering voor alle deelnemers!!

Het inschrijfgeld is slechts F2,- en als je na-inschrijft op zondag 4 november F3,-
De voor-inschrijving geldt tot 19 oktober.

Let op de inschrijfformulieren (ook in de kantine).

Inlichtingen: Thea Buter 0252 – 233338



PUPILLENNIEUWS

Tjonge jonge, wat gaan die weken toch snel.

We hebben de laatste quatromeet achter de rug. En wat waren er veel deelnemers van de Spartaan.
In totaal toch wel 35!! Volgens mij een record van dit jaar. En jullie weten records zijn er om gebroken te worden, dat weten jullie zelf maar al te goed.
Op de laatste wedstrijd in Voorschoten heb ik veel van jullie horen juichen omdat ze een snellere tijd, een verdere worp of een verdere sprong hadden neergezet. Goed hoor, dat zijn weer punten voor je klassement.
Hier volgen de uitslagen van de deelnemende Spartaners!

JPC + mini	**40 mtr**	**kogel**	**ver**
Leon v.d Meer	7.6 s	6.06 m	2.76 m
Stefan de Rooy	8.0 s	5.31 m	2.81 m
Stephan Rusman	8.3 s	5.36 m	2.81 m
Luuk v. Beek	7.9 s	4.76 m	2.56 m
Patrick Rusman	8.2 s	5.08 m	2.41 m
Bjorn Maarschalk	8.8 s	5.29 m	2.53 m
Remco Bakker	8.3 s	4.14 m	1.78 m
MPC + mini	**40 mtr**	**kogel**	**ver**
Giselle Slotboom	7.5 s	4.38 m	2.58 m
Denise de Vroomen	7.8 s	4.53 m	2.55 m
Lin Peterse	8.1 s	4.29 m	2.44 m
Marleen Westra	8.0 s	3.11 m	2.70 m
Yanise Zijlstra	7.9 s	3.40 m	2.48 m
Jozefien de Bruin	8.6 s	4.52 m	2.51 m
Lisanne v.d. Zwet	8.6 s	2.33 m	2.35 m
Myrna Keizer	9.7 s	3.77 m	2.11 m
Demi den Hoed	10.0 s	2.09 m	1.81 m
JPB	**40 mtr**	**ver**	**balwerpen**
Sjoerd v.d. Meer	6.9 s	3.96 m	24.65 m
Bart Plantenberg	7.1 s	3.69 m	24.89 m
Menno Beelen	7.3 s	3.31 m	27.04 m
Hans v. Hateren	7.9 s	2.93 m	15.94 m
MPB	**40 mtr**	**ver**	**balwerpen**
Maartje Kragtwijk	7.8 s	2.95 m	15.80 m
Floor v. Dijk	8.6 s	2.67 m	13.47 m
JPA-1e jaars	**60 mtr**	**kogel**	**ver**
Oscar de Vroomen	10.9 s	6.84 m	3.20 m
MPA-1e jaars	**60 mtr**	**kogel**	**ver**
Leonie Jansen	9.9 s	6.10 m	3.37 m
JPA-2e jaars	**60 mtr**	**ver**	**balwerpen**
Wesley Willemstijn	9.8 s	3.82 m	28.14 m
Renze Topper	9.9 s	3.75 m	25.26 m
Joost Leuven	9.9 s	3.86 m	20.04 m
MPA-2e jaars	**60 mtr**	**ver**	**balwerpen**
Daphne v. Maris	9.4 s	4.08 m	22.65 m
Evelyne v. Huijstee	9.8 s	3.72 m	20.41 m

Inge v. Kesteren	9.9 s	3.71 m	18.90 m
Irma v. Dijk	9.9 s	3.73 m	15.28 m
Mathilde Plantenberg	10.2 s	3.52 m	17.84 m
Stephanie v.d. Meer	10.8 s	3.15 m	18.76 m
Linda de Lange	10.7 s	2.87 m	13.01 m
Lisanne Slotboom	11.0 s	2.59 m	9.98 m

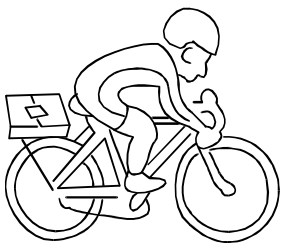
En na het zomerseizoen volgt natuurlijk het winterseizoen. En dan zitten we ook niet stil. Ik heb voor jullie alvast de data van de quatrocrossen. Schrijf ze alvast op. Tegen de tijd dat ze zijn krijgen jullie wel een briefje, maar je kan er alvast rekening mee houden.

10 november in Leiden
8 december in Voorschoten
2 februari in Lisse
9 maart in Katwijk

Namens jullie trainers,
Heidi
heidivdveek@wanadoo.nl, voor al jullie stukjes voor het clubblad

Fietsvakantie in Baskenland (Spanje/Frankrijk)

De laatste drie weken van augustus hebben we (dat zijn William(papa) met Giselle, 8 jaar op een burleyaanhangfiets, Eveline (mama) en Lisanne op de eigen fiets) een trektocht op de fiets gemaakt (in 17 dagen) van 722 km.



Met de auto zijn we naar Souraide (iets het binnenland in bij Biaritz) gereden waar we eerst twee nachten gebben gekampeerd. Om eerst even te wennen zijn we naar de grotten van Sorcieres, net in Spanje, gefietst, De tweede dag zijn we naar de kust gereden, heel druk overal, vooral in San Sebastian waar we de finish van de wereldbekerwedstrjid voor wielrenners met veel bekenden namen meemaken, en dan verder langs de kust tot bijna Bilbao in 3 dagen. Tussen het fietsen door gaan we elke dag wel een poos naar het strand.
Daar hielden we een rustdag bij het beste surfstrand van Europa, Mundaka. Hierna zijn we het binnenland in gereden, via col de Lizarrusti in een natuurpark, waar we in een slaapzaal sliepen, ook omdat het erg donker werd en heel hard waaide. Daarna kwam echt een hoge klim naar een rotswand met opeens een tunnel op 1031m, waarna we op een woeste lege vlakte terechtkwamen, een soort maanlandschap, heel erg leeg, met later een mooie afdalling naar een dal met akkerbouw. We wilden via het stuwmeer van Alloz, maar daar gekomen was het alleen blubber en dan ver weg nog wat water, maar zeker niet lekker om te kunnen zwemmen.
Dan maar door naar de camping in Estella, niet echt wat wij leuk vinden, heel druk, ver weg van het stadje en het zwembad is vol blubber en dus niet te gebruiken na de verschrikkelijke onweersbuien van gisteren, waar wij gelukkig niets van hebben gemerkt.
Nu gaan we verder langs de Camino de Santiago, alleen in omgekeerde richting. Punte La reine is



een heel mooi oud stadje, hierna slaan we weer van de grote weg af, en gelijk is het heel leeg.Hier heel veel grote graanvelden. Een dorp op de kaart is alleen een paar verlaten huizen, en een dorp verder zijn de huizen, drie maar wel bewoond maar er is niets te koop. Gelukkig hebben we altijd wat te eten en te drinken bij ons, dus ook nu kunnen we picknicken in een wei. Later komen we ook nog een grote struisvogelfokkerij tegen, wat zijn die beesten groot en lelijk met hun kale konten. Struisvogelbiefstuk moet lekker zijn maar wij hebben het nog nooit gegeten.
Het volgende stuk nog steeds heel leeg en ook veel wind, vooral tegen natuurlijk, is uitendeljk wel mooi. Veel windmolens op de bergruggen die naast de weg omhoog lopen, bij de eerste strook tellen we er 35, de volgende zelfs 47 en er zijn nog veel meer. Ook hier moeten we flink omhoog, niet steil, en als

we opeens op de col de Loyti staan kunnnen we mooi het plaatsje Lumbier zien liggen in de diepte. Doordat we nu op een grote weg rijden met ruime bochten, een goed wegdek zonder gaten en kuilen en goed vooruit kunnen kijken gaan we met een suizende vaart naar beneden, zelfs 54 km/uur en papa met Giselle doordat ze zwaarder zijn zelfs 70 km/uur. Snel vinden we de camping die hier heel leeg is vergeleken met de vorige.
Toch is hier genoeg te zien en houden we een rustdag, we gaan over eenoude spoorbaan, nu een pad met veel keien en stenen, door de vale gieren kloof van Lumbier. Het is een mooi gezicht die grote vogels met nesten in de rotswanden die boven je hoofd rond cirkelen. We gaan nog een stukje verder door over de grote weg om naar het meer van Yesa te gaan, maar het gaat weer steil omhoog, het is niet fijn rijden hier en zo blijft er niets over van een rustdag, dus gaan we terug naar de camping om te zwemmen. Helaas is het nu erg hard gaan waaien en de zon is weg dus besluiten we na een half uur bibberen wat anders te gaan doen.
Naast de camping ligt een flinke berg waarop we een blink aantal kruizen hebben zien staan. Beneden kunnen we niet zien waar het naartoe loopt en dat willen we toch wel weten. We gaan op pad, de kruizen zijn genummerd, telkens zien we er meer, het pad is steil met veel losse stenen, we lopen door en uiteindlijk in niet zo lang, namelijk minder dan een uur, zijn we boven na veertien kruizen volgt een kleine kapel en een fantastisch uitzicht, ruim 400m hoger dan de camping, maar een wind…, gelukkig zijn er hekken langs de afgronden gemaakt. Hiervandaan kijk je ook weer in de gieren kloof.
De volgende dag gaan we weer verder, flink omhoog gaat het hier langs de kloof van Arbayun, waar we niet doorheen kunnen lopen wat we gedacht hadden, maar alleen van bovenaf in kunnen kijken. Daarna zien we langs de weg twee keer een levende slang, we hebben er al meer platgereden gezien. Door naar Ochagavia, een toeristisch dorp, wel mooi maar niet echt bijzonder, wel is het hier weer druk op de camping. Als we weer de dag erna wegrijden gaat het weer omhoog naar de Portillo de Lazar ruim 1100 m hoog, dan weer flink dalen. Bij een plaatsje waar we koffie en limonade drinken zien we in het riviertje ineens een waterslang, golvende glijdt hij door het water met zijn kop net boven het water uit, dat was echt schrikken want we hadden net vlakbij in het water gespeeld, gelukkig alleen met de handen erin. In Isaba doen we boodschappen want daarna wordt het weer leeg. Echt heel leeg nu en zwaar omhoog. In een waterbak onder een gootje waar je water kun vullen vinden we hele dunne slangetjes, echt vies, maar ook een enkele auto die langs komt stopt om water te vullen, dus hopen we maar dat het water gezond is om te drinken.



Na veel klimmen zijn we midden tussen de hoge bergen zonder bomen aangekomen, waar we ook een camping is zonder dorp maar wel een langlaufcentrum. Op ruim 1200 m slapen we en kan je mooi sterrenhemels zien. Op de rustdag gaan we lekker spelen en dammetjes bouwen in het riviertje vlak bij de camping nadat we eenstuk naar boven zijn geklauterd door de bedding.
Daarna gaan we op weg naar de hoogste col van deze vakantie, de grens over van Spanje naar Frankrijk op 1760m. Het is gelukkig rustig op de weg, enkele toeristen die hier met de auto rijden. Wij gaan langzaam ongeveer 7 km/uur door de vele haarspeldbochten omhoog. boven de boomgrens dus geen schaduw als we af en toe even rusten en ook genieten van het uitzicht. Ergens boven hebben we een wit gebouw zien staan en denken dat het een berghotel is wat op de kaart staat, maar het is een militairepost. Toch gaat het best nog snel, beneden zijn de auto's stipjes geworden. Het hotel is verden, nu geen haarspelden meer maar nog wel steeds omhoog, veel dieren op deweg, vooral de paarden met veulentjes dicht bij de moeder zijn erg leuk, net als de koeien met kalpfjes in hele kuddes.
Bij het hotel, wat een langlaufcentrum in de winter is, drinken we wat, later, echt het hoogste stuk, picknicken we bij een lege hut, ook een langlaufcentrum. Dan dalen we af langs een skicentrum Arette Saint Pierre Martin met lelijke puinhellingen, dit is al Frankrijk. Daarna volgt een kleine weg heel steil naar beneden, slecht wegdek, we stoppen helverwege en moeten de velgen blussen met water uit de bidon om geen risico te lopen dat er een klapband door de hitte ontstaat. Ook onze handen zijn rood van het knijpen in de remmen. Bij St. Engrace is de camping vol maar ze hebben nog wel matrassen in een slapzaal voor ons en eten we 's avonds met alle mensen uit de slaapzalen in twee omgebouwde woonkamers.
Het zijn allemaal wandelaars en we vragen aan hen of de kloof vlakbij mooi is en of we de linkerkant of rechterkant morgen een stuk zullen lopen, want we denken dat de rondwandeling die voor 7,5 uur staat aangegeven wel iets te ver is op onze fietsschoenen en gympen. Het advies is dus recht dus gaan we de volgende ochtend op pad, nadat we alles netjes op de fiets hebben gepakt, om de middag nog verder te gaan naar Tardet.
Na twee lopen wordt het pas echt mooi, we komen boven de boomgrens, gaan nog een stuk door en zien een waterval, waar we eten en de bidonnen vullen. De enige mensen die we de hele dag zien, liggen daar te rusten en we overleggen wat te doen, zelfde pad terug of toch rond, wat het advies is. We zijn nu weer zo hoog geklommen dat we bijna bij de Spaanse grens zijn. Dit stuk heeft echt een heel mooi uitzicht, boven langs de kloof lopen we nu op schapenpaadjes met een steile afgrond vlak naast ons. Het laatste stuk dalen is naar en zwaar, veel losse keien, veel blubber zodat we

glibberen en uiteindelijk na 7 uur zijn terug, uitgeteld, hiervoor zijn we niet getraind!
Na een cola gaan we op de fiets, toch nog 18 km verder naar een camping in Tardet.
De dag hierna gaan we naar St Pied de Port over een kleine weg, vol met duddes schapen en koeien, op de kaart lijkt het goed te doen maar de routeis eigenlijk te zwaar, soems moeten we lopen. Dit komt ook omdat we al meer zware dagen achter elkaar hebben gehad en te weining gegeten in die dagen. Het is na de enorme klim een heel mooi uitzicht op de bergen die de grens met Spanje zijn, ruig en geheel verlaten. We rijden nog een tijd heel hoog voordat de afdaling volgt die nog veel steiler is dan naar boven en we moeten weer blussen.
Na een rustdag zijn we in een gemakkelijke dag terug bij de eerste camping, waar we de auto ophalen als een enorme onweersbui later los barst.
722 km zonder lekke banden en echt gekke dingen gelukkig en heel veel gezien en meegemaakt.

Lisanne en Giselle Slotboom

