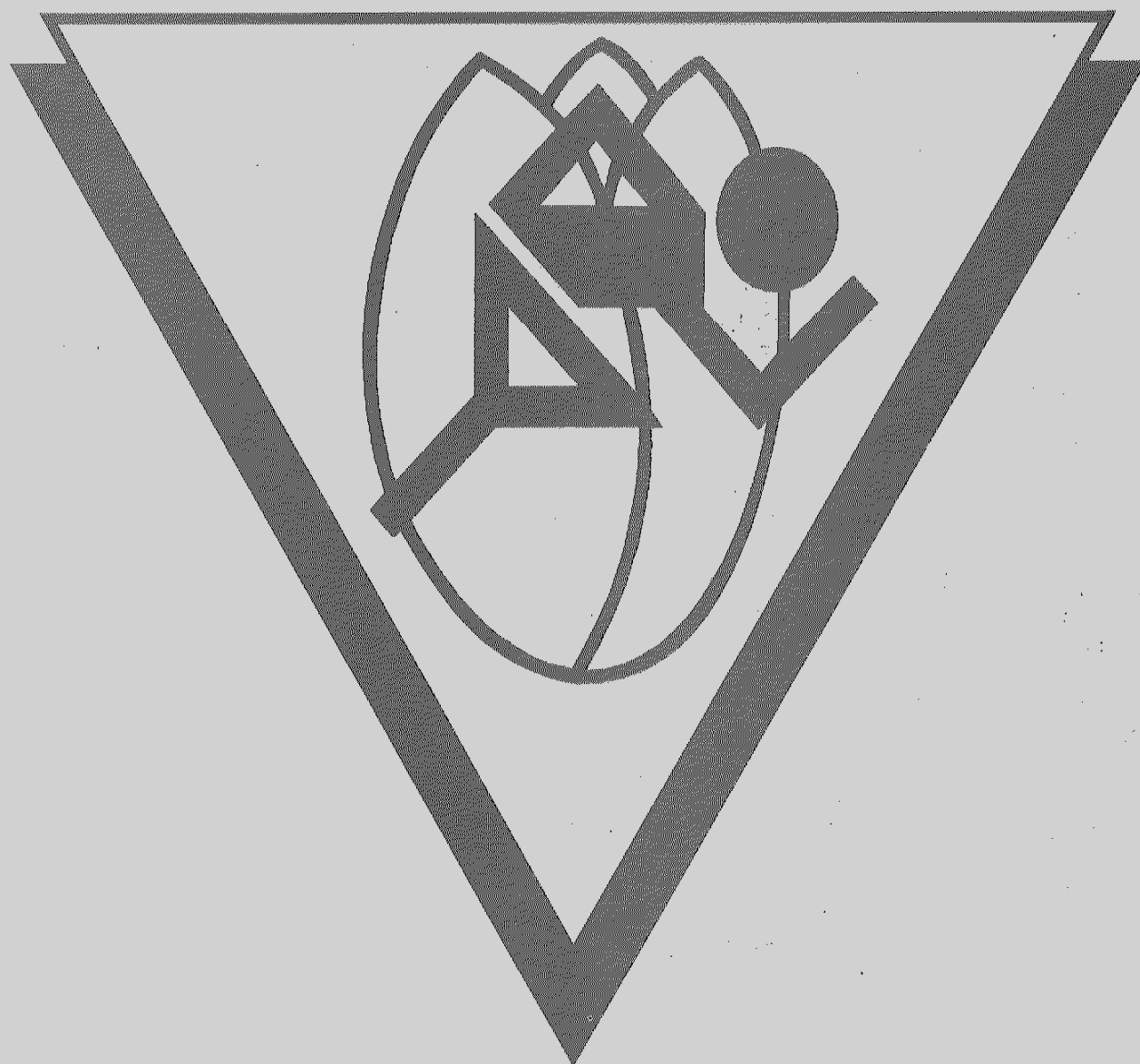


SPARTAANSE SPEKTAKELS



OFFICIEEL CLUBORGAAN VAN DE
ATLETIEKVERENIGING "DE SPARTAAN" LISSE

Inhoudsopgave	1
<u>Berichten van de bestuurstafel</u>	
* Van de voorzitter	2
<u>De Spartaan 40 jaar</u>	
* Jubileumcommissie Jubileum EINDFEEST ..6 oktober 2001.....	3
* Club van 100 gaat klus klaren.....	4
* 40 jaar Clubblad 1997 t/m 2001	5
<u>Ledenadministratie:</u>	
* Jarige- en Verhuisde leden	9
* Nieuwe- en Bedankte leden	10
<u>Geboren</u>	11
<u>Kantinenieuws:</u>	
* Koffiekaarten.....	12
<u>Klaverjassen</u>	12
<u>Medewerkersavond 27 oktober voorbericht</u>	12
<u>Vrijwilligerscommissie</u>	
* Vrijwilligerscommissie	13
* Europese kampioenschappen onder 23 jaar...was u er ook?	13
<u>Club van 100</u>	
* Kennis maken met.....	14
<u>Veteranen/Senioren/Junioren A/B:</u>	
* FICEP Kampioenschappen Kerkrade.....	15
* Finale Veteranencompetitie in Gemert.....	21
<u>Technische Raad</u>	
* Nieuws uit de technische raad	22
* Wintertrainingen.....	23
* Atletiek Top 10, Gezocht, En dé Pluim.....	24
* Ge van der Noorden	25
<u>WTR Nieuws</u>	
* Algemene informatie, WTR Competitie, WTR-Estafette	26
* Donderdagavond en reflectiehesjes, Feestloop van de harddraverijvereniging	27
* Zevenheuvelenloop in Nijmegen	27
* Trimlopen	28
<u>CWA / WAC</u>	
* Nieuws, Ranglijstverbeteringen juli/augustus	29
* Uitslagen juli/augustus	30
* Lappenmand..... (advertentie PERFECT Kledingcorrectie)	32
* Ranglijst 100mH Dames/Meisjes	34
* Ranglijst 110mH Heren/Jongens.....	35
<u>KNAU-berichten</u>	
* Kortademigheid bij inspanning	36
<u>Club van 7 - JØPkrant</u>	
* Newsflash.....	38
* Instuif op donderdagavond 5 juli in het FBK-stadion	40
* Spartaners massaal aan het meerkampen.....	41
* Neo's vierde in finale... oh nee, tweede dit keer	42
<u>15e SCHOLIERENBOSLOOP op zondag 4 november 2001</u>	44
<u>Vanuit de C/D hoek:</u>	
* Ficep-kamp 2001 - Obermorschwihr Frankrijk	45
<u>Chrono Jubileumwedstrijd pupillen en C/D jeugd op 6 oktober</u>	48
<u>Pupillennieuws</u>	
* Einde pauze, zeker niet vergeten!.....	49
* Wanssum 22- 28 juli 2001. Euro-Disney!	50



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



Berichten van de bestuurstafel

Eindelijk weer een clubblad en wel de laatste voor dat de afsluitende feestavond plaats vindt, dit allemaal ter gelegenheid van het nu wel bekende 40 jarig bestaan van onze vereniging. Voor deze feestavond, die bij onze burens in de sporthal van de FC Lisse plaats zal vinden, hebben alle leden van de Spartaan een uitnodiging ontvangen. De organisatoren gaan er dan ook met het volste vertrouwen van uit, dat er heel veel leden e.v.t. met hun of haar partner op deze avond aanwezig zijn. Hier kun je ook eens op een andere wijze met elkaar optrekken en kennis maken. Ook zijn op deze avond veel oud bestuursleden en oud leden uitgenodigd, dit kan een leuke reünie worden. We zijn dan ook zeer benieuwd wie aan deze oproepen gehoor kunnen en zullen geven. Wij als bestuur hebben verschillende leden en oud leden persoonlijk uitgenodigd en doen dat nog steeds, ook jullie kunnen hier wat mee doen en dit in je eigen kring kenbaar maken. Dus 6 oktober is de grote afsluiter van dit grootse jubileumjaar van de Spartaan. Het is misschien best wel leuk om deze oud leden te melden dat er op 6 oktober, zowel 's morgens als 's middags, de afsluitende onderlinge wedstrijden op de baan plaats vinden, als ze dan toch in de buurt zijn en nog eens willen zien hoe het er bij onze vereniging voorstaat zijn zij uiteraard hierbij van harte welkom. Dat de vereniging 40 jaar bestaat is al iets bijzonders, maar het feit dat er ook onder onze leden 5 zijn die al die tijd lid zijn is best uniek te noemen. Hier gaan we als vereniging natuurlijk wat mee doen.

Ook de laatste jubileum activiteiten zijn afgewerkt, o.m. het polsstok hoogspringen. Dit evenement vond midden in het dorp plaats en was een grote hapening, al vroeg in de ochtend moest van alles worden opgebouwd wat goed gelukt is. Het springen was voor de deelnemers dan ook best een uitdaging, hoog boven de bomen werd uiteindelijk 5.20 meter gerealiseerd. Er waren veel mensen bij dit evenement komen kijken die dit eens van dichtbij wilde meemaken, een en al spektakel dus en een groot succes, klasse. Misschien dat dit nog een gevolg zal krijgen in een soort van circuit in verschillende plaatsen, om zo deze toch wel bijzondere tak van de atletiek te promoten.

Het was jammer dat de jubileum meerkampen wat licht bezocht werden, maar gelukkig waren er heel wat Spartaan leden aanwezig, wat altijd leuk is voor de aanwezige jury en organisatie. Dan zijn we de laatste tijd ook nog aangenaam verrast met de diverse goede prestaties op landelijk niveau van o.a. Romara van Noort, met haar Nederlandse titel op de 300 meter horden, Pieter van Langen met zijn 2^e plaats op de 3000 meter steeppl. En zelfs 'n 1^e plaats voor Rick Wassenaar op de NK meerkamp, dit zijn aansprekende prestaties, hier kunnen we als vereniging ontzettend trots op zijn en dat zijn we dan ook. We willen jullie dan ook van harte feliciteren met deze prestatie namens alle leden van onze vereniging. Ongetwijfeld zal dit stimulerend werken onder onze leden, dit moet een goed gevoel geven om tijdens de trainingen te midden van zulke kanjers te lopen. De heren neosenioren zijn in de landelijke finale als 2^e geëindigd, ook dit past goed in dit jubileum jaar, jongens gefeliciteerd hè, fantasties. De dames zijn hierbij 8^e geworden en de dames veteranen zijn in de finale nipt 4^e geworden. Als team sta je nu eenmaal sterk, vergeet dat niet. Ook de trainers willen we complimenteren met deze successen. Het blijkt toch allemaal te kunnen, niet alleen hard trainen, maar ook plezier hebben met en in je sport. Dat geldt uiteraard voor ons allemaal, van recreant tot pupil, van kantine medewerker tot bestuurslid, het maakt allemaal niet zo veel uit als je het maar naar je zin hebt bij de Spartaan.

Voor de Berlijn groep breken ook spannende dagen aan, het alles of niets gevoel begint te kriebelen. We wensen jullie allen dan ook heel veel succes en sterkte toe daar in Berlijn, het moet toch een goed gevoel geven van zo'n groep deel uit te mogen maken. Probeer de rust te vinden om ook van de reis en de omgeving daar te genieten, we zullen aan jullie denken 30 september.

Ook het SPOC circuit is weer van start gegaan, hier doen ook weer veel Spartaners aan mee, de afsluiting van dit gebeuren vindt evenals voorgaande jaren weer plaats in de poelpolder in Lisse. Ook hier wensen wij alle deelnemers veel succes.

Namens het bestuur, Kees van Ruiten.

Nagekomen bericht van het bestuur:

€ € € € €

De Euro heeft zijn intrede gedaan bij De Spartaan.
In de kantine worden vanaf nu ook de Euro-prijzen vermeld op de prijslijst.



DE SPARTAAN 40 JAAR

HET GROTE JUBILEUMEINDFEEST OP ZATERDAG 6 OKTOBER IN DE SPORHAL VAN FC LISSE.

Beste Spartaners,

Als het goed is, is op dit moment iedereen in het bezit van een uitnodiging voor het eindfeest. Tot begin september lagen de uitnodigingen persoonlijk geadresseerd in de kantine, daarna zijn de overgebleven enveloppen per post of door anderen bezorgd op het huisadres.

Verzocht is om het aangehechte strookje ingevuld weer te retourneren in de daarvoor bestemde doos in de kantine, of aan het postbusadres van De Spartaan, of je per e-mail aan te melden. Wij willen graag weten op hoeveel mensen wij kunnen rekenen. Dit in verband met o.a. de zaalopstelling, de garderobe-capaciteit (het maakt groot verschil of je met 500 of met 1000 jassen rekening moet houden; het liefst 1000 natuurlijk!), het aantal gratis consumptiebonnen dat we moeten laten drukken, en nog een aantal andere zaken die voor de organisatie van belang zijn.

De avond zelf, die geheel wordt georganiseerd door de Club van 100 met medewerking van de Jeugdraad en de Club van 7 voor de jeugddisco, belooft een hele mooie te worden met vele soorten muziek. Van 19.00 tot 21.00 uur is er de Jeugddisco. We hopen dat alle pupillen tot en met de C-jeugd aanwezig zullen zijn en er een groot feest van maken.

Het feest voor de ouderen begint om 20.00 uur en duurt tot 01.00 uur. De Big Band Bollenstreek zal er een hele gezellige avond van maken met een zeer gevarieerd muzikaal programma. Zij hebben bewezen op grote feestavonden de sfeer goed aan te voelen en daarop in te spelen, zowel letterlijk als figuurlijk.

Voorts zijn er in de pauzes speciale optredens van artiesten die weten hoe zij zelf, maar ook de aanwezigen, feest moeten laten maken. Tenslotte blijft de disco na vertrek van de jongste jeugd gewoon doordraaien met eigentijdse muziek. Dus een avond die zeer de moeite waard is met veel variatie en muzikale keuzes voor de aanwezigen.

Tot de aanwezigen hopen we ook veel oud-leden/atleten te kunnen rekenen. Zoals al eerder in het clubblad geschreven, en in de uitnodiging aan de leden, en in de lokale pers, worden oud-leden/atleten opgeroepen zich eveneens aan te melden voor dit eindjubileumfeest van De Spartaan, waarvan zij kort of lang deel hebben uitgemaakt. Deze aanmelding is bedoeld om een prettige ontvangst te kunnen realiseren en om te voorkomen dat onbevoegden zich in ons feest mengen. En nogmaals, ook de huidige leden kunnen oud-leden/atleten die zij kennen van dit feest op de hoogte stellen en hen eventueel opgeven; dit geldt met name voor oud-leden/ atleten die elders in het land wonen en de plaatselijke en lokale publicaties over het jubileum niet lezen. Op deze wijze menen we het maximale te hebben gedaan de geïnteresseerde oud-leden/atleten te betrekken bij het Spartaanjubileum.

Dus beste Spartaners, lever zo spoedig mogelijk je aanmeldstrookje in.
Drie manieren zijn hiervoor: - in de doos in de kantine
- via postbus 196 2160 AD Lisse
- via e-mail bestuur@spartaan.net

Tot zaterdagavond 6 oktober.
Aad Grimbergen, voorz. Jubileumcommissie.





Club van 100 gaat klus klaren

De Spartaan 40 jaar jong

Helemaal niets nieuws, wij weten al sinds 1961 dat De Spartaan in 1991, 30 jaar is, 2001: 40 jaar en 2011: 50 jaar enz. Het wordt alleen altijd wat intensiever naarmate een bepaald kroonjaar naderbij komt. Zo ook gebeurde het ook met het 40-jarig jubileum. Een jubileumcommissie werd opgericht, Aad Grimbergen nam de taak op zijn schouders om de kar te gaan trekken en alle disciplines binnen de vereniging werden verwacht op een juiste manier een bijdrage te leveren. De ideeën kwamen, de plannen werden ter tafel gebracht en al- of niet goedgekeurd. Om de gekozen plannen te realiseren werden voor elke taak vrijwilligers gezocht en gevonden.

In de jubileumcommissie is de Club van 100 vertegenwoordigd door Henk Elfering en al gauw werd de vraag gesteld: welke bijdrage gaat de Club van 100 leveren aan het jubileum? Laten wij het grote eindfeest maar gaan organiseren, stelde Henk voor.

Club van 100 organiseert eindfeest.

Het voorstel om het grote jubileumfeest te organiseren was gedaan, maar hoe, waar, wat gaan wij doen en hoeveel moeten wij doen om het feest een succes te laten worden.

Conclusie: Wij willen het doen, gaan het voorstellen op de jaarvergadering van de Club van 100 en willen op dezelfde avond al voldoende vrijwilligers hebben om de nood-zakelijke taken uit te voeren.

Het voorstel werd uitermate enthousiast ontvangen en na uitleg van het plan werden al direct de volgende afspraken gemaakt:

1. De Club van 100 organiseert het grote jubileumfeest
2. De Club van 100 stelt 5000 gulden beschikbaar voor het feest, waarvan 1500 gulden besteed moet worden aan de festiviteiten voor de jeugd.
3. Het feest wordt gehouden bij onze burens de FC Lisse.
4. Voor alle – toen bekende - taken werden binnen 10 minuten meer dan voldoende vrijwilligers gevonden.

Het startsein was gegeven, één jaar geleden.

De club van 100 is er klaar voor en heeft nog één wens

Het plan is rond. Het wordt een pracht feest bij de FC. Iedereen kan daar op 6 oktober met volle teugen gaan genieten, want wij zullen een gevarieerd programma voorschotelen voor ieders smaak.

Alle live-artiesten (en dat zijn er heel wat!) zullen optreden op het grote podium van 40 m² in de grote zaal (sporthal), behalve de disk jockey, die eerst de jongste jeugd en daarna voor de oudste jeugd zal gaan vermaken in het jeugdhonk.

In de kantine van de FC is geen muziek, deze plaats is gereserveerd voor hen, die even rustig de tijd willen nemen om te praten, herinneringen op te halen of nieuwe plannen te bespreken, want dat is wat wij hopen: naast de huidige leden veel oud-leden. Het moet een groot feest worden van en voor alle Spartaanleden uit de eerste 40 jaar.

Daarom die ene wens nog: **hou 6 oktober vrij en kom naar het complex van de FC!**

Het aanmelden voor dit feest is intussen bekend, maar voor degenen, die het nog niet weten: even een telefoontje naar het bestuur van De Spartaan (Zie adressen op de eerste pagina van dit clubblad) en het wordt geregeld. De club van 100 en De Spartaan zijn er klaar voor, laten wij er met zijn allen een knalfuif van maken.

Wim van der Krogt, Voorzitter Club van 100

40 jaar clubblad "DE SPARTAAN"



1997

Blik op....

Bij geen enkel onderdeel heerst er zo'n goede sfeer tussen de atleten als bij een meerkamp. En bij de meerkamp in Schoonhoven in het bijzonder. Want de moeilijke omstandigheden bij deze wedstrijd lijken de atleten nog dichter bij elkaar te brengen. Gravel (waag het niet om te struikelen tijdens horden) en de vaak verzengende hitte (30 °C is geen uitzondering) maken deze meerkamp tot een slijtageslag waarbij je als atleet vaak aan je medeatenen overgeleverd bent. Dat maakt deze wedstrijd tot een bijzondere. Je moet alleen één keer meegedaan hebben om tot deze conclusie te komen.

Sierd de V.

STROET championship

Zaterdag 22 februari 1997 was het dan zover, na 4 jaar lang alle grote verhalen gehoord te hebben werd het legendarische kaartspel STROETEN voor het eerst groots opgezet gehouden in de kantine. Ik staar naar de spelregels en begrijp er niets van: 3 is het laagst, 2 is hoger dan aas, schoppen is meer waard dan ruiten, 2 kaarten opgooien; 5 tegelijk lozen, vier dezelfde plus 1 vuil, tactische pos. Het duurt wel even eer ik dit onder de knie heb. Zo is ook ieder stroeter uniek in zijn manier van spelen: je hebt de pokerface, de zenuwpees, de druktemaker, de koele kikker, de "je gaat niet uit, anders sleep ik je over tafel"-speler etc. Apart volk.

Jeugdhonek

Zoals iedereen heeft kunnen zien hebben we er in de kantine een zeer gezellige zithoek bij gekregen. Het plan om voor de jeugd een gezellige hoek te creëren is hiermee zo goed als voltooid. Wij zoeken nog spelletjes, stripboeken en een tafelfuotbalspel. Namens de jeugdraad, Paula van Beek

Klok van de Club van Honderd

De baan heeft een nieuwe klok gekregen met een opvallende kleur. Met dank aan de Club van Honderd is de oude klok vervangen. De nieuwe klok verspringt zelf van zomer- naar wintertijd en andersom. Paul Firet, vice-voorzitter

KNAU regiocoördinator

Kees van Ruiten is door de KNAU tot regiocoördinator van onze regio aangesteld. Kees zal fungeren als aanspreekpunt voor alle atletiekverenigingen in onze regio. Zijn belangrijkste taken zijn het onderhouden van contacten met de atletiekverenigingen en het verenigingskader, de samenwerking tussen de verenigingen te stimuleren en bijeenkomsten over de wedstrijdkalender te beleggen. Paul Firet, vice-voorzitter

Krukkenbokaal

Op zaterdag 4 okt. stonden de, naar eigen zeggen, favorieten voor het winnen van de krukkenbokaal Arie B. en Vincent v.S. reeds aan de start. Zondag was de start van de officiële 'krukkenbokaal'. Jos N. scheurde de 100m zo hard dat het 2 weken later nog te voelen is. Aad v.d. L. maakte zoveel snelheid bij het verspringen dat hij bijna op het hockeyveld tot stilstand kwam. Marcel W. kon de druk niet meer aan en verdween na de 400m roemloos van het wedstrijdtoneel. Maarten H. gebruikte tijdens zijn eerste krukkenbokaal twee liter cola om de finish te halen. Heino S. eigenlijk geen kruk maar toch stiekem meedoen om de concurrentie voor het volgende jaar te imponeren. Martin v.R. was tijdens de meerkamp het minst opvallend, maar wel verantwoordelijk voor de mooie oorkonde. William A. gezien kan worden als het beste en snelst krukkende bestuurslid. Arie B.. deze keer grandioos gewonnen heeft mede dank zij de tactische tips van zijn moeder. Hij neemt dit jaar de 'Krukkenbokaal' mee naar huis. De aardige jongens

1998

Vrijwilligersprijs 1998

Tijdens de nieuwjaarsreceptie op het gemeentehuis werd de vrijwilligersprijs 1998 uitgereikt aan de Spartaan. De vrijwilligersprijs is, mede op aanwijzingen van de gemeenteraad, ruim een jaar geleden ingesteld. Daarmee wil de gemeente haar waardering uiten voor het vele vrijwilligerswerk dat in onze gemeente wordt verricht. De keuze dit jaar is gevallen op de atletiekvereniging De Spartaan en wel voor het brede vrijwilligerskorps dat de vereniging heeft.

Marga Kortekaas, Wim Kortekaas en Toon Sacherias werden gevraagd naar voren te komen om de prijs in ontvangst te nemen die wordt toegekend aan alle vrijwilligers van de atletiekvereniging De Spartaan.

Uit: Toespraak nieuwjaarsreceptie Gemeente Lisse door wethuder Dick Stapel

Ambtenarenloop



Een betere start van het voorjaar hebben wij ons niet kunnen wensen. met 4200 ambtenaren uit het gehele land -binnen de grenzen van de gemeente Lisse- was het echt het bruisend hart van de Bollenstreek. Een groot feest is het geweest voor de vele leden die zich hebben ingezet voor dit festijn. Het weer kon dan ook niet achterblijven en heeft zich van zijn beste kant laten zien. Een felicitatie voor de groep van Nico Schriek en de vele medewerkers (±150) die zich geheel belangeloos hebben ingezet is dan ook best op zijn plaats.

Piet Waaning, voorzitter

Club van 7

Iedereen heeft het bord van de Club van 7 natuurlijk al boven de in- en uitgang van de kantine zien hangen, maar hoe komt het daar?
De Club van 7 is een groep jongeren die zich inzetten voor hun idealen. Zij deden dit allang ieder voor zich, maar nu hebben ze besloten zich te verenigen. Al gauw kwam 1 van de 7 met het bord naar voren, zodat de Club van 7 meer naambekendheid zou krijgen.
Zoals u op het bord kunt lezen bestaat de Club van 7 uit: Ruud, Roel, Casper, Wouter, Pieter, Joost en Vincent. U kunt ook lid worden van de Club van 7, maar u komt dan eerst eventjes op de wachtlijst.
Wel moet u dan 3,50 betalen aan de penningmeester. Heeft de Club van 7 een penningmeester dan? Ja zeker, iedereen heeft een functie:
Ruud "Kom op Ruud" Nederpelt: designer Wouter "Sinus" Hoogkamer: columnist
Roel "Adriaantjuh" Boon: woordvoerder Pieter "Dieter" van Langen: manager
Casper "Es" van Sijl: public relations Joost "Joopy" van der Meer: penningmeester
Vincent "C-er" Schniedewind: contactpersoon met de jeugd
Zoals u waarschijnlijk opgevallen is heeft de Club van 7 geen voorzitter. Dit is zo omdat wij een zeer democratische instelling zijn, geweldig hé?



Ik loop wat hard

In het voorjaar van '97 ben ik, samen met een collega Erwin Mol, ingestroomd in de opstapgroep. Er moest nodig wat aan de conditie en het gewicht gebeuren. Het was wel even wennen zeg, dat hardlopen. Hardlopers zijn doodlopers zei ik eerder altijd, maar sinds ik bij "DE SPARTAAN" met het 'virus' besmet ben kan ik bijna niet meer zonder. Ik heb zelfs al meerdere mensen besmet, waaronder mijn vrouw Marja (begonnen in maart '98). Het bleef niet bij 2 keer in de week lopen. Begin juni zijn we met z'n achten (allemaal Spartanen) een weekend naar Terschelling geweest.

Raymond des Bouvrie

Een opgeruimd materiaalhok

Wij, als jeugdige beweging binnen het Spartaanwezen, zijn er in geslaagd om het materiaalhok te ordenen. De bordjes met de verschillende kleuren spreken voor zich. We zouden het erg op prijs stellen als het materiaalhok ook in deze staat gehouden wordt. Dat betekent dat men zich aan 7 geboden moet houden: Enkele voorbeelden:
3: mocht het zijn dat er sprake is van samenscholing binnen in het materiaalhok, houdt U dan **altijd** rustig en slaat niet wild om U heen. Wacht **altijd** met Uw acties tot de samenscholing is opgeheven.
4: mocht U een verdacht bekende sirene horen en U bevindt zich precies op dat moment in het net door de Club van 7 opgeruimde hok, sluit dan **altijd** alle deuren en ramen, zet de TV of de radio aan, en wacht op verdere instructies. Deze 7 geboden zijn er niet voor niets, dus bij voorbaat dank! Was getekend, de Club van 7®

1999

Voorzitter

Vandaag 03 januari 1999 is het voor mij de eerste keer dat ik de nieuwjaars toespraak tot u mag houden. Een jaar geleden zat ik aan de andere zijde van de zaal te luisteren naar de vice-voorzitter Paul Firet. Enkele weken later heb ik erin toegezegd uw voorzitter te worden. Het bestuur heeft er toen geen gras over laten groeien en direct een buitengewone leden vergadering uitgeschreven. Tijd om ook maar even te wennen aan het idee was er dan ook niet.

Piet

Waaning

Wisselingen



Voor de bestuursfunctie van secretaris is een opvolgster voor Nel van der Krogt gevonden. Op de A.L.V. zal Trudy Olij door het bestuur worden voor gedragen. Trudy zal haar activiteiten m.b.t. het clubblad overdragen aan Nelly Nederpel.

WTR PROTEST ZANG

Het is en blijft merkwaardig;
je gelooft het eerst ook niet.
Maar steeds weer als ie
meeloopt,
dan regent het dat 't giet.

t Is best een aardige kerel,
daar mankeert ook echt niets
aan.
Maar als ik hem zie komen,
verdwijn ik van de baan.

Het is mij tè toevallig:
steeds weer dat pokkenweer.

En wie zoekt naar de oorzaak,
vindt steeds dezelfde heer.

Laatst weer dat polderloopje;
dus echt op tijd van huis.
De zon scheen ook warempel.
Ik dacht nog 'Da's wel pluis.'

Maar in de magazijnen
vol mosterd, taart en vis
daar kwam ie binnenlopen.
Ik dacht gelijk: "Da's mis!"

En ja hoor, d'eerste druppels
vielen al op mijn kale kop

En hij? Hij stond te grijnzen.
Hij kon zijn lol niet op.

Ach Willem, beste Willem,
we houden best van jou.
Maar waarom breng je altijd
die regen, wind en kou?

Soms wou ik dat ie thuis bleef,
al was 't maar één keer.
Zodat de WTR nog ooit eens
kan lopen met mooi weer.

E. van Hettes
[uit de bundel "Jammerlacht"]

Ledenstop bij pupillen.

Zoals U misschien in de wandelgangen al heeft vernomen, hebben we in overleg met het bestuur van de vereniging besloten een ledenstop in te voeren voor de pupillen meisjes en jongens.

Al een jaar lang proberen wij voor de pupillengroepen nieuwe trainers (sters) te werven, om het huidige trainerscorps te ondersteunen. Helaas hebben al onze pogingen tot nu toe niets opgeleverd. Het aantal pupillen is daarentegen het afgelopen jaar weer toegenomen. Natuurlijk willen we eigenlijk allemaal dat de vereniging groeit en zien we het liefst zoveel mogelijk atleetjes op de baan lopen, springen en werpen. Maar als vereniging moet je er ook voor zorgen dat de kwaliteit van de trainingen en de opvang van de atleetjes gewaarborgd blijft.

We hebben het een tijdje aangekeken maar de problemen met de trainers-bezetting hebben een dusdanige vorm aangenomen dat het in onze ogen niet meer verantwoord is om nieuwe leden aan te nemen.

Paula van Beek, voorzitter jeugdraad

Een vereniging die op 4 oktober 2001 – 40 jaar is

Een gebeurtenis welke wij niet zomaar aan ons voorbij willen laten gaan. Hiertoe hebben wij een commissie de opdracht gegeven een plan van aanpak te maken voor dit 40 jarig bestaan. Als er mensen zijn die ideeën hebben of die zitting willen nemen in deze commissie kunnen zij dit kenbaar maken bij het bestuur. Piet Waaning, voorzitter



2000

Rookontmoedigings-beleid

Zoals afgesproken in de algemene ledenvergadering van 25 maart jongstleden, wil ik jullie er op attenderen dat met ingang van het verschijnen van het clubblad van oktober er meer aandacht besteed wordt aan "het (niet) roken in de kantine". Na een flinke discussie tijdens de ALV is uiteindelijk vastgesteld dat er een "rookontmoedigingsbeleid" gevolgd gaat worden in plaats van een rookverbod. Een en ander houdt in dat op diverse plaatsen in de kantine aangegeven wordt dat het op prijs gesteld wordt dat "hier niet gerookt wordt".

Sponsorloop Jubileumcommissie

Het eerste grote evenement is de grote sponsorloop voor alle leden van De Spartaan, van jong tot oud. Dit eerste evenement kenmerkt zich, behalve de deelname van zeer veel Spartaners, door lopen voor het goede doel. 50% van de bijeen te lopen gelden is hiervoor bestemd. Het goede doel is de 'Stichting Doe Een Wens' uit Voorhout. De Stichting Doe Een Wens vervult wensen van kinderen van 3 tot 18 jaar die een levensbedreigende ziekte hebben.

Aad Grimbergen, vz.

Heino op de fiets

Een klein verslagje van de tweede B-competitie te Leiden.



Leiden is voor B-junioren nog dichtbij, dus gingen zij op de fiets. Niemand wist dat Heino een fiets had, maar toch kwam hij met een fiets aanzetten. De polsstok moest ook mee, maar dat lukte wel. En dus begonnen de B-junioren aan hun fietstocht naar Leiden, begeleid door Heino op een extreem krakende fiets. Ergens halverwege sloeg het noodlot, zoals te verwachten was en Heino zijn ketting brak. Gelukkig zijn de B-junioren nogal inventief en al gauw fietsten ze verder: Rory voorop met het begin van de polsstok in z'n handen, Heino in het midden van de stok en Arne achter aan de stok om te duwen. Zo werd Leiden nog op tijd bereikt.

Dit verslagje werd U aangeboden door de Club van 7®.

Marathon New York

(Wijze: Er was eens een meisje in London)

Er waren wat lopers uit Lisse
Die wilden New York niet missen
Er werd flink gespaard
Supporters vergaard
En verder daar mag je naar gissen



Er werden veel meters gelopen
Sommigen hebben gekropen
Het einde gehaald, soms wel gebaald
Nu mag je je schoenen verkopen.

Zo kwamen we aan in Manhattten
Daar hoorden we steeds ""keep cool
man""
Big Apple gedaan door menig Spartaan
Daar lusten ze toch wel pap van.

Het was wel een jaar van hard werken
Dat voelde je wel aan je vlerken
Resultaat mag er zijn
De spieren doen pijn
Thuis mag je verder aansterken.

Vrijwilligersbeleid / vrijwilligerscoördinator

Nog een paar weken en dat zijn we alweer in het jaar 2001, door de Verenigde Naties uitgeroepen tot "**het jaar van de vrijwilliger**". En terwijl je dan als werkgroep je bezighoudt met het samenstellen van een vrijwilligersbeleid is het van belang te weten wat mogelijke motieven kunnen zijn om vrijwilligerswerk te doen. Het leek ons nuttig en aantal motieven te noemen:

- vrijwilligerswerk als vorm van vrijetijdsbesteding, - vergroten van de kans op betaald werk,
- zinvol bezig zijn ter vervanging van betaald werk, - de aantrekkelijkheid van vrijwilligerswerk,
- iets willen verbeteren of veranderen, - andere mensen willen helpen, - er niet onderuit kunnen.

Werkgroep vrijwilligersbeleid;

Veronique van der Hoorn (Sportraad ZH), Judith meeuwissen, Kees van Ruiten, Nel van der Krogt.

2001

Van de voorzitter

Op de algemene leden vergadering van 22 maart j.l. heeft de atletiekvereniging de Spartaan enkele nieuwe bestuursleden gekozen, waaronder ook een nieuwe voorzitter. Het is in de vereniging 'n goede traditie dat de voorzitter een stukje verzorgt voor het clubblad namens het bestuur. Ik wil deze goede traditie zeker niet verstoren en zal dan ook van deze gelegenheid gebruik maken eenieder op de hoogte te houden van de zaken waar het bestuur zich zoal mee bezig houdt.

Kees van Ruiten, voorzitter

Uitbreiding Club van 7

Na de reorganisatie aan het begin van dit jaar ging per 1 november het roer opnieuw een slag om in de hoop nu de juiste koers te bevaren. Er werd besloten een nieuwe subparallel Club van 7® op te richten, wat eigenlijk gewoon neerkomt op een uitbereiding met 7 meisjes:

Ladies 7®: Marit Suttorp, Elize Fallon, Daniëlle Dickhoff, Dorien van Mansum, Eva van der Poel, Remona Fransen, Romara van Noort.

Dit artikel werd U aangeboden door de Club van 7®.

Pupillennieuws

Caroline is na tien jaar gestopt met training geven en ook met de Pupkrant.

Volgende maand weer een pupkrant? Heidi van der Veen wil het gaan proberen. Lever vanaf nu (mei '01) alle stukjes en uitslagen van de pupillen bij haar in.

de
redactie

CWA

Het CWA heeft in samenwerking met de internet-commissie het niet-gebruikte gastenboek vervangen door een veel toegankelijker **prikbord**. Hierop is zeer actueel te volgen wat de wedstrijd atleten hebben gepresteerd en wat de reacties daarop zijn. Daarbij komen natuurlijk nog de nodige roddels. Aan iedereen



dus de oproep om het prikbord ook te gebruiken voor uitslagen en andere atletiek-zaken.
CWA@spartaan.net

Grandioos eindfeest zaterdag 6 oktober 2001
De club van 100 heeft de totale organisatie in handen.
Deze feestavond is zowel voor de jeugd als voor de ouderen, en behalve de eigen leden zijn ook oud-leden van harte welkom. Graag zelfs, zodat velen met elkaar herinneringen van vroeger kunnen ophalen.
Aad Grimbergen, vz. jubileumcie.



Ledenadministratie: Bert beltgens

Onze jarigen in september zijn:

Datum	VOORNAAM:	ACHTERNAAM:	CAT:
16 sep	Nico	Warmerdam	HRKR
16 sep	Mark	Beelen	H
18 sep	Gert de	Bruin	HRKR
18 sep	Raymond des	Bouvrie	HRKR
19 sep	Do	Elfering	HRKR
19 sep	Inge van	Kesteren	MPA
19 sep	Mariska	Visser	DRKR
20 sep	Piet van	Diest	HRKR
20 sep	Mappy	Drenth-Barnhoorn	DRKR
20 sep	Joke	Nederpelt - Buwalda	DRKR
20 sep	Cees	Rotteveel	HRKR
21 sep	Dennis	Verhaar	H
21 sep	Frank	Mélotte	HRKR
23 sep	Ton	Haaster	HRKR
23 sep	Emiel	Huijts	JB
24 sep	Leo	Onderwater	HRKR
24 sep	Piet	Wildenburg	HRKR
25 sep	Elsbeth van der	Ham	DRKR
25 sep	Lukas	Broersen	JMP
26 sep	Eric de	Lange	HRKR
26 sep	Angela	Noordermeer	DRKR
26 sep	Femke	Vasbinder	MPA
26 sep	Kees	Versteeg	HRKR
27 sep	Yvonne van 't	Spijker Admiraal	DRKR
27 sep	Sonja van	Noort	MJA
27 sep	Dina van	Rheenen	DRKR
27 sep	Ron van	Egmond	HRKR
29 sep	Marja des	Bouvrie	DRKR
29 sep	Cock	Gerritsen	DRKR

Onze jarigen in oktober zijn:

Datum	VOORNAAM:	ACHTERNAAM:	CAT:
1 okt	Wolbert van den	Hoorn	HRKR
1 okt	Hannah	Overgaauw	MJD
1 okt	Yvonne van der	Slot	D
2 okt	Astrid van den	Berg	DRKR
3 okt	Jeroen van der	Kroft	JPA
3 okt	Jacco van der	Weijden	JJC
3 okt	Aad	Kortekaas	HV
4 okt	ATLETIEK VERENIGING DE SPARTAAN		
4 okt	Frans v.d.	Kraan	HRKR
4 okt	Ineke	Clemens	DRKR
4 okt	Elize	Fallon	MJB
4 okt	Sander	Hoogendijk	JJD
4 okt	Jan de	Vries	HRKR
4 okt	Anne - Marie	Bergman	DRKR
5 okt	Joost	Leuven	JPA
5 okt	Marga	Kortekaas	DV
6 okt	Jacqueline van der	Sluis - van Gemert	DRKR
7 okt	Martha van	Amsterdam v Steijn	DRKR
7 okt	Daan van	Niekerk	JJD
8 okt	Manon van de	Nouland	MJC
8 okt	Lenie van der	Poel	DV
8 okt	Rein	Schermer Voest	JPA
8 okt	Ruud van	Noort	JJD
9 okt	Peter	Randsdorp	HRKR
9 okt	Marion	Hamming	DRKR
9 okt	Luda van de	Reep van Saase	DRKR
9 okt	Peter van der	Zijden	HRKR
10 okt	Tjeerd de	Vries	HRKR
11 okt	Joop	Warmerdam	HRKR
11 okt	Frank van	Noort	JJC
12 okt	Hein	Heemskerk	JJD
13 okt	Henk	Trip	HRKR
13 okt	Erik	Kerkvliet	HRKR
14 okt	Sarry de	Vries	DRKR
14 okt	Jan	Vreeburg	Medew.
14 okt	Simon	Beijk	HRKR
15 okt	Willem	Boon	HV
15 okt	Jan	Groen in 't Woud	HRKR
15 okt	Hans	Hoejenbos	HRKR



Verhuisd

VOORNAAM	ACHTERNAAM	ADRES	PCODE	WOONPLAATS	Adres_oud		
Lia	Jansen-Langelaa	Anke Servaesstraat 42	2162 KP	Lisse	Tijloosstraat 36	2171 XM	Sassenheim
Monique van	Mil - Lefeber	Anke Servaesstraat 1	2162 KR	Lisse	Anna Kaulbachstr.1	2162 KK	Lisse
John	Zonneveld	Toscalaan 6	2152 GK	Nieuw Vennep	Molenlaan 3	2181 GE	Hillegom
Elly	Zonneveld-Visser	Toscalaan 6	2152 GK	Nieuw Vennep	Molenlaan 3	2181 GE	Hillegom

Onze nieuwe leden zijn:

VOORNAAM:	ACHTERNAAM:	ADRES:	PCODE:	WOONPLAATS:	CAT:
Tom	Beunder	Fazantlaan 46	2211 KV	Noordwijkerhout	JJA
Marion	Chen - Bogers	Botterstraat 20	2162 LA	Lisse	DRKR
Catrien van	Dam	Hyacintenlaan 8	2182 DE	Hillegom	DRKR
Bep van	Duin	Anne Frankstraat 14	2162 JP	Lisse	DRKR
Lily	Ellens	Zeestraat 153	2211 XE	Noordwijkerhout	MMP
Jacqueline van der	Erf - Aarts	P. Van Eyckheem 8	2182	Hillegom	DRKR
Cock de	Groot	Oude Herenweg 20	2215 KZ	Voorhout	DRKR
Sylvia van	Heeswijk	Lisserdijk 309	2165 AB	Lisserbroek	DRKR
Joce van	Hensbergen	Chopinlaan 5	2215 SL	Voorhout	DRKR
Nathalie	Janssen	Zeestraat 153	2211 XE	Noordwijkerhout	MMP
Floor	Kardol	Ravelstraat 56	2162 AS	Lisse	MMP
Jacqueline de	Kooker - Huizer	Leeuwerikstraat 10	2162	Lisse	DRKR
Ferry	Kortekaas	Muntstraat65	2165 VE	Lisserbroek	HRKR
Kevin	Meekel	Ter Beek 49	2161 NB	Lisse	JMMP
Josephine	Nederstigt	Nieuwstraat 10a	2161 PP	Lisse	DRKR
Dina van	Rheenen	Veldhorststraat 25	2161 EP	Lisse	DRKR
Liesbeth	Ruigrok	Ter Beek 9	2161 NA	Lisse	DRKR
Chantal	Selhorst	Mecklenburg 47	2171 DV	Sassenheim	MPA
Tenna	Shijeraw	Mendeldreef 119	2163 KC	Lisse	DRKR
Patrick	Tranquille	Veldhorststraat 38	2161 ER	Lisse	JMMP
Walter	Weynschenk	Sikkelkruidstraat 22	2215	Voorhout	HRKR

Bedankte leden:

VOORNAAM:	ACHTERNAAM:	ADRES:	PCODE:	WOONPLAATS:	CAT:
Jan van	Berg	Stijn Streuvelsplantsoen 23	2182 ZG	Hillegom	HRKR
Andy van	Berk	Heereweg 332	2161 BV	Lisse	HRKR
Conny	Duivenvoorden -	Mesdagstraat 2d	2162 CG	Lisse	DRKR
Jaen	Jansen	Weegschaal 30	2163 BR	Lisse	HRKR
Ton	Keuter	Handelstraat 5	2162 AD	Lisse	HRKR
Royce	Kortekaas	Waterklaverstraat 13	2165 XN	Lisserbroek	H
Kees	Luijk	Buizerd 6	2171 PK	Sassenheim	HRKR
Martyn	Pronk	Betje Wolffstraat 2	2162 KB	Lisse	JPA
Erwin van	Rijssel	Lisserweg 603	2165 AS	Lisserbroek	JJC
Hans	Rutgrink	Oude Schoolplein 3	2165 XS	Lisserbroek	HRKR
Agnes	Sormani	Lisserdijk 293	2165 AA	Lisserbroek	DRKR
Emiel	Vlek	Jozef Israelsstraat 64	2162 CD	Lisse	JPA



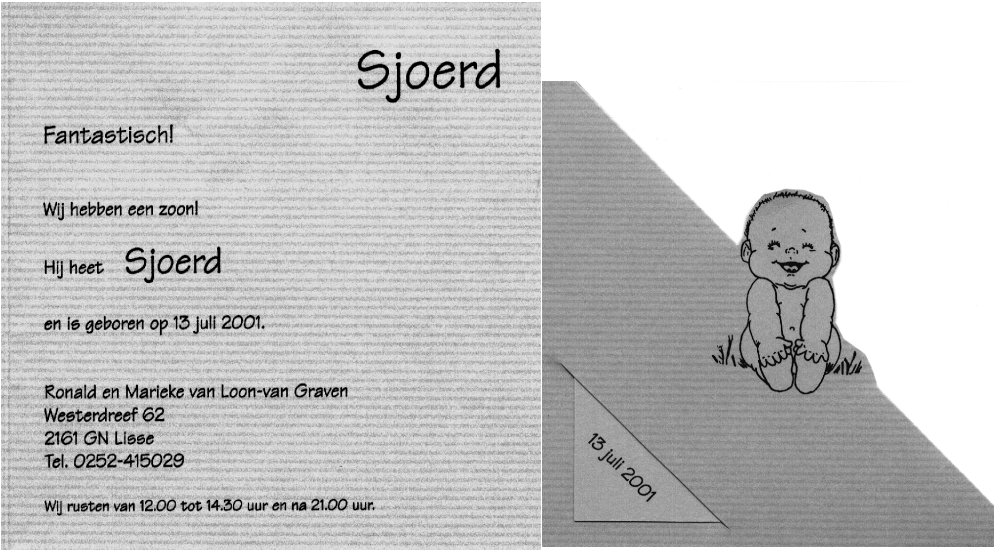
Maarten		Voorn	Geestbrug 3	2171 DL	Sassenheim	JJC
Mark	van	Westerloo	Zwarteweg 60	2121 BD	Bennebroek	H
Ina	van	Wieringen	Waterman 49	2163 BB	Lisse	DRKR

Allemaal bedankt voor de leuke reacties en misschien tot ziens.

Het aantal leden per 1 september bedraagt: 776

Geboren

Sjoerd 13-07-2001



Merel 01-08-2001



Annemijn 26-08-2001

Dolblij en gelukkig zijn wij met de geboorte van onze dochter

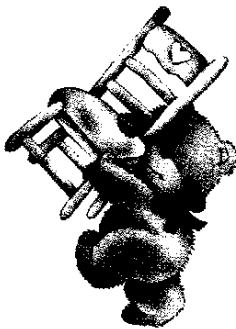
Annemijn Maria Wilhelmina

Zij is geboren op 26 augustus 2001 om 11.53 uur, weegt 3475 gram en is 48 cm lang.



Edwin en Marriët Warmerdam
Punterhof 6
2162 LC Lisse

Wilt u Annemijn komen zien, bel dan even, anders slaapt zij misschien: tel. 0252-413280.



Kantine nieuws

De maand juli is al weer om, het gaat snel met de zomer, maar we hebben in ieder geval heerlijk weer.

De nieuwe winnaars van juli zijn:

1. El van der Aart
2. Gusti de Schipper
3. Marianne Meijer



De winnaars van de koffiekaarten van de maand augustus zijn:

1. Aad Grimbergen
2. Marieke Kardol
3. Jos Koster



= = = = =

Klaverjassen

Op het moment dat ik dit zit te schrijven moet je er niet aan denken dat je binnen twee maanden, in het clubhuis van de Spartaan, bij de verwarming zit te klaverjassen. Maar voor je het weet is het weer zover. We hopen dat er voldoende deelname is om het seizoen geheel af te maken. Ik heb hier wat data en wij hopen dat jullie het hiermee eens zijn.

Voor dit jaar zijn dat 12 oktober, i.v.m. het feest op 6 oktober, 16 november i.v.m. het Spartaan weekend op 9/11 november, 14 december i.v.m. Sinterklaas. Dit zijn de eerste 3 avonden in 2001.

En dan het jaar 2002. We starten op 11 januari en de volgende is 8 februari en de laatste is op 8 maart. Als er toch nog wat problemen zijn met een bepaalde avond dan horen wij dat wel.

Met vriendelijke groeten: Ria en Joop van Stijn
Prinsessestraat 89
2161 RN Lisse
tel. 0252-416237



MEDEDELING MEDEDELING MEDEDELING

Ook dit jaar zal door het bestuur weer het een en ander voor de medewerkers worden georganiseerd.

Wat? Dat blijft nog even geheim.

Wanneer?

Op zaterdag 27 oktober 2001

Noteer deze datum in je agenda.

Kijk uit naar uw uitnodiging.

Het bestuur.



VRIJWILLIGERSCOMMISSIE



Bijna iedereen is nu weer terug van vakantie.

We hebben helaas nog niemand gevonden voor de functie van Frans Dames, secretaris van het WOC. Kijk voor de functie-omschrijving in het clubblad van juli/augustus.

Daarnaast zijn we volop bezig een brief op te stellen voor alle vrijwilligers, met daarin de stand van zaken en wat er allemaal op het programma staat.

Nogmaals wijzen wij op het feit dat als er vacatures zijn, geef die dan aan ons door. Als we die niet krijgen kunnen we wel opdoeken.

Er zullen in november info-avonden met kaderleden worden georganiseerd, zoals: bestuur WTR, bestuur kantinecommissie, kortom; met alle overkoepelende commissies van groepen vrijwilligers.

Mocht u opmerkingen of andere ideeën hebben dan staan we daar graag voor open.

Tot zover!!!

De vrijwilligerscommissie, Heino, Nel en Nelly

EUROPESE KAMPIOENSCHAPPEN ONDER 23 JAAR...WAS U ER OOK???

KORTE IMPRESSIE VANUIT HET OOGPUNT VAN EEN VRIJWILLIGER.

Meer dan 30 Spartaan-vrijwilligers waren in de week van 8 tm 15 juli present in Amsterdam om daar te assisteren bij het Europees kampioenschap in het Olympisch stadion. Op 4 wedstrijd-dagen traden bijna 1000 atleten uit heel Europa in Amsterdam in de strijd. De kampioenen kunt U vast en zeker over enkele jaren zien deelnemen aan de Olympische Spelen. Een en al talent was er te zien.

En dus ook heel veel Spartanen in diverse functies: op het veld (jureren, baanploeg), op de tribunes (ordebewakers, videocamera bediening), buiten het veld (inloopaccommodatie, call-room, doping-controle), nog verder buiten het veld (balie in de atletenhotels). Waarschijnlijk vergeet ik nu nog steeds tal van functies.

Maar het was duidelijk dat de Spartaan een zeer groot aandeel leverde in het aantal vrijwilligers. Dit is zeker een van de verdiensten van Piet Ruigrok geweest, die zelf lid was van het hoofdorganisatie-team. Piet was overal en nergens te zien (zo druk had hij het al meer dan een jaar!!)

Een van de Amsterdamse hoofdorganisatoren liet achteraf weten, dat hij zonder de Spartaanse club (die de week vooraf meehielp) het niet zomaar gered zou hebben.

En was het dan nog leuk ook?? Ja, topatletiek!!! Ik heb genoten van de vele mooie prestaties.

Altijd wel een bekende die je ergens op de tribune (of aan het werk) trof.

Op vrijdagavond was de hele/halve Djunioren-trainingsgroep van de Spartaan op de tribune aanwezig.

Over een aantal jaar zijn er vast nog wel Spartanen die elkaar tegenkomen en dan zeggen: Weet je nog bij die Europese kampioenschappen in Amsterdam?... het was een happening om er te zijn en te hebben bijgedragen aan het goede verloop.

Ik heb begrepen dat er achteraf ook internationaal vele complimenten zijn binnengekomen over de organisatie.

Van een vrijwilliger die ondanks taken in een atleten-hotel nog veel van de wedstrijden heeft kunnen zien.

**DE CLUB VAN
HONDERD**



Kennismaken met de Club van 100



Beste jubilarissen,

Nog enkele weken en dan gaat de Spartaan uit zijn dak. Bij de overburen de FC Lisse gaat het gebeuren: Het grote jubileumfeest. De Club van 100 had zich ten doel gesteld om in het kader van de festiviteiten dit evenement te organiseren en geloof me, daar zijn we trots op. Er is een prachtig programma in elkaar gedraaid. Elders in dit clubblad leest u er veel meer over.

Op 7 september was er weer de jaarlijkse uitgaansdag voor de leden van onze Club. Na het succes van 2001 werd besloten om ook nu weer iets cultureels te doen, voorafgaande aan de gebruikelijke hap met de nodige spoelmiddelen in de kantine. Dit jaar werd het Ford museum in Hillegom bezocht.

In kennismaken met... deze keer 'n "oud" Nederlands Kampioen (ben benieuwd of alle Spartaners dat weten) die ook in het rijke Spartaanse verenigingsleven als vrijwilliger bijna net zo actief is als toen hij de Nederlandse titel in de wacht sleepte.

Wie is Frans Dames ?

Frans is geboren op 2 september 1946 en opgegroeid in Lisse, dus Lisser in hart en nieren.

29 jaar getrouwd met Elly Meekel en al 24 jaar bezig hun 2 kinderen te begeleiden naar volwassenheid.

(Wanneer ben je nu eigenlijk volwassen ?)

Van beroep is Frans beveiligingsbeambte en sinds 1 oktober 1976 in dienst van de Koninklijke Luchtvaart Maatschappij (*Dit jaar dus zijn 25-jarig jubileum, red*), waardoor hem de mogelijkheid werd geboden aardig wat van de wereld te zien en soms ook onder heel verschillende omstandigheden stukjes hard te lopen.

De hobby waar in het verleden de meeste tijd in is gaan zitten was uiteraard hardlopen. Toen dat wat minder werd is het organisatorische aspect binnen de vereniging daar voor in de plaats gekomen. Daarnaast mag Frans graag stukken op de racefiets rijden en de laatste jaren is het steppen een goed alternatief voor het hardlopen gebleken (minder blessure's). Sportprogramma's kijken is tot op de dag van vandaag ook voor Frans nog steeds een leuke bezigheid.

Hoe ben je in aanraking met De Spartaan gekomen en de Club van 100 ?

De eerste kennismaking met de atletiek moet zijn geweest zo midden 50-er jaren. De Spartaan bestond toen nog niet, maar er werd toen getraind onder Nico de Zwager onder verantwoordelijkheid van – dacht Frans - KAV Holland Haarlem. Frans was direct vanaf de oprichting van De Spartaan lid tot 1967 en pakte vervolgens in 1978 de draad weer op tot nu. Toen de Club van 100 werd opgericht was lid worden een automatisme, want Frans wilde toch wel deel uitmaken van deze "selecte" groep.

Wat vond jij jouw sportiefste hoogtepunt ?

Kenner (!) onder ons zullen het antwoord wel weten. In juli 1965 werd Frans jeugdkampioen van Nederland op de 3000 meter bij de junioren A. Van zijn toenmalige trainer Gijs Reeuwijk mocht hij eigenlijk helemaal niet op deze afstand starten, maar op andere afstanden (800 of 1500 meter) achtte Frans zich, gezien het sterke deelnemersveld, niet in staat in aanmerking te komen voor een ereplaats.

Daarnaast zijn er nog wel meer prestaties geweest, die weliswaar niet tot een sportief hoogtepunt gerekend konden worden, maar die toch wel een heel waardevolle betekenis voor Frans hebben gehad. De realiteit gebied hem echter ook te zeggen dat het toendertijd ontstane verwachtingspatroon moeilijk waar te maken was. Desondanks kijkt hij met veel plezier terug op die periode en ziet het ook als een toegevoegde waarde.

Wat hoop jij dat de komende 3-5 jaar bij De Spartaan gebeurt ?

Frans draagt zowel de baan- als wegatletiek een warm hart toe, al hoewel hij hoopt dat de baanatletiek toch weer iets meer gaat betekenen, zeker binnen De Spartaan en daarnaast hopen dat dit ook een landelijke trend zal worden. Aanwas van leden in die categorie zou een stabiel beeld geven, daar de verhouding in ledenaantal in de categorieën baan en weg/recreatie niet echt gelijkmatig is.

Kijkend naar de ranglijsten die regelmatig in het clubblad gepubliceerd worden zit daar, volgens Frans en met hem vele anderen, de laatste jaren ook weinig beweging in.

Is er nog iets dat je kwijt wilt ?

Wij weten allemaal dat vrijwilligers nodig zijn om alle activiteiten binnen een vereniging te kunnen realiseren en De Spartaan is wat dat betreft toch niet de minste. Nadat Frans zelf vele jaren heeft kunnen profiteren van het werk van anderen, besloot hij na zijn actieve periode hier ook iets tegenover te stellen. Frans hoopt dat deze insteek de komende jaren door anderen gevolgd wordt, om ook daarmee een stuk stabiliteit te bewerkstelligen.

Een prachtige afsluiting van een mooi interview. Frans bedankt.

Wim van der Krogt

Veteranen – Senoren – Junioren A/B



FICEP-

Kampioenschappen

Dag 1

Het begon allemaal op een mooie woensdagmiddag. In een mooi zwart schriftje dat Marit speciaal voor deze gelegenheid had aangeschaft beschreven de B-meiden (Elize, Eva, Marit en Remona) voor u de reis:

Om 11:50 vertrokken we met de bus vanuit Lisse. Eva en Marit stonden al bij de bushalte en toen was het wachten op Elize. Maar Elize liet een tijdje op zich wachten en Eva had al verklaard dat ze zou blijven wachten als Elize te laat zou zijn. Maar Elize kwam ruim op tijd (een minuut van tevoren) en we zaten in de bus. Bij de volgende halte stapte Wouter in en even later voegde ook Pieter zich erbij. In de bus kwamen we al tot de conclusie dat het vrij warm was. Eenmaal aangekomen in Haarlem, moesten we nog een half uur wachten. Toen ook Remona er was, kon de zware reis beginnen. Gelukkig hadden Wouter en Pieter wat leesvoer gekocht. Zelf konden ze amper lezen, omdat wij ze hadden ingepikt. Na wat spelletjes klaverjassen en 31-igen, waren we alweer in Sittard, waar we in 4 minuten moesten overstappen. We kregen pas het gevoel dat we in Limburg zaten toen we een half uurtje later al die heuvels zagen. Na ongeveer 5 uur reizen kwamen we aan in Kerkrade-Centrum waar we al werden opgewacht door twee mannen van de NKS. Jaja, het was allemaal goed geregeld. Na een rit van 5 minuten (waar we ook nog het drielandpunt aangewezen kregen) kwamen we aan.

We waren afgezet bij *Centrum Blijerheide*, een oud klooster, dat tot zondagochtend dienst zou doen als ons onderkomen. Dat we niet helemaal in den vreemde waren bleek wel toen we zagen dat Rory, Rickie W. en Marga, de moeder van de Spartaan, ons opwachten. De avond zou verder gevuld worden met het kennismaken met de rest van de ploeg, waarin De Spartaan en Achilles-TOP veruit het beste vertegenwoordigd waren, eten en chillen. Ook werd kennisgemaakt met haas en 'ploegleider-wanna-be-in-spé' Stephan Kreykamp. Dit lijkt een kleinigheid, maar het zou grote gevolgen hebben voor ons eigen clubblaadje... Stephan heeft namelijk geheel op eigen initiatief een verslag gemaakt –in het mooie zware schriftje van Marit– van de eerste dagen in Kerkrade. Nu zou dat niet zo heel baanbrekend zijn, zij het niet dat hij zich daarbij heeft laten inspireren door de omgeving en personages, maar verder een puur *fictief* verhaal heeft geschreven:

Spartaans Spektakelstuk

Dag 1: Ja, waar waren we nu weer beland? De mannen van de NKS brachten ons naar een verdacht donker klooster. Eva viel het meteen al op, hier klopte iets niet. Had het iets te maken met het Jezusfiguur aan de buitenmuur, waren het de ramen die maar moeizaam opengingen? Een klein groepje Italianen zat weggedoken in de hoek, ze fluisterden wat. Waar het over ging?



Remona luisterde, maar zover kwam het geluid niet. Wel viel het haar op dat die Italiaan die er van ver af zo lekker had uitgezien maar vreemde ogen had. Toen hij naar haar lachte zag ze zijn vreemde tanden. Hij sprak Italiaans en hoewel Remona toch in het geheim een relatie had gehad met een getrouwde Italiaan verstond ze er niets van. Nadat ze hun kamers hadden ingericht (de deur was piepend opengegaan), gingen ze kijken op het sportveld. Op een slecht onderhouden sintelbaan waren de Tsjechische vrouwen een laatste training aan het doen. Dat was schrikken voor ons Spartaners. Met rouwe stem werd een discus weggeslingerd, wel 50 meter!! Pieter, die dit jaar aan krachttraining was gaan doen, keek met open mond toe. Zo breed zou hij nooit worden. We besloten om maar snel door te lopen. Terwijl de eerste vleermuis over hun hoofd vloog vroeg Eva aan ons of we niet beter naar huis konden gaan. Dat vonden wij onzin en met ferme stem spraken wij haar toe. Niet alleen zou de God Sparta ons beschermen, maar ook zou de echt Katholieke God ons nu



behoeden. Eva was nog niet helemaal overtuigd. Uiteindelijk wist Pieter de oplossing. Kwam Kreykamp daar niet aanlopen? De enige echte ploegleider van dit fanatieke Nederlands team? Met een glimlach sprak Stephan Eva toe en als sneeuw voor de zon verdween haar angst. Stephan dirigeerde het hele team naar de eetzaal en zoals een echte ploegleider zorgde hij voor een voortreffelijke maaltijd. Met grote getale werden de porties garnalen aangedragen als voorgerecht. Na een verder uitgebreide Mexicaanse maaltijd was het tijd om nog even buiten na te tafelen.

Iedereen zat voldaan achterover te genieten van een lekker glas rode wijn. Eva keek niet meer argwanend om zich heen, maar was verward in een goed gesprek met een leuke Zwitser. Aan het einde van de avond besloten ze te trouwen en nam Eva de Zwitserse nationaliteit aan. Dat ze nog nooit eerder rode wijn had gedronken had daar volgens haar niets mee te maken. Hoewel ons team dus slonk, nam de sfeer binnen de groep grote hoogtes aan. Marit (ondertussen ook al behoorlijk dronken) begon te dansen op één van de tafels en de buitenlandse teams stroomden toe. Ploegleider Stephan kreeg een fonkeling in zijn ogen en besprak even iets met de Nederlandse vrouwen. Deze begaven zich ook naar de tafel en begonnen aan een sensuele striptease, vrolijk deden de buitenlandse mannen mee. Een paar keer flitste er wat maar er brak geen onweer uit. Na dit vrolijke feestje wist Stephan (die zijn fotocamera opborg) zeker dat we gingen winnen. Zo ging iedereen voldaan en moegestreden slapen. Het viel niemand op dat de zwerm vleermuizen nu een bizar grote omvang had aangenomen.

Einde dag 1

Dag 2

Gevolg van deze escape van Stephan was dat de meiden geen tijd meer hadden om zelf verder te gaan met hun verslag. Nou gebeurde er in werkelijkheid een stuk minder dan in het verhaal van Stephan, dus de schade valt mee. Ook de volgende dag, dag 2 en tevens de eerste wedstrijddag, werd door Stephan van commentaar voorzien:

Dag 2: Elize was als eerste wakker. "Joh" fluisterde ze voor zichzelf uit, "wat heb ik lekker geslapen, ongelooflijk." Ook Marit lag nog in een diepe coma en even keek Elize bewonderend rond. Twee grote elektrisch verstelbare bedden naast een ruime badkamer, vooral het bubbelbad had de licht aangeschoten dames de avond ervoor versteld doen staan. Toen ze goed luisterden (de kamers waren extreem goed geluiddicht gemaakt) hadden ze Eva met haar Zwitser gehoord. Enigszins jaloers waren ze gaan slapen, die Zwitser wist wel hoe het moest. Bij het ontbijt vertelde Pieter dat hij raar gedroomd had, alsof er iemand toekeek hoe hij sliep. Elize werd er rood van. Eva had net, nu ze erover nadacht, verteld hoe zij dat gevoel ook had gehad bij haar Zwitser, het had haar wel opgewonden. Het was wel vreemd dat ze allemaal hetzelfde droomden. Lang had ze niet om erover na te denken, want ploegleider Stephan begon aan zijn peptalk. Na een lange stilte zei hij alleen: "We zijn veel beter!" Dat deed het, helemaal gemotiveerd stroomden we naar de bussen, klaar om te sterven voor het vaderland, zelfs om negen uur 's morgens. Het duurde even voor het stadion bereikt werd. Het in grote getale toegestroomde publiek blokkeerde de weg omdat ze in de rij stonden om een kaartje te kopen. De in oranje gehulde menigte begon enthousiast te klappen toen ze de Nederlandse bus ontwaarden. Gelukkig nam Rick, als onze grote ster, de interviews af, zodat wij meteen het stadion in konden. De eerste wedstrijddag werd een spannende. De beesten van tegenstanders bleken alles uit de kast te halen om de overwinning te behalen. Gevaarlijk grommend streden ze door met wilde schreeuwen discussen, kogels en speren weg te smijten. Ze gingen zelfs zo ver dat ze de verkleedtruc toepasten. De eeuwenoude truc (de afgelopen eeuw nog niet eerder toegepast) bleek zelfs te werken. Rick liet zich op de horden verrassen door een als hippie verklede Duitser. Ook de rest van de Spartaners verweerde zich dapper, maar we konden onze tegenstanders amper bijhouden. Gelukkig kon onze ploegleider de dag nog redden door enkele foto's te laten zien aan het Poolse team, dat grotendeels bestond uit goedgelovige, al getrouwde atleten. Dit team beleefde dan ook plotseling een offday. Volgens Stephan had dat niets te maken met de striptease die onze bevallige dames de vorige avond hadden ondernomen. Toch stonden we met nog één nummer te gaan enkele punten achter. Dat laatste nummer leverde ons eerste probleem op. Op de afsluitende 4 x 100meter kwamen we een atlete te kort. Eva was



immers Zwitserse geworden. De oplossing bleek simpel. Wouter (ja, hij doet toch mee in dit literaire verhaal) ging uitgebreid douchen, liet zich knippen door Pieter, leende wat aftershave bij Rick en veranderde zo in een echte casanova. Als zij de verkleedtruc toepasten, konden wij onze trukendoos ook wel opentrekken. Eigenlijk doodeenvoudig veroverde Wouter 'Don Juan' Hoogkamer Eva weer terug. Overweldigd door al deze mannelijke aandacht liep Eva een verschrikkelijke 100. Haar splittijd werd geklokt op 10"80. Stephan kon alleen maar stamelen: "We zijn veel beter." Dat bleek ook want toen alle uitslagen uitgerekend waren, bleken we precies 1 punt voorsprong te hebben. Via de achteruitgang moesten we het stadion verlaten. De fans stonden nu rijen dik langs de kant. Vrouwen begonnen te huilen bij het zien van Rick, slipjes werden Wouters kant opgegooid, bewonderd keken de meisjes naar Pieter die, nu hij eindelijk onder de 4'00" had gelopen, een mooie bos haren op zijn borst had staan. Mannen storten zich op de grond, zongen serenades, wierpen rozen naar de Spartaanse dames.

Ook de duistere

Waren er geen

werden we

nuttigen. Een foute

smaakte en wat was dat

veel rustiger, er fladderde



gebeurtenissen van dag 1 leken vergeten. Was alles rustig? enge donkere kwade machten in het spel? Bij terugkomst uitgenodigd door het Italiaanse team om het diner met hen te beslissing zoals al snel bleek. We kregen macaroni die vreemd in onze saus? Na lang roeren kregen we een idee. Buiten was het niets rond. Elize schepte een hoekig oortje van haar bord. Nadat onze ploegleider Stephan een dankwoordje zei in het Italiaans, Kerkraads, Belgisch, Duits, Keniaans, Brabants, Spaans, Noors, Pools, Frans, Nederlands en Russisch verlieten we snel het vrouwen snackten we nog lang in het plaatselijke snackbarretje (lang omdat er welgeteld één vrouw was om friet (of patat zoals echte Spartaners zeggen) te bakken voor ons gehele team). Daarna dansten we nog een uurtje in de supergrote disco "De Kegel". Nadat we op alle zes de dansvloeren hadden gestaan en Rick weer duizend handtekeningen had uitgedeeld, gingen we snel naar ons klooster terug. Daar kreeg Marit de schrik van haar leven. Het klooster was in duisternis gehuld, één licht brandde op een kamer waarvan iedereen wist dat daar al vijfhonderd jaar niemand sliep aangezien dat de kamer was waar de twee Paters door liefdesverdriet verscheurd uit het raam waren gesprongen. Zelfs het licht van de maan drong niet door de wolken van vleermuizen die nu boven ons rond zweefden.

Plotseling kraakten de deuren, klapperden de ramen, werd het ijskoud (terwijl het de nacht ervoor nog benauwd was geweest). De geur van de mannenwc kon vergeleken worden met dat van een lijk. Als een lijk, zo zag de lijkbleke man eruit die midden in de nacht onze gang op kwam lopen. Haast zwevend kwam hij tevoorschijn. Zijn ogen leken een gele gloed te hebben, bibberend stelde hij zich voor als Rory.

Hij bleek de leerling Pater van ons klooster te zijn. Terwijl hij ons over de verschrikkingen van het klooster vertelde fluisterde Remona: "Zullen we toch maar naar huis gaan, ik vind dit eng."

Pieter vond ook dat dat waarschijnlijk het beste was. De schaterlach die Pater Rory daarop losliet was ijzingwekkend. Zijn ogen waren plotseling rood doorlopen. "De deuren op slot, de ramen dicht, gevangen zitten jullie hier, gevangen door de krachten van het Kerkraads klooster van duivelse krachten. De duivelse Rory nam enkele Nederlandse atleten mee naar de mantelkamer en verslagen bleven onze Spartaanse helden achter. Na enkele minuten fluisterde Wouter (met Eva in zijn armen): "Er zijn toch grotten onder dit klooster, misschien kunnen we zo ontsnappen?" "Ja," reageerde Pieter "maar daar is nog nooit iemand levend uitgekomen."

Tijdens de twee wedstrijd dagen zouden de B-junioren een vijfkamp afwerken. De Nederlanders waren hier oppermachtig, bij de meisjes vooral door de Spartaan inbreng! Op de eerste dag, die uit de 100, kogel en ver bestond, scoorden de dames goed. Eva scoorde uitstekend met een tweede plaats op de 100meter en een eerste plaats op ver. Op kogel haalde Remona uit, zij behaalde met een PR de eerste plaats.

Was de Spartaan-afvaardiging bij de B-jongens aanmerkelijk kleiner, met alleen Rory aan de start, niet minder effectief. Rory, heen en weer naar Kerkrade vanaf de camping, vlamde op het juiste moment. Na een gedegen 100meter was hoog aan de beurt. Na uren wachten tot de mindere goden af waren, waren alleen de Nederlanders nog in de strijd. Juist op het moment dat zij er tegenaan zouden moeten gaan om de concurrentie de definitieve tik te verkopen, begon het te hopen. Nu is dat niet zo gek als je in Kerkrade bent (de hele mannen-seniorencompetitieploeg



weet er alles van), maar toch niet heel fijn als je met hoog bezig bent. Rory liet zich niet van de wijs brengen en toonde mentale veerkracht. Met een prachtige sprong bedwong hij de 1m90 en steeg hij naar de gedeelde 2^{de}/3^{de} plaats op de nationale ranglijst JB en de gedeelde 4^{de}/5^{de} plaats op de Spartaan-ranglijsten JB (vlak achter topper Van Sijl).

Ook de drie Spartaan-'mannen' die voor de Nederlandse seniorenploeg uitkwamen, moesten al op de eerste wedstrijddag aan de bak. Voor Rick was dat niet zo heel gek, aangezien hij het mooie plan had opgevat om in twee dagen vijf onderdelen te draaien om warm te draaien voor de NK-meerkamp, dat een week later in Vught zou plaatsvinden. Rick liep eerst tweemaal de 110H, series en finale, waarin hij zich, zoals Stephan al beschreef, liet verrassen door een als hippie verkleedde Duitser. Hij liep echter wel twee hele goede tijden, 14"91 en 14"95 en behaalde een tweede plaats. Wouter liep de 100meter. Stephan, die zich echt als ploegleider voordeed, analyseerde zijn race door hem te vergelijken met Kamiel Maase. Toch was de tijd van 11"77 met tegenwind (dit was enigszins dubieus aangezien de vlaggen weldegelijk de andere kant op wezen) redelijk goed.

Ook geteisterd door de hevige regen kon Rick meteen na de finale van de horden, naar de discusring gaan. Onder deze omstandigheden zette hij een hele goede prestatie neer.

Na het avondeten moesten de B-meisjes het verspringen afmaken. Waar de meeste mensen aan een vijfkamp wel genoeg hebben, was het op elkaar ingespeelde Spartaan-team door Marga ook nog eens ingezet op de estafette. Geroutineerd liepen de dames naar 52"58. Ook moest Rory nog aan de bak voor het kogelstoten. Opgezwepen door zijn 1m90 hoog, zette hij een goede prestatie neer. De thuisfavoriet voor de vijfkamp was echter een specialist, waardoor Rory met een goede stoot zo'n vier meter verloor op een (slechte!) prestatie van zijn directe tegenstander/teamgenoot. Alleen Pieter moest ook nog in actie komen, op de 1500m. In een race met wisselend tempo, waarin hij zelf ook het nodige kopwerk verrichte, liep hij 4'03"77. De sub-4-minuten, die Stephan in zijn verhaal beschreef, zat er weer door het wisselende tempo niet in.

Dag 3

De tweede wedstrijddag stond ook weer in het teken van de vijfkamp voor de B-junioren. De meisjes hadden hoog op het programma staan, de jongens ver, daarna moesten ze allemaal nog aan de bak op de 800m. Op de beide springnummers steeg niemand echt boven zichzelf uit. Remona maakte indruk op 1m60, maar slaagde er nog niet in om de 1m65 te pakken. De andere meisjes sprongen ook heel netjes, waarbij vooral Eva goede zaken deed voor het klassement met 1m50. Voor de 800m stond Eva nu namelijk derde en moest ze 11 punten goed maken op de nummer twee en 87 op de nummer één, Remona. Eva maakte korte metten met de andere twee meisjes en liep zich met 2'34"87 makkelijk naar de eerste plaats toe! Remona wist nog tweede te blijven en Marit en Elize waren zesde en tiende geworden.

Rory had dus gezien bij Eva hoe dat moest, stijgen in het klassement met de 800m. Hij moest echter 195 punten (!) goed maken op de nummer één van het klassement en aangezien de 800m niet echt Rory's specialiteit is, zou dat lastig worden. Omdat de nummer één echter een kogelstoter/discuswerper was, besloot Rory er vol voor te gaan en maakte hij veel goed, heel veel zelfs. Ruim 14 seconden, zou dat genoeg zijn... Nee, Rory bleef met slechts 25 punten achterstand op de tweede plek staan. Maar de Spartaan had met onze B-junioren drie medailles binnen!

Rick had gekozen voor drie onderdelen, kogel, ver en polsstok. Alleen het kogelstoten was al 's middags. Rick kon zich dus volledig daar op richten en dat was niet voor niets, een evenaring van zijn eigen clubrecord, 15m26!

Nadat we in ons klooster ons eten hadden weggewerkt trokken wij weer naar de baan voor het avondprogramma. Weer was de eer aan Rick, op ver en polsstok (tegelijk). Rick, onze meest ervaren atleet, was echter een klein beetje te veel in de zon geweest overdag en kreeg daarom wat last van zijn hamstrings. Hij werd hierop hard afgerekend en moest zich terugtrekken voor ver en zette op polsstok slecht 4m50 neer, waar hij vorige week buiten de wedstrijd nog 5m00 sprong. Hopen dat het Rick volgende week, op de NK-meerkamp wat beter afgaat. In ieder geval heeft hij



genoeg onderdelen getraind (in Kerkrade en daarna in Lisse op de markt en Amsterdam Olympisch stadion).

Tijdens Ricks avonturen bij polsstok liepen Wouter en Pieter de 400H. Voor Wouter was dit al zijn derde voor dit jaar, Pieter liep zijn eerste. Van tevoren werden de eerste twee hekken vanuit de startblokken verkend. De omstandigheden waren vrijwel ideaal en beiden hadden het clubrecord bij de junioren A in gedachten, 57"6 van Eric Opgelder uit 1985. Beiden in de (speciaal voor Pieters naïnschrijving ingelaste) B-finale liepen tot aan de zesde horde ongeveer gelijk, toen kwam Wouter verkeerd uit en zag hij Pieter (toch het 800meter-duurvermogen?) voorbijgaan en finishen in een nieuw clubrecord, 56"96.

Wouter pakte met het 4x400m team revanche door zeer sterk te lopen en een 1-op-1 duel in zijn voordeel te beslissen met een split van 50"1.

Waar u natuurlijk nu naar op zoek bent, is het verhaal van Stephan. Stephan heeft door andere bezigheden op dag 4 en 5 ons eerder moeten verlaten en zijn verhaal niet af kunnen maken. Mochten er meerdere mensen zijn die vol spanning op de afloop van dit verhaal zitten te wachten (dan staat het dus gelukkig niet voor niks in het clubblad), stel ik voor dat we met zijn allen Stephan te mailen om hem te vragen verder te schrijven: Stephankreykamp@hotmail.com!

Dag 4

Een 'vrije' excursiedag, maar dat betekende niet dat je later op mocht staan. Om 9 uur werden we namelijk verwacht in de kapel, het waren niet voor niets de Katholieke spelen. In de kapel deden we vrolijk mee, Pieter en Marit probeerden met hun gymnasium achtergrond 'Pater noster' te vertalen, maar het bleek dat Rory, zonder deze roots, toch een stuk sneller was.

Weer helemaal een ander mens voelend gingen we de bus in om het altijd gezellige en spannende Kerkrade-centrum te bekijken. Na wat winkeltjes gezien te hebben werd er al snel bij een terrasje gestopt. Op het moment dat iedereen weer in de bus zat, die overigens geheel Nederlands was op een paar Tsjechen na, die dan ook niks konden volgen van de uitleg van Marga. Wat we ze duidelijk probeerden te maken was dat we via een toeristische route naar de Pietersberg gingen en daarna naar het Frijthof. In de grotten kregen we een rondleiding van onze gids André en nee, we zijn hem niet vergeten. Daar werden we ook om de minuut aan herinnerd, de grap was er wel zo'n beetje af. In de grotten waren mooie tekeningen en onze André had leuke verhalen. Het plafond van de grot schijnt er erg laag geweest te zijn op bepaalde plekken, maar ondergetekende heeft hier weinig last van gehad.

Na de heerlijke koelte van de grot gingen we terug naar de hitte op het Frijthof. Eerst hebben we een rondje door Maastricht gelopen en werd er onderweg gestopt bij een ijstent. Vijf piek voor twee bollen, maar dan had je ook wel wat. Nou ja, dat verschilde nogal. Rory had twee wat je kan noemen, normale bolletjes, maar zijn hele ijsje was net zo groot als het ene bolletje van Remona. Marit had ook twee bollen genomen, maar die waren zo groot dat ze amper op het hoorntje pasten. Blijkbaar vond de (vrouwelijke) ijschepper haar wel aardig.

Ook in Maastricht werd er maar snel een terrasje gepakt, eentje waar ze het verschil niet wisten tussen spa rood en seven up. Daarna werd de koelte gezocht in de schaduw van de kerk en door de jongens gefrisbeed op het plein.

Later werden we weer door de bus teruggebracht naar Blijerheide en maakten we ons klaar voor een spetterende afsluitende feestavond. Eerst werden er allerlei prijzen uitgereikt. Bij de jongens en bij de meisjes B werd Nederland eerste in het klassement, dus dat waren al twee bekertjes met veel Spartaanse inbreng. Ook de mannen en vrouwen kregen een beker, ze werden respectievelijk 5^e en 4^e. Al snel ontstonden er rijen bij het eten en het brood en de fruitsalade waren erg in trek. Er waren mensen die een bescheiden eerste portie haalden en er waren er die dachten alles in één keer mee te nemen. De laatsten hadden het waarschijnlijk toch wat beter gedaan, want er was al snel van alles op. Toch heeft dit maal heerlijk gesmaakt.

Iedereen was uitgegeten en de deuren naar een kleinere zaal werden geopend. Daar hebben we van negen tot één uitbundig feest gevierd, de één kwam wat sneller los dan de ander, maar uiteindelijk was iedereen op de vloer. Alleen was het een beetje jammer dat de dj wel aan aanvraagjes deed, maar er verder niets méé deed. Na verschillende nummers, ook een aantal

Duitse hits die we niet kende, maar daar blijkbaar erg populair waren, polonaise en veel drankjes kwam er ook een einde aan deze avond, die erg in de smaak gevallen was. We gingen terug met een Duitse bus en toen begrepen we hoe de Tsjechen zich in onze bus gevoeld moesten hebben. Het was niet te volgen. Maar we kwamen er wel en konden snel ons bed in kruipen.

Dag 5

Jaja, aan al het leuks komt een einde, ook zo langzamerhand aan dit verslag. We besloten in hetzelfde ritme van de vorige dagen op te staan om rond 9 uur de trein te pakken. Het laatste ontbijt, nog wat broodjes mee genomen, adressen uitgewisseld, ingepakt en daar gingen we. De terugreis werd gebruikt om te slapen, wat te lezen, bellen met het thuisfront en noem maar op. Ook werden onze kaartjes uiteindelijk wel vier keer gecontroleerd in drie treinen. We constateerden nog maar eens dat treinbestuurders niet te verstaan zijn en in de bus kwam het zelfs nog tot een diep en serieus gesprek. We kwamen bijtijds thuis en betekende het einde van een onvergetelijk leuk, maar vermoeiend uitje. Marga bedankt, andere organisatoren bedankt en verder iedereen die het gezellig heeft gemaakt.

Uitslagen:

Vijfkamp voor B-meisjes				
	Eva	Remona	Marit	Elize
100m	13"49 (+1,4)	13"73 (+0,5)	13"71 (+1,4)	14"36 (+2,3)
Kogel	11m33	12m47	9m67	10m02
Ver	4m68 (+0,8)	4m48 (-0,5)	4m39 (-0,4)	4m28 (+0,7)
Hoog	1m50	1m60	1m40	1m40
800m	2'34"87	2'45"52	2'47"46	2'57"45
Totaal	3212 pnt	3196 pnt	2761 pnt	2573 pnt
Plaats	1 ^{ste}	2 ^{de}	6 ^{de}	10 ^{de}
4 x 100m	52"58			

Vijfkamp voor B-jongens		
	Rory	
100m	12"16 (+0,3)	
Hoog	1m90	
Kogel	11m63	
Ver	5m86 (+1,3)	
800m	2'16"72	
Totaal	2959 pnt	
Plaats	2 ^{de}	

Senioren (losse onderdelen)					
Rick		Wouter		Pieter	
110H series	14"91 (-0,8) 1 ^{ste} tijd	100m series	11"77 (-2,1) 14 ^{de} tijd	1500m Fin.	4'03"77 5 ^{de}
110H finale	14"95 (+0,9) 2 ^{de}	400H B-fin.	61"40 7 ^{de} overall	400H B-fin.	56"96 3 ^{de} overall
Discus	42m45 1 ^{ste}	4 x 400m	3'22"38 3 ^{de}		
Kogel	15m26 1 ^{ste}				
Polssstok	4m50 3 ^{de}				

Namens de Club van 7@,
Pieter van Langen (dag1 t/m 3) en Marit Suttorp (dag 4 en 5)



2 september 2001 Finale Veteranencompetitie in Gemert

Na een autorit van ongeveer 2 uur kwamen we om 10 uur in Gemert aan, waar de finale van de Veteranencompetitie werd gehouden.

Wij, Marian, Noortje, Marja en Mieke van Leiden Atletiek, kwamen tegelijk aan met de damesploeg van de Spartaan. De Spartaan kwam uit in de eerste divisie en wij in de tweede divisie. De aanvangstijd was verzet naar 11.30 uur, dus hadden we nog even tijd voor een kopje koffie/thee.

De damesploeg van de Spartaan bestond uit Marga, Lea, Lenie, Lisette, Tessy en Joke, en Aad van der Lans was mee als ploegleider.

Zij hadden een poule opgezet, degene die het aantal punten goed, of het dichts bij, voorspelde kreeg de pot. Ze vroegen of wij (Marian en Mieke) ook mee wilde doen. Ook een heer van Leiden Atletiek deed mee. Wat Marga pas later vertelde was, dat degene die de pot won, ook een stukje moest schrijven voor het clubblad.

Om 11.30 uur gingen de 100 meters (Tessy en Marian) van start. Ook het discuswerpen (Lea en Mieke) begon om 11.30 uur. Daarna werden de 800 meters gelopen door (Lenie en Marja). Ondertussen was het weer verslechterd en hadden we de rest van de dag regen. Gelukkig had de organisatie bij elk onderdeel een partytent neergezet, zodat we tijdens de wedstrijd redelijk droog bleven. Ook hadden we zelf stukken plastic en paraplu's bij ons. Marga en Mieke gingen kogelstoten en Tessy hoogspringen. Verspringen was het volgende onderdeel. Dit keer was het de beurt aan Lisette en Marian. In de tweede divisie was de 3000 meter het laatste nummer. Noortje ging zoals gewoonlijk als een trein, en eindigde als eerste. Bij de Spartaan liep Lisette de 3000 meter. Na 7 onderdelen stond de Spartaan op een goede 3^e plaats, maar na de 4x100 meter, waar Lenie, Lisette, Tessy en Joke laatste werden, zakte zij helaas 1 plaats. Wij werden in de 2^e divisie 7^e. Na de prijs-uitreiking gingen we allen op huis aan. De dames van de Spartaan gingen barbecuen in Lisse samen met de NEO senioren die ook een wedstrijd hadden gehad. Hopelijk hebben ze nog een beetje goed weer gehad. Wij, de dames en heren van Leiden Atletiek zijn bij een Chinees Indisch Restaurant in Woerden gaan eten. Het was een hele sportieve, gezellige en regenachtige dag. Kijk voor de uitslagen op blz. 31

Volgend jaar doen wij weer mee, dus tot ziens bij de Veteranen Competitie.

Mieke van Beelen, Lid van Leiden Atletiek en moeder van Menno JPB.

PS: Een keer raden wie de pot gewonnen heeft.

Nieuws uit de Technische Raad.

Bij een groot aantal baanwedstrijden was de inschrijving i.v.m. de vakantie(spreiding) niet erg hoog deze zomer. Jammer want atletiek is er dan wel het hele jaar door maar de baanatletiek toch een zomersport bij uitstek. De inventarisatie van potentiële deelnemers voor de C-spelen als ook voor de D-spelen is ivm de trainers al voor de schoolvakanties bekeken. Helaas, was de voorbereiding voor de meeste atleten niet optimaal vanwege de al eerder genoemde vakantie. Maar weinig deelnemers betekent niet dat er geen goede prestaties zijn te melden:

- Kampioen op de C-spelen: Romara van Noort.
- Nederlands Kampioen tienkamp: Rick Wassenaar

De neo-senioren hebben hun finale al achter de rug. En hoe! Nadat de jongens vorig jaar maar nipt het podium misten, nu in Delft een zeer goede tweede plaats. Klasse gedaan jongens. De meisjes waren door late afzeggingen niet op volle sterkte, jammer! Toch werden de meiden zich goed in Breda met een negende plek

We zullen onze binnen de TR opnieuw beraden op de deelname aan de competities. Dit vanwege de vele mutaties in de diverse ploegen vanwege niet opkomen dagen of zeer late afmelding zonder grondige reden.

Personele bezetting.

Door andere werkzaamheden is Heino vanaf september maar beperkt inzetbaar. We zullen op korte termijn de problemen die dit oplevert bekijken.

Op stapel

Vanuit de KNAU is bericht ontvangen dat er diverse cursussen starten eind september. Informeer bij Cees Hoogenboom.

Cursus.

In het najaar: zal er een interne bijscholing georganiseerd worden voor de baanatletiek gericht op: **sprint-estafettes en sprint-horden gedurende het jaar**. Ook is er een interne bijscholing voor de **WTR-trainers** in de maak. In beide gevallen zal het gaan om zowel een praktisch als een (klein) theoretisch deel.

Winter 2001-2002.

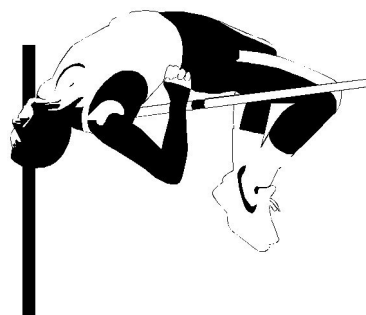
- De zaaltrainingen zijn op dezelfde momenten als in het vorige seizoen.
- In het volgende clubblad volgt de volledige winterplanning
- Voor de jeugdgroep pupillen verandert er weinig t.o.v. van vorig seizoen,
- Voor de D-junioren komt er een zaaltraining ipv de vrijdag baantraining.
- Voor de C-junioren komen er speciale trainingen: maandag zaal (samen met de B) en op woensdag een baantraining 17.30-19.00 uur
- WTR-rooster ook in volgend clubblad.

Jury.

Bedankt voor de geweldige inzet en de snelle afhandeling bij de polsstokdemonstratie en de jubileummeerkampen .

Iedereen.

Succes met de laatste baanseizoenloodjes!



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	C/B	Heino/Gerard	ZAAL	
	19.30 - 21.00	A/ Neo/Sen	Rick	ZAAL	
	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	
	17.00-18.00	oudste pups	Nico/ Marga/Evelien/Fieke	zaal	
	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	Dennis/ Arnoud/Nico	zaal	
	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, dinsdag 25 december, woensdag 26 december
maandag 31 december en dinsdag 1 januari

geen zaaltraining>

in december /januari : gedurende de kerstvakantie

Speciaal in februari : sp&sp middag

Schouwwedstrijden op 31 maart?

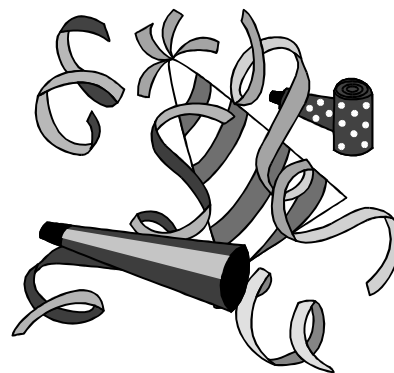
Atletiek top tien:

Na een toptienloos tijdperk opnieuw een lijstje: verhalen die op stapel staan.

Heb je 'n leuk idee cq bijdrage geef het door aan; Gerard Lenting.



- 1 Wilma Rudolph
- 2 Fanny Blankers Koen
- 3 Alberto Junatorena
- 4 Sergei Boebka
- 5 Emil Zatopek
- 6 Florence Griffith Joyner
- 7 Renaldo Nehemiah
- 8 Pavo Nurmi
- 9 Carl Lewis
- 10 Spartaan atleet:?



GEZOCHT

oude statistische jaarboeken atletiek o.a.:

- ❑ De jaren 1970 t/m 1976 : De beste Atletiekprestaties van Nederland ; Kous Koumans
- ❑ Statistisch jaarboek 1991 KNAU
- ❑ Diverse boekjes met indoor ranglijsten
- ❑ ATFS Jaarboek 1996
- ❑ ATFS Jaarboeken van: 1985, 1984, 1983, 1982, 1981.

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 ie 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 geen gezicht. En toen vroeg die zuster dus of er bij mij notabene een steekje los zat, nou vraag 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 weleens gebeuren dat bij ons in het hardloopclubje iemand aan het watertrappen is zal ik maar zeggen. Onschuldig gezicht, vingers boven water maar onder water maar trappen. 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. Ongeloofelijk! 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 weers eens lopen.

Is getekend:

N de Pluim

Niets is meer zoals het was.

door: Gé van der Noorden.

Jarenlang zuchten, steunen en moeten ten spijt weet ik sinds de laatste keer precies wat het beste is, atletiekvrienden. Dacht ik zo.



Dankzij de moderne post, die overigens al weer steeds meer op de snail-mail gaat lijken maar dit terzijde, lees ik ook op afstand bijna dagelijks over de atletiekbeslommeringen in Nederland. Ik surf dat het een lieve lust is. Leve the Beach-boys.

Het bevalt me ook best zo, ver weg en toch dicht bij. Direct na het ontbijt even koppensnellen in de buitenlandse kranten, de Nederlandse kranten en dan hup naar de sport-sites die makkelijk gerangschikt staan onder 'mijn favorieten'. Verder maar weer om de postbus te legen. Ik ben een 'stille' een 'kijker' van de atletiekdiscussielijst. Na mijn eerste verwondering: waar maken al die mensen zich druk om? Kwam de constatering dat het vaak dingen zijn die mij ook bezig hebben gehouden. Daar is dus niks mis mee. Maar wel, zo denk ik, aan de manier van communiceren. De soms zichtbaar snel in elkaar geflanste stukjes zijn over het algemeen niet bijster interessant. Leuker is om te voorspellen dat bepaalde lieden zeker zullen reageren als er weer eens een 'topic' voorbijkomt dat hen 'raakt'. Meestal voelen ze zich zelf aangesproken zo lijkt het terwijl het gaat om prikkelende algemeenheden.

In begin juni, van dit jaar: 2001, opeens (weer denk ik dan) commotie over "buitenlanders". De teneur van veel stellers: eigen volk eerst! Atletiekvrienden, de energie die gaat zitten in het maken en navlooien van regels had beter gestoken kunnen worden in arbeid am man: training. Je druk maken over prijzengeld en medailles in plaats van gewoon hardlopen.

Henk Snijder en ik staan op het zandpad van boer van der Laan. Henk zoals altijd op laarzen en ik op mijn favoriete klompen. Streep getrokken en allebei uitpassend 48,49, 50 grote stappen gemaakt. goed dat is de startplek en we teruglopen naar de streep: drie-twee-een en de eerste heeft gewonnen. Wilden we het echt doen dan deden we het net als bij het hardrijden (op de schaats, ook al zo'n simpel boerentijdverdrijf) dus: nog een keer maar nu in de andere baan. Soms was op het zandpad het ene spoor dieper of waren er net plaggen gelegd om diepe geulen wat op te hogen. Was de stand na twee lopen 1-1 dan kwam er nog een kamp-rit.

Daar gaat het toch om: wie is de snelste. Daarom ga ik als ik de kans krijg altijd kijken naar de korte baanwedstrijden, geweldig spannend. Nee tegenwoordig hebben we allemaal categorieën met als ultieme klassenstrijd: de veteranen. Vijf jaar lang in een klasse levert bij de meeste op dat ze een jaar meedoen dan vier jaar niet om snel weer te scoren in het jaar dat ze overgaan naar de andere leeftijdsgroep. Kampioentje!! Sorry, het ging om de buitenlanders, medelanders en adoptielanders. Wedstrijdje uitgeschreven, organisatie wil snelle tijden, de sponsor een lokale winnaar, het publiek strijd, de pers aansprekende winnaars en de atleten..... Ja wat willen die? Als lokale favoriet een snelle tijd en een tiende plek levert toch een zeurverhaal op in de plaatselijke courant. *Belachelijk dat die anderen allemaal naar zijn dorp kwamen om mee te doen en dan ook nog achter hem aan te lopen in de eerste twee omlopen en dan in de laatste ronde opeens harder gaan om de prijzen te kunnen verdelen. Daar moet paal en perk aangesteld worden! Dus de volgende keer won Pieter Boonstra met overmacht het rondje om de kerk in Bukkeveen omdat alleen a) inwoners van Bukkeveen die b) drie generaties in Bukkeveen c)woonden en werkten en d) bij de plaatselijke middenstand hun inkopen deden zonder gebruik te maken van het openbaar vervoer, mee konden doen. (Willem Boonstra, voortgekomen uit een buitenechtelijke relatie - toen koningin Wilhelmina's echtgenoot was blijven overnachten na een jachtpartijtje, was hiervan de dupe.)*

Maar nu gaat het om een Nederlands kampioenschap. Lijkt duidelijk: kampioenschap van Nederland niet Kampioenschap der Nederlanders.Alleen Nederlanders mogen meedoen. Alleen houders van een Nederlandse licentie. Alleen inwoners van Nederland.

Nee er zijn regels dat ook 'anderen' (mits, maar en tenzij, waarbij expliciet vermeld enz.)mee mogen doen. Opnieuw protesten en gedoe met als toppunt het gedoe rond Denise Lewis.Ik pak maar eens een citaat van de filosoof Schopenhauer uit de kast:"Nationalstolz verrät den Mangel an individuellen Eigenschaften auf die man stolz sein könnte"

Als kampioen hoedjewip van de straat, even nummers, en linkshandig ben ik behoorlijk trots te kunnen zeggen dat het Nederlands kampioenschap atletiek voor clubteams mij geheel ontgaan is.

Al jaren is zijn de clubcompetities in mei en juni. Al jaren het perfecte excuus. Al jaren het perfecte cadeau. Een dagje clubcompetitie als het cadeau bij uitstek voor moederdag en vaderdag. Een dagje uit met allemaal andere atletiekgekken op een oervervelende wedstrijd - hoezo tussenstanden, puntenvergelijk of spanning?- die de hele dag duurt en vaak heel ver weg is.

Daarom zie op die dag heel veel moeders en vaders, tijdens het in en/of uitlopen en langs de baan, denken bah! alweer een bosje bloemen, alweer een stropdas.

Atletiekvrienden een plezierige zomer met veel echte atletiek toegewenst in binnen- en buitenland.

W.T.R.- NIEUWS



ALGEMENE INFORMATIE VOOR NIEUWE RECREATIEVE LOPERS

De organisatie van de activiteiten voor deze groep ligt bij de WTR-commissie. Deze commissie is net als andere commissies, ingesteld door het bestuur. Zij bestaat momenteel uit Paul van Sijl (voorzitter), Jeannette van der Toorn (secretaris), Wim Brouwer, Janny Dofferhof, Nico Warmerdam en Theo Edens.
WTR betekent: Weg-, Trim- en Recreatiegroep. Het onderscheid tussen deze categorieën was bij de oprichting zo'n vijftien jaar geleden geloof ik wat groter dan nu, maar de naam handhaven we voorlopig. Wellicht dat deze nog eens anders wordt, maar dat merken we wel.

Onze informatie verstrekken we zoveel mogelijk via de Spartaanse Spektakels.

Enkele voorbeelden van onze activiteiten zijn:

- de WTR-competitie (zie hieronder). Elk Spartaanlid vanaf 16 jaar mag aan deze competitie meedoen, dus: als het je leuk lijkt om dit mee te maken, schroom niet.
- De WTR-estafette op een dinsdagavond in mei. Iedere deelnemer loopt een rondje "Puntenburg" met start en finish op de baan, dus ca. 5 km. Voor velen is dit niet (veel) meer dan wat je aan het eind van de opstapcursus kon lopen. De opzet van deze estafette is zodanig dat het echt niet uitmaakt of je 17 of 37 minuten over de 5 km doet. Noteren dus.
Meer informatie over deze estafette in de Spektakels van april.

DE WTR-COMPETITIE

De WTR-competitie komt al weer in zicht. Deze competitie is met name bestemd voor de recreatieve leden die in een ongedwongen sfeer toch onderling hun krachten wel eens willen meten. Ook diegenen die nog geen 'competitiekriebels' hebben, raden wij aan mee te doen. De ervaring leert dat dit gevoel na enkele loopjes toch ontstaat.

Ook voor de nieuwe leden blijkt dit een leuke ervaring. Wel adviseren wij de eerste twee jaar voor de korte afstand te kiezen, omdat je lichaam nog moet wennen aan intensiever en zwaarder/langer trainen. De lange afstanden blijken teveel kans op blessures te geven. Dit geldt dus het sterkst voor de mensen uit de laatste opstapgroep. Op basis van de ervaringen van de afgelopen jaren raden wij dezen dringend aan voor de korte afstand te kiezen.

De loopjes beginnen om 12.00 uur (uitzondering: de Keukenhofbosloop; deze begint om 11 uur). De baanloop en de Coopertest worden in series gelopen, bij de andere loopjes starten we allemaal tegelijk. Of we nog wijzigingen in de vorm van de lopen aanbrengen, gaan we als WTR-commissie nog bekijken. In de volgende spektakels lees je hierover meer. Nu geef ik alvast de data door en om de nieuwelingen een indruk te geven hoe verschillende lopen er ongeveer uit zullen zien, staan ook de typen, afstanden en plaatsen van vorig jaar vermeld. Je kiest dus voor óf de korte óf de lange afstanden.

De lopen staan gepland op de volgende data:

21 oktober	Baanloop	3 of 10 km	Ter Specke
18 november	Bosloop	ca. 3 of 6 km	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(Poelpolder)
24 maart	Coopertest	12 minuten	Ter Specke

DE WTR-ESTAFETTE

Ook deze is met name bestemd voor de recreatieve lopers. Noteer dus vast de datum: 14 mei.
Nadere info t.z.t.

DE TRAINING OP DONDERDAGAVOND EN REFLECTIEHESJES

Binnenkort is het helaas weer te vroeg donker om nog in het duin te kunnen trainen. Donderdag 20 september is de laatste. Op 27 september (harddraverij-avond in Lisse) is er waarschijnlijk een zeer beperkt



en voor alle groepen gezamenlijk programma. Op 4 oktober wordt per groep gestart met de wegtraining. We vertrekken om 19 uur bij de kantine.

Het is dan ook weer van belang om een reflectiehesje te dragen. Voor zover ik weet, zijn er bij de vereniging nog hesjes te koop voor f 20,- per stuk. Je kan een hesje kopen bij enkele trainers, o.a. bij Pauline van der Voorn. Ook kun je bij de sportzaken terecht.

DE FEESTLOOP VAN DE HARDDRAPERIJVERENIGING

Op dinsdag 25 september organiseert de Spartaan voor de Harddraverijvereniging weer de jaarlijkse najaarsfeestloop (de kermisloop). Hieraan doen altijd veel Spartaanleden mee. In overleg met de trainers willen we net als vorige jaren hiervan een gezamenlijke activiteit maken.

Deze loop is ook de laatste van het 'SPOC-circuit' (zie o.a. hierachter bij Trimlopen).

Inlopen

We willen gezamenlijk inlopen bij de Spartaan vandaan naar de start in de Poelpolder (voor de doorstromers uit de laatste opstapgroep en de D-groep wordt een andere afspraak gemaakt).

Vertrek vanaf de Spartaan om 19.15 uur. Wij gaan er van uit dat ieder meedoet aan de 6,3 km; de start is om 19.45 uur. Ieder heeft intussen wel eens een half uur achter elkaar gelopen en doorstromers van vorig jaar kunnen beamen dat 6,3 km dan ook gaat en dat je vast niet de laatste bent.

Wil je meedoen aan de 2,1 of de 4,2 km, dan moet je op eigen gelegenheid naar de Poelpolder gaan; je in het Poelhuis in laten schrijven, enz. De start van de 2,1 km is om 19.00 uur; van de 4,2 km om 19.15 uur.

Inschrijven voor de 6,3 km

Dit kan op dinsdag de 25^e vanaf 19.00 uur bij de Spartaan. Je krijgt dan ook je startlabel. Tegen inlevering van dit label kun je na de loop een attentie halen in het Poelhuis.

Kosten

Als je je voor de 6,3 km inschrijft zoals net aangegeven dan zijn de kosten van de inschrijving voor rekening van de WTR.

Spartaantenue

We stellen het op prijs als de Spartaankleuren goed te zien zijn. Hebben we niet allemaal een wit shirt met een groen Spartaan-opdruk? (keukenhofloop, opstapshirt, etc.)

Uitlopen

Doen we, voor wie dat wil, in enkele groepjes gezamenlijk vanaf het Poelhuis terug naar de Spartaan.

Verzamelen op het parkeerterrein naast Interieur Service Lisse (de vroegere Rabobank). Het laatste groepje vertrekt om 20.45 uur.

P.S. Vergeet niet een droog shirt mee te nemen naar het Poelhuis, anders word je met het uitlopen nog koud.

DE ZEVENHEUVELENLOOP IN NIJMEGEN

Bij het julinummer van Atletiek was een infoboekje van deze loop gevoegd. Als je dit niet meer hebt, dan kun je de belangrijkste punten hieronder lezen.

Op **zondag 11 november** gaat om 13 uur de 18^e Zevenheuvelenloop in Nijmegen van start (15 km).

Het is net zo'n soort gebeuren als de Dam tot Damloop. Vorig jaar waren er bijna 15.000 lopers (17.500 inschrijvingen, van wie 3500 bedrijvenlopers). Dit waren er zoveel, dat er nu een limiet is gesteld van 15.000 individuele lopers.

Bij voldoende deelname willen we een gezamenlijke reis organiseren.

De eventuele busreis

Er staat nog niets vast maar denk aan: vertrek om ongeveer 9 uur, terug om ongeveer 18 uur, kosten ongeveer f 20,- pp.

Supporters zijn welkom.

Opgeven op de lijst in de kantine ("WTR-bord").

Deelname

Inschrijven is het voordeligst via internet: www.zevenheuvelenloop.nl

Kun je dit zelf niet, vul dan een formulier uit het boekje in en geef dit aan Nico Warmerdam of Theo Edens.

Wij voeren dan je gegevens via internet in.

Als KNAU-lid kost deelname dan f 8,-. Hier komt meestal nog wel wat bij: chipuur f 3,- en eventueel medaille, T-shirt, e.d. Een papieren inschrijving kost het dubbele.



Spoedig inschrijven

Omdat er een limiet is gesteld aan het aantal deelnemers, is het verstandig spoedig in te schrijven. Je kunt altijd nog annuleren, als dit onverhoopt aan de orde is. Hoe vroeger dit aan de orde is, hoe meer krijg je terug. Verdere info in het boekje en op internet.

Ter informatie:

- je registratienummer bij de KNAU staat op je ledenpas. Deze heb je begin van het jaar ontvangen.
- wees bij het invullen van een te verwachten eindtijd realistisch, maar zeker niet pessimistisch.
- Vanwege de limiet is 'na-inschrijven' dit jaar niet mogelijk. Wel kun je via internet nog tot het laatste moment inschrijven zolang de limiet niet is bereikt.

Hoe gaat het verder

- Vervoer. T.z.t. nadere info in kantine en/of de Spartaanse Spektakels.
- Deelname. Startnummer, chip, enz. worden vanaf 1 november opgestuurd als je uiterlijk 18 oktober hebt ingeschreven. Als je 5 november nog niets hebt ontvangen dan uiterlijk 7 november reclameren. Als je na 18 oktober hebt ingeschreven (als dat vanwege de limiet nog kan) dan deze spullen op 11 november afhalen.

Trimlopen

Op dit moment bereiden veel recreatielopers zich voor op de Marathon van Berlijn op 30 september en anderen op de Dam tot Dam-loop of natuurlijk op een ander evenement, zoals bijvoorbeeld de kermisloop (of –lopen).

Zoals je in de vorige Spektakels en in de plaatselijke bladen hebt kunnen lezen, zijn op 28 augustus, 4, 14, 16, 19 en 25 september de SPOC-lopen; het Super Prestige Oranje Circuit ofwel de (kermis)feestlopen. De laatste loop is in Lisse; zie ook hierboven. Als je dit leest, zijn de eerste lopen van het 'SPOC-circuit' al geweest, maar je kan nog meedoen/inschrijven op 14 september (Voorhout) voor het hele circuit. Ook kun je aan een 'losse' loop meedoen.

Een andere serie lopen in de omgeving is het Z en Z-circuit; net als het SPOC-circuit eveneens een serie van 7 lopen. Elders in dit blad (of in het volgende nummer) en/of in de kantine kun je hierover meer informatie vinden.

Ik heb al gemerkt dat er veel (nieuwe) leden interesse hebben in deelname aan (andere) trimlopen in de omgeving.

Een mooi overzicht van allerlei 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 f 12,50 heb je naast algemene informatie (o.a. lopen en verantwoord eten en drinken, rekkingsoefeningen) 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 in dan in het blad Atletiek.

Enkele lopen in de omgeving.

za.	22 sept.	½ Marathon; 5-10-21,1 km		11.00 u.	Katwijk
zo.	23 sept.	Dam tot Damloop; 16,1 km	v.a.	12.30 u.	Amsterdam
di.	25 sept.	Najaarsfeestloop; (zie boven)	v.a.	19.00 u.	Lisse (Poelhuis)
zo.	30 sept.	Trosloop; 8-21,1 km		12.45 u.	Haarlem
za.	13 okt.	Sporteon Oostdam Duinloop; 5-10 km		10.30 u.	Katwijk
zo.	11 nov.	Zevenheuvelenloop; 15 km	v.a.	13.00 u.	Nijmegen

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).

Namens de WTR-commissie,
Theo Edens

CWA/WAC-Nieuws

Naast ons interactieve digitale prikbord op internet hebben we nu ook een 'ouderwets' eigen **prikbord in de kantine**. Hierop zullen allerlei wedstrijdatletiek gerelateerde zaken worden opgehangen. Het oude prikbord naast de bar had namelijk nogal last van een 'information overflow', waardoor niemand het nog bekeek. Het nieuwe bord is alleen bedoeld voor informatie



voor/over/van de wedstrijdathletiek. Het CWA houdt het bord bij, dus als je iets wil plaatsen doe dat dan even via ons. Ook de clubrecords zijn weer in hard-copy vorm te vinden bij dit bord, naast de TV.

Ranglijstverbeteringen juli/augustus

Loopnummers

Pieter van Langen pakt zijn derde **clubrecord** van dit jaar, ditmaal de 400m horden: een uitstapje naar dit nummer leverde hem een tijd van 56,96 op. Bij de heren staat hij daarmee 6^e. Op de vlakke baanronde verbetert hij zich tot 51,21 en bereikt daarmee een 4^e plaats bij de JA, achter hem komt Vincent Schniedewind met 52,15 op een 14^e plaats. Bij de heren staan zij respectievelijk 12^e en 26^{ste}, wel voorbij de CWA-voorzitter. Pieter verbetert tevens zijn eigen **clubrecord** 800m JA, ditmaal tot 1.53,25. Rick Wassenaar haalt met 50.70 2 honderdsten van z'n 400m tijd af, hij blijft 9^e. Tijdens de jubileummeerkampen bereiken Roxanne en Sonja van Noort en Marit Suttorp de lijsten op de 100m Horden. Roxanne wordt bij de MA 17^{ste} met 19,59, achter Sonja, met 19,20 15^e. Bij de MB komt Marit op een 17^e plaats 17,47. Ook de jongens realiseerden ranglijstverbeteringen op de korte horden: JA Vincent Schniedewind en Wouter Hoogkamer bereikten een 25^{ste} en 29^{ste} plaats met 17,18 en 17,60. JB Rory van Noort en Rick van Ruiten halen met 16,00 en 16,56 een 12^e en 23^{ste} plaats. Rory blijft daarmee 0,01s achter op de tijd van Vincent Schniedewind. De volledig lijsten van de 100/110m horden staan in dit clubblad. Marit en Eva bereiken nog de lijsten op de 200m en 800m met respectievelijk 28,49 en 2.34,48. Beide B-meisjes staan daarmee 27^{ste}.

Springnummers

Rick Wassenaar heeft zijn eigen **clubrecord** polshoog weer eens verbeterd tot 4,90m. Buiten de wedstrijd kwam hij al eens over 5 meter, misschien binnenkort ook wel in de wedstrijd. Ook Rory van Noort laat progressie zien met de polsstok, hij komt tot 3,40m: een 6^e plaats bij de JB en een 9^e en 18^e plaats bij de JA en heren en nog slechts 5cm verwijderd van het PR van Heino. Joost komt met 3,32 weer dichtbij Rory met een 12^e plaats bij de JA en een 20^{ste} bij de heren. Rick van Ruiten verbeterde zich weer iets bij het hoogspringen: met 1,88 staat hij net achter Rory, die zich verbeterde tot 1,90 en daarmee 4^e, 6^e en 11^e staat bij de JB, JA en heren. Wouter Hoogkamer maakt een uitstapje naar het hinkstapspringen en noteert een afstand van 12,32m, goed voor een 17^e plaats bij de JA. Vincent Schniedewind verbetert zich met verspringen tot 6,33, goed voor een 17^e plaats bij de A-jongens.

Werpnummers

Rick Wassenaar krijgt het voor elkaar zijn vorig jaar gevestigde **Clubrecord** te evenaren, hij stootte 15,26. Rory en Rick verbeteren zich bij de JB beiden met de discus. Rory komt tot 39,42m en Rick tot 38,45m, goed voor respectievelijk een 10^e en 15^e plaats. Daarnaast nog een 14^e plaats voor Rory bij het speerwerpen met 45,60m en een 20^{ste} plaats voor Rick met de kogel (12,67, gelijk met Vincent Schniedewind). Arnoud Koot gaat met sprongen vooruit met de kogel, dit keer wel 2cm: met 12,73m blijft hij op een 7^e plaats. Bij de MA ook al zo'n enorme verbetering voor Roxanne: 10,47m is ook weer 2cm verder, helaas geen stijging op de ranglijst (5^e MA en 12^e dames). Eva van der Poel stoot de kogel naar 11,42 waarmee zij op een 5^e plaats staat bij de MB (de 11,91m uit het vorige clubblad klopte dus niet!). Op de 2^e plaats van di lijst verbetert Remona zich weer iets tot 12,47. Vincent Schniedewind gooide de speer weer iets verder: 43,93 meter is goed voor een 9^e plaats bij de JA en 20^{ste} bij de heren.

Meerkamp

De jubileummeerkampen leverden een aantal goede scores op: bij de JA bereikten Vincent en Wouter een 10^e en 12^e plaats met 5622 en 5424 punten. Wouter haalde daarmee zijn trainer John in op de lijst. Rory verbeterde zich sterk tot 5210 punten, een 7^e plaats bij de JB. Rick van Ruiten kwam tot 4755 punten en een 16^e plaats. Bij de B-meisjes kwam Eva tot een prima 4129 punten, waarmee ze een 2^e plaats in neemt. Het CR van Jolanda van de Weerd is echter nog bijna 700 punten meer. Achter haar komen Remona en Marit met 3718 en 3569 punten op een 7^e en 9^e plaats.

Uitslagen Juli en Augustus

Instuif Zoetermeer - 4-Juli			Vervolg Schoonhoven		
400m	Wouter Hoogkamer	50,4 JA	9-kamp	Rick van Ruiten	4572 JB
800m	Maarten Hoogkamer	H		100m	12,6
Kogel	Arnoud Koot	H		Ver	5,56
Discus	Arnoud Koot	H		Kogel	12,17
				Pols	2,50



Twente Circuit - 5 Juli

400m	Pieter van Langen	51,21 JA
	Vincent Schniedewind	52,32 JA
400mH	Wouter Hoogkamer	60,7 JA
Ver	Vincent Schniedewind	5,85 JA
	Joost van der Meer	5,31 JA
Hinkstap	Wouter Hoogkamer	12,32 JA
Olympische estafette	Joost, Wouter	3.49,9 JA
	Pieter,Vincent	

110mH	17,2
Discus	37,61
Hoog	1,85
Speer	42,47
1500m	5.33,8
Arne van der Meer	3775 JB
100m	12,7
Ver	5,31
Kogel	9,93
Pols	2,20

NK Senioren - 7/8 Juli

Discus	Edwin Kortekaas	43,14 H
--------	-----------------	---------

110mH	17,9
Discus	24,93
Hoog	1,50
Speer	36,06

Meerkampen Schoonhoven - 7/8 Juli

10-kamp	Dennis Verhaar	- H
	100m	12,3
	Ver	5,11
	Martin van Blitterswijk	3471 JA
	100m	12,8
	Ver	4,78
	Kogel	8,43
	Hoog	1,40
	400m	59,6
	110mH	20,6
	Discus	22,40
	Pols	2,30
	Speer	29,03
	1500m	5.20,0
	Joost van der Meer	- JA
	100m	12,9
	Ver	5,39
	Kogel	8,15
	Hoog	1,75
	400m	58,7
	110mH	19,9
	Discus	25,32
	Pols	-
	Speer	-
	1500m	-
9-kamp	Rory van Noort	4746 JB
	100m	12,1
	Ver	5,66
	Kogel	11,71
	Pols	3,40
	110mH	16,5
	Discus	34,40
	Hoog	1,70
	Speer	36,09
	1500m	5.16,9

7-kamp

1500m	5.02,9
Jelle Kool	3540 JB
100m	12,4
Ver	5,44
Kogel	13,24
Pols	2,40
110mH	-
Discus	30,24
Hoog	1,65
Speer	37,17
1500m	6.00,0
Roxanne van Noort	3102 MA
100mH	21,0
Hoog	1,51
Kogel	10,47
200m	29,8
Ver	4,38
Speer	24,69
800m	2.51,3
Eva van der Poel	3782 MB
100mH	16,5
Hoog	1,45
Kogel	11,42
200m	27,9
Ver	4,61
Speer	25,45
800m	2.46,6
Marit Suttorp	3287
100mH	18,0
Hoog	1,42
Kogel	9,58
200m	28,7
Ver	4,60
Speer	22,33
800m	2.52,1

Instuif Leiden - 11 Juni

100m	Eva van der Poel	13,47 MB
3000m	Johan Cederhout	9.42,32 H
Hoog	Roxanne van Noort	1,50 MA
Kogel	Arnoud Koot	12,73 H
	Eva van der Poel	11,28 MB
	Roxanne van Noort	9,84 MA
Discus	Edwin Kortekaas	44,82 H

vervolg Ficep Games

Ver	Remona Fransen	4,48 MB
	Marit Suttorp	4,39 MB
	Elize Fallon	4,28 MB
Hoog	Rory van Noort	1,90 JB
	Remona Fransen	1,60 MB
	Eva van der Poel	1,50 MB
	Marit Suttorp	1,40 MB



Arnoud Koot		39,78 H	Elize Fallon		1,40 MB
			Pols	Rick Wassenaar	4,50 H
Flanders Cup Gent - 18 Juli			Kogel - 7,25kg	Rick Wassenaar	15,26 H
110mH	Rick Wassenaar	14,98 H	5kg	Rory van Noort	11,63 JB
Ver	Rick Wassenaar	6,92 H	3kg	Remona Fransen	12,47 MB
				Eva van der Poel	11,33 MB
Instuif Utrecht - 20 Juli				Elize Fallon	10,02 MB
Pols	Rick Wassenaar	4,90 H		Marit Suttorp	9,67 MB
			Discus	Rick Wassenaar	42,45 H
Flanders Cup Oordegem - 21 Juli			NK-Meerkamp - 25/26 Augustus		
110mH	Rick Wassenaar	14,98 H	10-kamp	Rick Wassenaar	7537 H
Ver	Rick Wassenaar	7,04 H		100m	11,47
				Ver	7,01
Instuif Leiden - 1 Augustus				Kogel	14,80
100m	Rick Wassenaar	11,75 H		Hoog	1,89
200m	Rick Wassenaar	23,51 H		400m	50,70
	Eva van der Poel	28,24 MB		110mH	15,04
400m	Wouter Hoogkamer	51,30 JA		Discus	40,61
1500m	Pieter van Langen	4.06,16 JA		Pols	4,70
	Johan Cederhout	4.28,74 H		Speer	57,33
	Lisette Kaptijn	5.18,49 D		1500m	4.43,79
Pols	Joost van der Meer	3,20 JA	Instuif Haarlem - 29 Augustus		
Speer	Rory van Noort	45,60 JB	Hoog	Rick van Ruiten	1,85 JB
	Eva van der Poel	25,71 MB		Rory van Noort	1,80 JB
	Roxanne van Noort	24,44 MA		Arne van der Meer	1,50 JB
Instuif Utrecht - 10 Augustus				Roxanne van Noort	1,45 MA
Pols	Rick Wassenaar	4,40 H		Eva van der Poel	1,45 MB
Kogel	Arnoud Koot	12,53 H		Elize Fallon	1,40 MB
Discus	Rick Wassenaar	43,28 H		Marit Suttorp	1,35 MB
	Arnoud Koot	39,68 H	Kogel - 7,25kg	Arnoud Koot	12,16 H
Ficep Games - 16/17 Augustus			4kg	Roxanne van Noort	10,10 MA
100m	Wouter Hoogkamer	11,77 JA	3kg	Eva van der Poel	11,35 MB
	Rory van Noort	12,16 JB		Elize Fallon	9,51 MB
	Eva van der Poel	13,49 MB		Marit Suttorp	9,02 MB
	Marit Suttorp	13,71 MB	Slingeren	Arnoud Koot	40,92 H
	Remona Fransen	13,73 MB	Rob Druppers Meeting - 1 September		
	Elize Fallon	14,36 MB	800m	Pieter van Langen	1.53,25 JA
800m	Rory van Noort	2.16,72 JB	Finale veteranencompetitie - 2 September		
	Eva van der Poel	2.34,87 MB	100m	Tessy Lenting	14,61 DV
	Remona Fransen	2.45,52 MB	800m	Lenie van der Poel	2.45,60 DV
	Marit Suttorp	2.47,46 MB	3000m	Lisette Kaptijn	11.22,58 DV
	Elize Fallon	2.57,45 MB	Ver	Lisette Kaptijn	4,08 DV
1500m	Pieter van Langen	4.03,77 JA	Hoog	Tessy Lenting	1,40 DV
110mH	Rick Wassenaar	14,91 H	Kogel	Marga Kortekaas	9,64 DV
400mH	Pieter van Langen	56,96 JA	Discus	Lea van der Aart	28,48 DV
	Wouter Hoogkamer	61,40 JA	4x100m	Spartaan	64,93 DV
Ver	Rory van Noort	5,86 JB	Vrouwen		
	Eva van der Poel	4,68 MB	100m	Sonja van Noort	15,25 MA
Finale overgangscampetitie - 2 September mannen			400m	Colette van Gerven	75,47 MA
100m	Roel Boon	11,67 H	800m	Roxanne van Noort	2.35,15 MA
	Wouter Hoogkamer	11,76 JA	Ver	Roxanne van Noort	4,44 MA
400m	Wouter Hoogkamer	50,75 JA			
	Martin van Blitterswijk	57,15 JA			
800m	Pieter van Langen	1.56,22 JA			



5000m	Johan Cederhout	17.29,27 H	Hoog	Colette van Gerven	1,40 MA
Ver	Roel Boon	6,42 H	Kogel	Ellen van Noort	9,09 D
	Vincent Schniedewind	6,33 JA	Discus	Sonja van Noort	21,68 MA
Hoog	Joost van der Meer	1,85 JA	Speer	Ellen van Noort	27,15 D
Kogel	Vincent van Blitterswijk	10,29 H	4x100m	Sonja - Colette	58,65 MA
	Tim Warmerdam	9,81 H		Ellen - Roxanne	
Discus	Vincent van Blitterswijk	31,07 H			
Speer	Vincent Schniedewind	43,93 JA			
4x100m	Roel - Vincent S.	44,38			
	Pieter - Wouter				



Lappenmand

Net als in ongeveer alle voorgaande edities kunnen we ook nu weer beginnen met de overvolle lappenmand binnen de sprintgroep. Arie is weer eens onder het mes geweest en sindsdien weer herstellende, hij schijnt zich inmiddels al weer op de weg te begeven. De rest van de lappenmand bestaat nog altijd uit Vincent en Ed, beiden inmiddels weer onder de pannen bij fysio Piet B., waar zij hun energie nog enigszins kwijt kunnen met pittige sessies in de oefenruimte. Ondanks het hoge huisvrouwen-met-stijve-rug-door-het-stofzuigen-gehalte blijft de conditie nog enigszins op peil en wordt er hard gewerkt aan been-, buik- en rugspieren. Dit gebeurt natuurlijk ook in ons eigen krachthonk, waar naast enkele nieuwe posters en een vlag ook Casper van S. tot het interieur behoort.

Niet-lappenmand

Wouter is dit jaar erg goed bezig, vooral door gewoon niet in de lappenmand te stappen. Na een lange reeks wedstrijden was het tijd om een beetje gas terug te nemen in juli. De vrijgekomen tijd werd besteed aan het scouten van jong talent tijdens een van de jeugdkampen, maar vooral aan meerkamptraining. De clubkampioenschappen zijn namelijk verplaatst naar augustus en aangezien de meerkamp niet alleen uit een 400m bestaat moest er flink getraind worden op de technische nummers. Dit leidde traditioneel al snel tot overmoedige uitspraken en de nodige weddenschappen: Doordat Wouter de ongekende hoogte van 1,70 wist te overbruggen (een beetje sprinter komt niet verder dan 1,67), kon Vincent met broer Teun en hoogspringer Joost de nodige (Marokkaanse) wijn aanschaffen voor Heino. Wouter draaide sowieso een prima meerkamp en wist het puntentotaal van zijn trainer te overtreffen.

Ondertussen werd er natuurlijk ook wel getraind voor een volgende sub-50 poging in het naseizoen. Na de rustperiode moest er natuurlijk eerst wat trainingsarbeid verzet worden voor de tijden weer ergens op gaan lijken. Het blijkt niet mee te vallen om na de zomer harder te lopen dan voor de zomer: tijdens de competitiefinale van de neo's kwam hij tot 50,75. Wel goed voor de overwinning en genoeg punten voor een 2^e plaats van de ploeg, mede doordat Wouter wel in staat bleek het estafettestokje binnen het laatste wisselvak te ontvangen, in tegenstelling tot sommige, niet nader te benoemen, tegenstanders. Vincent nam dit keer naast het discuswerpen ook het kogelstoten voor zijn rekening: in zijn laatste poging verbeterde hij zijn PR tot 10,29, waarmee hij tevens de prestaties eerder dit jaar van Wouter en vet-er-aan John verbeterde. De discus landde gelukkig voor hem en de ploeg iets verder dan de dramatische 23m van vorige wedstrijd: gestimuleerd door Lisanne's snoepzak ("je krijgt pas een snoepje als je over de 30m gooit") kwam hij over de 31 meter.

Alternatief

Dankbaar maken wij deze zomer gebruik van de nieuwste trainingsfaciliteiten bij de vereniging. De pingpongtafel is een uitstekend middel om reactievermogen, voetenwerk en vooral het psychologisch bewerken van tegenstanders te trainen. Met tegenstanders als pingpongprof Hans R. en servicekanon Arnoud K. ontstaan bovendien potjes van zeer hoog niveau, er wordt reeds overwogen het eerste team van het lokale Reflex eens uit te dagen. Enigszins verrassend is toch wel dat wij als sprintploeg niet eens de grootste mond hebben bij dit spelletje. Voormalig hoogspringer, momenteel mila-recreant, Vincent van S. vond vanaf de baan het spreekwoord "de beste stuurlui staan aan wal" wel op hem van toepassing. Na een



dubbele veeg-sessie later die avond was dat tevens het laatste wat we van hem op, rond of in de pingpong-arena vernomen.

Edmonton

Het levert wel eens flinke wallen op, maar dan heb je ook wat gezien: de WK in Edmonton. Voorafgaand aan het WK werd besloten per 1-1-2003 de regels omtrent valse starts te wijzigen: per serie mag 1 persoon een valse start maken, de 2^e die sneller dan 0,1 seconde reageert vliegt er uit. Nu staan Wouter en Vincent nou niet bepaald bekend als startraketten, dus de strategie voor 2003 ligt al vast: start bewust vals en hoop dat je sneller startende concurrenten bewust moeten wachten of er zelfs uitvliegen. Om dit laatste te bereiken hebben we tijdens deze WK ook reeds de juiste tactiek afgekeken van Maurice G. en Ekaterini T., maar we gaan natuurlijk niet al onze strategieën openbaar maken.

Uiteraard werd er ook weer fanatiek gepoold voor de WK, ditmaal uitstekend georganiseerd door Arnoud K. Vincent zag een gedegen voorbereiding beloond met een flitsende start (in tegenstelling tot sommige 100m-races) : een 1^e plaats na dag 2. Helaas duurde het WK daarna nog een week en zakte hij alsmaar verder weg. Uiteindelijk kreeg hij zelfs nog spijt dat hij Wouter gebruik had laten maken van zijn internetvoorzieningen, want hij behaalde uiteindelijk wel 1 punt meer en werd de hoogst geklasseerde sprinter op een 10^e plaats. Dit op eerbiedige afstand van winnaar Johan, die bovenaan bleef ondanks het sterke eindschot van enkele andere mila's. Ed was meester in het verzamelen van nullen, maar liet toch nog 2 deelnemers achter zich (hoe breng je een slechte prestatie toch nog positief!). John, altijd favoriet voor de overwinning wegens zijn enorme kennis van het snelwandelen (“zo hard mogelijk fluisteren”, G.L. 2001), kon dit jaar de druk van deze rol niet aan en vluchtte vlak voor aanvang van de WK naar het buitenland.

De WK zelf leverden natuurlijk ook weer aardig wat spektakel op sprintgebied: de nederlaag van Marion J. op de 100m en de plaats in de semies van 'good old' Troy D. met een wederom ongeldig NR. De estafettes leverden als altijd de nodige sensaties: de uitschakeling van de Britten door toedoen van Jonathan B. (ecu23-insiders kennen hem nog wel) en een geweldige actie van Jon D. die ondanks een blessure doorliep, zodat zijn land in de finale goud kon pakken. Jamaica liep overigens deze finale mis doordat de bronzen medaillewinnaar op de 200m Christoffer W. wel erg veel belangstelling toonde voor zijn (falende) landgenoot James B. bij het verspringen. De Amerikanen tenslotte schijnen een verzoek bij de IAAF te hebben ingediend om de estafettestokjes voor vrouwen wat lichter te maken.

De Sprinters

PERFECT kledingcorrectie

- * Voor het herstellen en vermaken van dames- en herenkleding
- * Tevens maatkleding
- * Gespecialiseerd in suede en leer
- * Ook voor (ver)maken van gordijnen

Voor bedrijven gunstige voorwaarden.

Industriekade 26b Sassenheim Tel. 0252 217099

100mH DAMES			
	NAAM	PRESTATIE	JAAR
1	MIEKE VAN DOORN	14.1	74
2	MARIAN LANGEZAAL	14.6	78
3	JANET BOSMAN-MESKERS	15.0	79
4	NANCY BEEN	15.80	96
5	TESSY LENTING	15.85	93

100mH MEISJES A			
	NAAM	PRESTATIE	JAAR
1	MIEKE VAN DOORN	14.4	73
2	DEBBY V/D KRAAN	16.05	98
3	MARIAN LANGEZAAL	15.9	72
4	JANET MESKERS	16.3	71
5	MARINDA V/D MEER	16.4	81

6	HANNEKE GLAS	16.7	76
7	ANNEMIEK BOUMA	16.8	75
8	JUDITH MEEUWISSEN	17.4	95
9	NICOLE VAN GRIEKEN	17.6	92
10	CORIEN KAUFFMAN	17.7	69
	YVONNE VLEKKERT	17.7	69
12	CUNY DE NIE	18.3	80
13	LOES HARTMAN	18.4	96
14	ANS VAN DIJK	18.9	74
15	SONJA VAN NOORT	19.20	01
16	ASTRID OOSTERMEIJER	19.0	86
17	MARGO V/D SCHANS	19.1	79
18	ROXANNE VAN NOORT	19.59	01
19	YVONNE V/D SLOT	19.4	96
20	MARJA BIERMAN	19.5	78
21	FRANCIEN BAKKER	19.9	69
22	COLETTE VAN GERVEN	20.25	00
23	DEBBIE VERHAAR	20.4	93
24	AUKJE MULLENDERS	20.8	97
25	TANJA KIVITS	22.4	94

[illegible]

	NAAM	PRESTATIE	JAAR
1	RICK WASSENAAR	14.80	01
2	JOHN VAN LOON	14.7	86
3	AD VAN DOORN	14.8	80
4	ED WARMERDAM	15.15	97
5	HUBERT KOPS	15.0	94
6	TOM DE KONING	15.1	84
7	HEIN VAN HECK	15.2	89

	NAAM	PRESTATIE	JAAR
1	STEFAN MOLENAAR	14.82	91
2	JOHN VAN LOON	15.00	80
3	ED WARMERDAM	15.17	96
4	TOM DE KONING	15.2	82
	ERIC OPGELDER	15.2	85
6	RICHARD VERHAAR	15.6	89
7	PIET WALRAVEN	15.7	76



8	MARCO VAN STIJN	15.49	98		HEINO STROET	15.7	83
9	PERRY VRISEKOOP	15.4	91	9	COEN ROSDORFF	15.8	86
10	PIET WILDENBURG	15.5	67		WILCO STROET	15.8	84
11	ERIC OPGELDER	15.6	88	11	HEIN VAN HEEK	16.06	85
12	NICO VAN STEIJN	15.8	79	12	PAUL DE KONING	16.19	81
13	JAN VAN HEEK	15.9	69	13	DENNIS VERHAAR	16.1	90
	GERRIT VERHAAR	15.9	71	14	RICK VAN TOL	16.2	86
	PIET WALRAVEN	15.9	76	15	EDWIN KORTEKAAS	16.5	93
16	RICHARD VERHAAR	16.0	95	16	FREEK STEMBERT	16.6	69
17	DENNIS VERHAAR	16.1	93	17	RUUD VAN GRAVEN	16.7	87
18	AAD KORTEKAAS	16.2	71	18	ROEL BOON	16.8	99
19	STEFAN MOLENAAR	16.4	90		PETER BLOKKER	16.8	83
20	HEINO STROET	16.5	89	20	CASPER VAN SIJL	16.9	00
	COEN ROSDORFF	16.5	88		PIETER VAN LANGEN	16.9	00
	JOHN V/D ZWET	16.5	86		AAD V/D POEL	16.9	70
23	FRED ROOYAKKERS	16.6	68		LEO WALRAVEN	16.9	77
24	PAUL DE KONING	16.9	81		NICO VAN STEIJN	16.9	74
25	JAN RANDSDORP	17.0	69	25	VINCENT SCHNIEDEWIND	17.18	01
26	AAD V/D POEL	17.1	72	26	PERRY VRISEKOOP	17.0	84
27	FRED VAN HERPEN	17.2	69		MICHAEL KAPTEIN	17.0	92
28	ARNOUD KOOT	17.3	97	28	ARD VERMEULEN	17.1	79
29	THEO DIJKSTRA	17.4	83	29	WOUTER HOOGKAMER	17.60	01
30	FREEK STEMBERT	17.5	70	30	NIELS V/D POEL	17.4	97

110mH JONGENS B								
	NAAM	PRESTATIE	JAAR					
1	STEFAN MOLENAAR	14.62	90		16	COEN ROSDORFF	15.9	85
2	ERIC OPGELDER	14.91	85		17	HEIN VAN HEEK	16.0	83
3	ED WARMERDAM	15.13	95		18	EDWIN KORTEKAAS	16.1	92
4	RICK VAN TOL	15.1	86			MICHIEL BIJL	16.1	87
5	WILCO STROET	15.2	84		20	RUUD VAN GRAVEN	16.2	86
6	JOOST JAN IZBOUD	15.6	92			PIETER VAN LANGEN	16.2	99
	MICHAEL KAPTEIN	15.6	91		22	TUNG CHEUNG	16.3	89
	RICHARD VERHAAR	15.6	87		23	RICK VAN RUITEN	16.56	01
9	DENNIS VERHAAR	15.7	89		24	ERIK KORTEKAAS	16.4	89
	TOM DE KONING	15.7	80		25	KEES TOUSSAIN	16.5	80
11	VINCENT SCHNIEDEWIND	15.99	00		26	JOOST JAN IZBOUD	16.77	92
12	RORY VAN NOORT	16.00	01		27	PETER BLOKKER	16.6	80
13	MICHEL FAAS	15.8	96			NIELS V/D POEL	16.6	95
	ROEL BOON	15.8	97		29	MELVIN SLINGERLAND	16.8	90
	ALAN PIJLMAN	15.8	84		30	RICHARD WEIJERS	16.9	85
						STEFAN V/D POEL	16.9	92



Kortademigheid bij inspanning

Inleiding
Ademhalen gaat bijna altijd 'vanzelf'. Als je hardloopt, regelt het lichaam zelf dat je sneller en dieper gaat in- en uitademen, dat je gaat 'hijgen'. Dit 'hyperventileren' tijdens inspanning is een aanpassing van het lichaam waardoor er meer koolzuurgas (afbraakproduct van de



energielevering) uitgeademd wordt.

Bij een flinke verkoudheid merk je vaak pas hoeveel moeite ademen kan kosten. In de regel duurt een verkoudheid niet langer dan een paar dagen. Als de moeilijkheden met ademen steeds terugkomen, is dat niet normaal. Zeker niet als het hijgen veel langer aanhoudt dan bij de andere atleten die dezelfde training afwerken of als het overgaat in 'piepen' of hoesten. De vraag is dan of het hijgen veroorzaakt wordt door een slechte conditie of door iets anders.

Inspanningsastma

Inspanningsastma kan optreden na een zware inspanning die minstens enkele minuten volgehouden wordt. Zeker als er hardgelopen wordt in een koude of droge lucht (indoorwedstrijden!), treden de klachten sneller op. De sporter blijft dan lang 'nhijsen', kan gaan hoesten en zelfs 'piepen' bij de uitademing. Soms treedt er daarnaast ook 'gieren' bij de inademing op. Meestal houden de klachten zo'n 5 tot 15 minuten na de inspanning aan. Vreemd genoeg kunnen deze klachten echter ook pas uren na de training optreden.

Het is bekend dat inspanningsastma vaker optreedt bij mensen die allergisch zijn. Denk hierbij aan mensen die in hun jeugd eczeem hebben gehad of bekend zijn (geweest) met astmatische bronchitis. Zo'n 10 % van de Nederlandse bevolking heeft een aangeboren aanleg waarbij de kleine luchtwegen op bepaalde prikkels (sterk) kunnen vernauwen. Bij inspanningsastma reageren de luchtwegen vooral op een sterk verhoogde in- en uitademing ('hijgen'), een lage temperatuur en/of een lage vochtigheidsgraad van de lucht die ingeademd wordt, waarbij luchtverontreiniging de reactie kan verergeren.

Het is niet zo, dat mensen waarbij de aanleg voor inspanningsastma is geconstateerd, in de toekomst ook automatisch de 'gewone' astma(tische bronchitis) zullen ontwikkelen. Het omgekeerde is (bijna altijd) wel het geval. Als mensen bekend zijn met astma(tische bronchitis), treedt bij hen onder invloed van lichamelijke inspanning vaak inspanningsastma op.

Wat te doen bij inspanningsastma?

- Natuurlijk is het lastig als je een vorm van inspanningsastma hebt. Gelukkig zijn er wel aan aantal manieren om ervoor te zorgen dat je minder last hebt van de aanleg tot het ontwikkelen van inspanningsastma. Denk hierbij aan:
- Het kiezen van een atletiekdiscipline, waarbij het onwaarschijnlijk is dat je last krijgt van inspanningsastma
- Het treffen van een aantal maatregelen tijdens het sporten
- Het nemen van medicatie voorafgaande aan de sportbeoefening.

Keuze van atletiekdiscipline

Het handigst is om een atletiekdiscipline uit te kiezen, waarbij er geen klachten op zullen treden. Het zal iedereen duidelijk zijn dat je bij de gebruikelijke technische training voor de werp-, sprint- en springnummers geen last zult krijgen van inspanningsastma. Nogmaals: om klachten van je aanleg tot inspanningsastma te krijgen is het noodzakelijk om langer dan enkele minuten achter elkaar met een hoge intensiteit te sporten.

Vaak zal echter pas in de loop der jaren tijdens de training blijken of een atleet last van inspanningsastma krijgt. Niet iedereen wil of kan dan nog van atletiekdiscipline veranderen.

Welke maatregelen kun je zelf treffen om zo min mogelijk klachten te krijgen?

- Als je aanleg hebt voor inspanningsastma, kun je vaak een aanval voorkomen door de volgende maatregelen te nemen:
- Sport zoveel mogelijk in een warme, vochtige omgeving. Moet je toch in een koude omgeving sporten, probeer dan een sjaal voor de mond te dragen en blijf zolang mogelijk door de neus ademen;
- Voer een goede warming-up uit, omdat gebleken is dat hierna gedurende 1/2-1 1/2 uur een verminderde neiging zal bestaan tot een vernauwing van de luchtwegen. Loop in het begin van de warming-up niet langer dan enkele minuten achter elkaar en las korte onderbrekingen in;
- Bekijk (samen met je trainer) of het mogelijk is om de training aan te passen. Zo kan het



helpen om met een lagere intensiteit te trainen of om de lange-tempo training te vervangen door een intervaltraining met kortere afstanden.

Welke medicijnen helpen goed?

Als bovenstaande richtlijnen niet helpen, kunnen medicijnen uitkomst bieden, waarbij je als atleet rekening moet houden met de **dopingreglement** van de IMF/KNAU. Bijna altijd kan een aanval van inspanningsastma voorkomen worden door het inademen van het medicijn Ventolin (Salbutamol), Serevent (Salmeterol), Bricanyl (Terbutaline> of Formoterol (Oxis of Foradil) voor aanvang van de sportbeoefening. Het gebruik van deze medicijnen is alleen toegestaan als de KNAU hiervoor toestemming heeft gegeven. Hiertoe dient een schriftelijk verzoek aan de bondsarts Els Stolk gedaan te worden. Bij deze aanvraag dient een kopie van het recept / receptsticker of een verklaring van de behandelend arts gevoegd te worden. Deze toestemming zal voor één jaar verleend worden.

Soms zijn er (ook) andere medicijnen nodig. Zo kunnen corticosteroiden per inhalator (bijvoorbeeld Pulmicort of Becotide) voorgeschreven worden, waarvan het gebruik verplicht gemeld moet worden bij een dopingcontrole!. Alle medicijnen waar Ipratropium (Atrovent), Cromoglicaat (Lomudal) en Theofylline (Theolair) mogen zowel ingeademd als in pil-vorm geslikt worden.

Het is niet toegestaan om andere medicijnen of andere toedieningsvormen van genoemde medicijnen te gebruiken.

Hyperventileren

Bijna altijd gaat het hijgen ten gevolge van de inspanning 'vanzelf' weer over. Soms echter gaat dit hijgen na de inspanning te lang door. De sporter voelt zich kortademig, maar haalt in feite te snel en te diep adem. Bij hyperventileren wordt er teveel koolzuurgas uitgeademd, waardoor een verstoring van de zuurgraad in het bloed optreedt. Als gevolg hiervan kunnen lichamelijke klachten ontstaan, zoals bijvoorbeeld overmatig zweten, een droge mond, tintelingen rondom de mond en in de handen, misselijkheid (soms zelfs met braken), duizeligheid en soms zelfs flauwvallen. Niet altijd is duidelijk waardoor het hyperventileren optreedt. Soms treedt het hyperventileren in combinatie met een (lichte) aanval van inspanningsastma op, waarbij de sporter zich natuurlijk ook 'benauwd' voelt. De sporter kan hierbij angstig worden, waardoor het hyperventileren blijft bestaan of zelfs versterkt wordt. Als een sporter hyperventileert, is het belangrijkste om hem of haar gerust te stellen. Vaak werkt dit afdoende. Soms kan een aanval afgebroken worden door iemand in een zak te laten in- en uitademen. Dan zal aan diegene die hyperventileert wel duidelijk moeten zijn dat dat gedaan wordt om het 'teveel uitademen van koolzuurgas' tegen te gaan.

Samenvatting

Het is niet altijd een gebrek aan conditie als een atleet tijdens de training langer dan de anderen kortademig is. Er kan sprake zijn van een aanval van inspanningsastma, die vaak voorkomen kan worden door een aantal maatregelen te treffen of door voor aanvang van de training een medicijn in te ademen. Er kan echter (ook) sprake zijn van hyperventileren, waarbij geruststelling van de sporter vaak afdoende werkt.

5 juli 2001
KNAU

Els Stolk, bondsarts



Jaargang 4

nummer 31

De Club van 7[®] Newsflash

De afgelopen twee maanden kunnen kort samengevat worden: HITTE.

De afgelopen twee maanden kunnen ook lang samengevat worden: De Jøpkrant.

In de maanden juli en augustus is er weer zeer veel gebeurd. Het was dan wel vakantie, maar het had gezien de omvang van deze Jøpkrant toch beter geweest om ook in augustus een clubblad uit te geven. Voor dat ik in deze newsflash de hele geschiedenis van voor af aan weer ga ophalen, begin ik met het meest recente nieuws. Het neo-seniorenteam is in de finale als 2^e geëindigd en dat was ook voor ons zelf een verrassing aangezien we normaal altijd vierde worden.

Juli begon voor Wouter op 4 juli in Zoetermeer waar hij die woensdag een 400 meter liep in een handtijd van ongeveer 50.4 seconde. Een dag later (hitte) gingen Joost, Vincent en Wouter naar Hengelo voor een instuif bij Pieter op de baan. Dit resulteerde in het verslag: *Einde seizoen, rare dingen doen* elders in deze Jøpkrant.

Voor veel van de andere Club van 7[®]-leden begon juli met de meerkamp in Schoonhoven. Het was weer gezellig en sommigen zetten ondanks de omstandigheden een aantal goede prestaties neer. De eerste dag zijn er wel een aantal dingen opgeschreven voor een verslag, maar de tweede dag niet echt. Dus misschien is er iemand van de Schoonhovengangers zo ijverig geweest om het verslag uit te werken en af te maken, maar misschien ook niet.

In de daarop volgende week was het Europees Kampioenschap onder 23 jaar in het Olympisch Stadion in Amsterdam. Natuurlijk was ook de Club van 7[®] hierbij van de partij, niet met deelnemers, maar met vrijwilligers om dit evenement in goede banen te leiden. Dit is aardig gelukt al moet gemeld worden dat de Club van 7[®] niet verantwoordelijk is voor de horde van Marjolein de Jong die eventueel verkeerd gestaan zou hebben. Ook hadden veel Spartaners de Club van 7[®]-Jøpvlag gemist in het stadion, waarschijnlijk is dat niet de enige vlag die gemist wordt.

Pas in augustus was de volgende wedstrijd weer en wel op 1 augustus in Leiden, voor sommigen de laatste wedstrijd van het voorseizoen (zij gingen hierna op vakantie), voor anderen de eerste wedstrijd van het naseizoen (die waren al weer terug). Door de rare wind waren er op de loopnummers geen bijzondere prestaties. Bijzonder was wel het PR van Rory op speer, omdat hij de maandag ervoor op een spijker had gestaan en dinsdag amper kon lopen. Hij wierp dan ook uit verkorte aanloop en verbeterde zo zijn PR met 5 meter tot voorbij de 45 meter (exact in uitslagenrubriek CWA?).

Op 11 en 12 augustus was er een wedstrijd tegen Amerikanen bij Suomi en dat had een mooie Club van 7[®]-wedstrijd kunnen worden, omdat het voor D tot en met A-junioren was. Helaas was bijna iedereen op vakantie, of toen er ingeschreven moest worden of toen de wedstrijd zelf was. Wouter ging er nog wel een 400 lopen en zou er in overleg met Heino (in verband met zijn cursus hoogspringen voor de meerkamp) ook gaan hoogspringen. In de stromende regen sprong hij 1,65 en daarna werd het vervolg van de wedstrijd afgelast, dus geen 400 meter.

De daarop volgende woensdag (hitte) trokken Pieter, Wouter, Eva, Remona, Marit en Elize met de trein naar Kerkrade, waar ook Rory en Rick waren. Dit alles in het kader van de Europese FICEP-kampioenschappen. Maar verder kan ik hier kort over zijn, het verslag, elders in deze Jøpkrant, is namelijk al behoorlijk lang. Op de volgende zaterdag, terwijl de meeste FICEP-gangers nog in Kerkrade waren, vond in Lisse al weer een volgend evenement plaats waarbij de Club van 7[®] aanwezig was: Het polsstokhoogspringgala in het centrum van Lisse. Helaas was uw Club van 7[®]-columnist zelf nog in Kerkrade, dus het enige wat ik kan mededelen is dat ik alleen maar positieve verhalen heb gehoord en dat ik er eigenlijk gewoon bij geweest zou moeten zijn. Hopelijk krijgt het evenement volgend jaar een vervolg en springen er dan nog meer Club van 7[®]-leden mee.



In het laatste weekend van augustus (hitte) was het dan zover: de jubileummeerkampen. Een open meerkampwedstrijd voor AB-junioren en senioren en tevens plaatsvervangende "onderlinge". Terwijl Rick in Vught De Spartaan voor het eerst in vele jaren weer een seniorentitel bracht, deed op de eigen baan een grote delegatie van de Club van 7[®] mee in de strijd om het clubkampioenschap. Van deze tropische wedstrijd in natuurlijk ook weer een verslag te vinden elders in de Jøpkrant.

Op 2 september was de eerdergenoemde finale van de neo-seniorencompetitie in Delft en natuurlijk is ook van deze wedstrijd een verslag. En dan zit het seizoen er al weer bijna op. Op 9 september de Arena games, de laatste wedstrijd van het baancircuit. En het weekend van 22 en 23 september kan een heel mooi Club van 7[®]-weekend worden, met deelname van Eva, Remona en Rory aan het NK-meerkamp voor B-junioren in Emmen en daarnaast deelname van de 4 keer 400 ploeg aan het NK-estafette voor A-junioren in Amstelveen (vorig jaar zilver).

De Arne-Actie-van-de-maand:

Omdat Arne deze maand een tijdje op vakantie was, dachten sommige mensen dat het nodig was om deze rubriek dan zelf maar van wat Arne-achtige acties te voorzien: Heino liet zijn sleutels na een weekje Denemarken daar achter en kwam daar pas achter toen hij voor zijn deur stond en er niet in kon. Maar de actie van de maand is bij gebrek aan Arne toch wel door Rory gemaakt. Hij deed meerdere pogingen, viel vanuit het niets op de grond, maar de echte actie is reeds eerder genoemd: het spijkerincident. Na een intensieve maandagavondtraining vonden Joost, Wouter en Rory het tijd voor een potje tafeltennis. Naast de tafel lagen wat oude pallets en Rory zag dat er nog spijkers uit staken: "Zo dat is gevaarlijk." En hij drukt er met zijn schoen een krom en nog een en nog een derde ook, maar deze gaat recht door zijn schoenzool en steekt zo in zijn voet. Dat deed best pijn. De volgende woensdag zou Rory in Leiden gaan polsstokspringen, maar omdat hij dinsdag bijna niet kan lopen besluit hij dat toch maar niet te doen. Speerwerpen uit een vijfpassje gaat nog wel. En met vijfpassje verbetert hij zijn PR met ongeveer 4 meter tot voorbij de 45.

De Club-van-7[®]-Spreuk-van-de-maand:

Tijdens het "Tony Holleken" bij Rory op zijn kamer hebben Eva en Marit een gesprek over atletiek, De Spartaan en dat soort dingen als ze de naam Martin laten vallen. Hiermee bedoelen ze dus Martin van Blitterswijk, letterlijk beter bekend als Teun. Rory en Arne reageren:

Martin, wie is Martin?

Namens de Club van 7[®], Wouter SINAS

Einde seizoen, rare dingen doen

Een verslag van de instuif op donderdagavond 5 juli in het FBK-stadion

Bij de Lycurgus Games kwamen Wouter en Pieter op het idee om mee te doen aan de instuif in het FBK-stadion. Pieter zit daar namelijk vlakbij op kamers en zou sowieso meedoen en Wouter wilde nog een 400 horden lopen. Dat kon daar, dus. Na hun laatste tentamen gingen Joost en Wouter naar Leiden CS, waar zij met Vincent hadden afgesproken. Na 2,5 uur trainen, waarbij Vincent een bananen-shakie bereidde en verder niet veel zinnigs gebeurde (het was heet die dag), kwamen zij gedrieën aan in het buitenland, op Hengelo CS. Pieter werd gebeld en die vertelde hoe het stadion te bereiken was. Dat was pittig zeulen door de hitte en de zware tas van Wouter, maar uiteindelijk werd het stadion bereikt. Niemand te zien. Om 17.00 uur

konden we de tribune bezetten en ons omkleden. Pieter was er nog niet dus besloten de andere drie zonder de Club van 7[®]-ambassadeur te Twente op zoek te gaan naar de inschrijfbalie. Inschrijven kon gewoon met guldens en nadat we ons ingeschreven hadden was het tijd voor de warming-up. Na een ronde inwandelen waren de spieren al goed warm, maar natuurlijk werd er ook gerend. De jury werd bijeen geroepen bij voor de tribune, want daar was het het coolst, wat veroorzaakt werd door de aanwezigheid van Joost.

De horden voor de 400 horden werden neergezet en stonden op de goede hoogte (B-hoogte 110 = A-hoogte 400). De wedstrijdleider vroeg aan de mensen die ze neergezet hadden de hoogte. Dat



was B-hoogte (110). O, dan moeten ze omhoog. Uiteindelijk stonden ze zelf op 1,07 m, maar door de oplettendheid van Joost, Vincent en de intussen gearriveerde Pieter, werd de hoogte goed gesteld voordat er gelopen werd. Wouter startte te langzaam en kwam verkeerd uit bij de eerste horde, verder was zijn race niet super geïnspireerd. De scherpste was er wel een beetje af na een 400 meter de dag ervoor en een warme dag trainen. Zijn tijd was rond de 60.7 handtijd (elektronische tijden waren er wel, maar werden niet gepubliceerd en in dit geval ook niet omgeroepen. Joost en Vincent waren ook niet supergeïnspireerd aan het verspringen en na respectievelijk 5,31 en 5,85 te hebben gesprongen stopten zij na de 4^e poging. Vincent spaarde zich voor de 400 en Joost voor de meerkamp volgend weekend in Schoonhoven.

Wouter waagde zich op advies van Vincent en onder het motto: 'Einde seizoen, rare dingen doen' aan het hinkstapspringen om daar zijn PR van 11.97 van twee jaar terug te verbeteren. In zijn eerste pogingen was zijn hink wat te groot en zijn aanloop niet optimaal, maar hij verbeterde zich keer op keer en kwam zo uiteindelijk tot 12.32. De 400 meter van Vincent en Pieter was het volgende dat op het programma stond. Door een computercrash liep men echter een half uur achter (dat gold ook al voor hinkstap). Vincent en Pieter waren hier op voorbereid en lieten zich niet uit hun concentratie halen. Vincent kwam als eerste in de baan en liep een goede race. Dat was ook te zien aan zijn tijd: een nieuw PR van 52'32 helaas net niet sneller dan Rick in zijn meerkamp. Ook Pieter wilde wel een PR en liep daarom ook een goede race. Doordat hij na 300 meter al ruim op kop lag, hoefde hij geen strijd te leveren en kon dus ontspannen blijven lopen. Zijn nieuwe PR: 51'21.

Zo de stemming zat er nu goed in en iedereen leefde toe naar het spektakel van de dag de

Spartaners massaal aan het meerkampen geïnspireerd door Nederlands Kampioen Rick

Dit jaar geen onderlinge meerkampen als afsluiting van het seizoen, maar wel een jubileummeer-kamp in het laatste weekend van augustus. Normaal was er altijd een instuif in dat weekend, maar een meerkamp kwam nu beter uit of zo. In ieder geval deden er heel wat Club van 7[®]-leden mee, ook een aantal die toch duidelijk geen meerkampaspiraties hebben. Als het goed is hebben de meisjes zelf een verslag geschreven, want het was voor de schrijvende pers lastig om de tienkamp en de zevenkamp beide te volgen. Vandaar dat dit verslag beperkt blijft tot de meerkamp van de A en B-jongens.

De deelnemers

Hitte, dus er was weinig enthousiasme voor een uitgebreide warming-up. Bij het eerste nummer werd meteen duidelijk wie er allemaal meededen en voor de jongens A betekende dat al meteen een geheel Spartaanpodium, want de enige deelnemers waren:

Teun: de outsider, weinig slechte onderdelen, aardig allround, draaide dit jaar al eerder een meer-kamp en wel in Schoonhoven, maar scoorde daar niet goed, dus een 10-kamp-pr moest er in zitten.

Joost: de springer, kan zo een kanshebber zijn, wanneer pols en hoog lukken, wint hij daar heel veel punten, deed ook in Schoonhoven mee, maar maakte de meerkamp niet af.

Wouter: de sprinter, na de eerste dag zou hij wel bovenaan moeten staan, laatste meerkamp: drie jaar terug. Vincent: de meerkamper, met hoog als iets minder onderdeel, toch de meest allrounder van allemaal, startte in Emmeloord, maar haalde het einde niet.

De B-jongens waren met zijn vijven, waaronder drie Spartanen:

Olympische estafette. Na zijn mislukte 400 horden had Wouter al aangegeven een 400 in de estafette te willen doen. Joost wilde wel de 800 doen en zij bepaalden dan ook voor het grootste deel de eindtijd. Vincent en Pieter namen de 200 meters voor hun rekening. Vijf minuten voor de start konden we Kronos (de studentenatletiekvereniging waar Pieter traint) nog zo ver krijgen ook een team te maken. En het mooie was dat zij met een 800 meterloper gelijkwaardig aan Joost startten. Zo'n 2 ronden liep Joost gelijk op met Kronos, in de laatste ronde moest hij hun looper iets laten gaan, maar op het laatste rechte stuk kwam hij weer dichterbij. De wissel met Wouter verliep verre van soepel, zodat het gat toen Wouter begon 2 keer zo groot was, zo'n 10 meter. De tijd van Joost zal ongeveer 2.12 geweest zijn. Wouter is natuurlijk 400 meterloper en hij wist het gat te dichten en ver uit te lopen. Pieter liep hierop volgend een snelle 200 op geleende sprintspikes. Vincent was danig uit zijn concentratie door de naderende gele spikes van Pieter, maar liep gewoon keihard door naar een tijd van 3.49'9 of 3.49'8 in ieder geval 10 seconde sneller dan Kronos. Kronos werd bedankt voor de concurrentie.

Hierna bleef het nog lang onrustig tussen Hengelo en Enschede, te meer omdat we de bus die eens in het uur reed op een minuut mistten en Vincent daarna voor eten ging zorgen. Uiteindelijk kwamen we aan op de kamer van Pieter en nadat iedereen gedoucht had bleef het daar nog lang onrustig, te meer omdat we twee cabaretshows hebben gekeken, daar na nog een geluisterd en daarna ook nog eens gingen rallyen op de computer. Ook werd er nog even een wedstrijdverslagje op het Spartaanprikbord geplaatst, en ook daar bleef het nog lang onrustig.

Namens de Club van 7[®], Wouter SINAS



Arne: helaas voor hem geen 5 kilometer in de negenkamp, maar anders was het een kanshebber geweest.
 Rory: de neef van Peter, sprong een week eerder 1,90, en dat levert een hoop punten op in de meerkamp, doet een aanval op het Club van 7^e-record 9-kamp van Vincent: 5130 punten.
 Rick: als hij doet wat hij zegt dat hij kan, zit de 6000 punten er zeker in.
 Jonathan Pengel: meerkamper van AAV'36 heeft zijn clubgenoot Pelle Rietveld gelukkig niet mee genomen, want anders waren de eerste twee treden van het podium al bezet.
 Matthijs Ruoff: Onbekende jongen van Lycurgus, kan wel ongeveer 3,60 springen met polsstok.

De eerste dag

De 100 meter leverde bij de jongens A al meteen een verassing: Vincent won in 11.65 voor Wouter met 11.80. Joost bleef net niet onder de 13.00. Bij de B-jongens won Pengel in 11.62 en was de volgorde op de 100 meter gelijk aan de einduitslag van de meerkamp: Pengel, Rory, Rick, Arne, Ruoff. Bij het verspringen sprong Vincent het verste van iedereen (inclusief de heren), haalde Wouter precies 6 meter en sprong Teun een nieuw PR van 5,33 (volgend jaar 6 meter). Bij kogel overtrof Vincent zijn verwachtingen en won Teun van Joost, zodat hij na drie onderdelen ruim voor hem stond. Rick haalde lekker uit en Rory deed zijn achternaam nog weinig eer aan, maar dat komt nog wel. Nu gingen de B-jongens polsstokspringen en de A-jongens hoogspringen. Bij het polsstokspringen miste Rick 3 keer zijn aanvangshoogte van 2,20, bleef Arne wel heel lang doorspringen (2,60) en viel de 3 meter van Rory iets tegen waar sommigen 3,50 verwachtten. Bij het hoogspringen nam Wouter de leiding in de meerkamp over door met 1,70 Heino een kratje wijn te laten winnen. Vincent sprong tot 1,50 heel goed en ging toen denken en bleef op 1,55 steken. Joost haalde Martin in, maar zijn 1,76 was toch niet echt om blij van te worden. Voor de jongens B zat de eerste dag er op voor de jongens A moest het leukste nummer nog komen. De series waren gemengd met de heren en in een van de eerste series startten Vincent (baan 1), Wouter (baan 2) en Martin (baan3). Joost was nog bezig bij hoog en kwam later aan de beurt. Wouter kwam er achter dat een 400 na een meerkamp toch net iets anders is dan een losse 400 en Vincent kwam met een glimlach voorbij de kantine, omdat hij in de tweede bocht met Wouter mee kon lopen. Zo liep Vincent een nieuw PR van 52.15 en ook Martin liep een nieuw PR en dat zonder dat hij daarna de heg op moest zoeken. Joost liep bij Dennis in de serie en wel in baan 6, hij startte daarom lekker hard en ging de laatste 100 niet meer zo hard, wel een nieuw PR van 57.25. Hierna konden de tussenstanden na de eerste dag worden opgemaakt. De uitslagen zijn overigens terug te vinden in de uitslagenrubriek van het CWA, vandaar dat ik me beperk tot de volgordes:

JB: Pengel, Rory, Ruoff, Rick, Arne

JA: Wouter, Vincent, Joost, Martin

Hierbij lag Vincent ruim voor op zijn prognose en dus minder achter op Wouter dan verwacht. Zeer waarschijnlijk zou Vincent Wouter nog in halen. Bij de B-jongens was de vraag wat de onbekende Ruoff nog ging doen, verder zou er waarschijnlijk niet veel veranderen. Na deze eerste dag ging Vincent voor zichzelf een pasta bouwen en bleven de anderen chinezen. Daarna natuurlijk vroeg naar bed voor een goede nachtrust. En net toen iedereen zo'n beetje op bed lag verschenen de tussenstanden van het NK in Vught. Rick tweede bij de senioren en Wouter en Vincent zouden bij de jongens A 4^e en 5^e hebben gestaan, maar zij deden niet mee en dus schoten ze daar verder weinig mee op.

De tweede dag

In de ochtend gloren van een wat minder zonnige zondag bleek de stand in de meerkamp niet te zijn veranderd. De atleten konden zich gaan voorbereiden op het eerste nummer van de tweede dag. Hier werd door de meesten nu wat meer tijd in gestoken want voor velen is de horden een risico-onderdeel. Bij de jongens B kwam iedereen heel over de hekken heen en Rory, Rick en Arne konden tevreden zijn met hun tijden al moesten ze hun meerdere erkennen in Pengel die dit onderdeel overtuigend won. Ook bij de jongens A bleef iedereen ongedeerd en opvallend was vooral dat Wouter vlak achter Vincent bleef en hem in het tussenklassement dus nog even achter zich kon houden. Toen iedereen veilig over de horden heen was gekomen kon de meerkamp afgemaakt worden en daarom werd er meteen verder gegaan met het volgende onderdeel. Bij discus kon Rory eindelijk laten zien wat zijn achternaam was. Dit deed hij door met een dik persoonlijk record het discuswerpen bij de jongens B te winnen. Op een eerbiedige meter werd hij gevolgd door Rick en daarna Pengel. Arne leek zijn draai niet helemaal te kunnen vinden want hij stelde lichtjes teleur op dit onderdeel. Bij de jongens A haalde Vincent Wouter eindelijk in door als enige voor bij de dertig te komen, ruim ook. Wouter en Joost ontlopen elkaar niet veel en Teun heeft nog een jaar om te wennen aan het gewicht.

Bij het polsstokspringen zorgde Wouter voor het meeste spektakel door naast de mat te stuiteren, maar ook de draai van Teun was spectaculair. Wouter hervond zijn moed nadat hij naast de mat was gevallen, mede door dat Teun de hoogte wel haalde. Uiteindelijk sprongen ze alle twee 2,72 en dat is hoger dan Vincent van Blitterswijk ooit heeft gesprongen. Vincent maakte het nog spannend door na 2,72 te zijn overgeslagen de 2,82 pas in zijn derde poging te halen. Joost sprong een nieuw PR van 3,32, maar er zit nog veel meer in. Terwijl Joost en Vincent nog aan het polsstokspringen waren (2,72 plus), mochten Teun en Wouter alvast gaan speerwerpen met de B-jongens. De B-jongens hadden ondertussen hoog gedaan en dit wisten Rory en Rick van Pengel te winnen, ze sprongen beiden een degelijke 1.88, ook de 1.58 van Arne was goed.



Wouter wist dat speer zijn slechtste onderdeel zou worden en Martin zou ook blij zijn met 30 meter, want een 800 gram speer is toch heel veel zwaarder dan een 700 gram speer. Bij de B-jongens was ook op dit onderdeel de aan de leiding gaande Pengel favoriet, eerder wierp hij al ruim 49 meter. Maar ook Rick krijgt de speer doorgaans ver weg, vraag niet hoe. Rory had met een zere voet in Leiden ook al eens de 45 gepasseerd en voor Arne is speer een van zijn beste onderdelen. Iedereen bleef ruim van zijn PR verwijderd en Rick kwam het verst, net voorbij de 45, Rory nog voorbij de 40 en Arne bleef wat achter. Wouter kwam tot 29 meter waar hij op 26 had gerekend en op 32 had gehoopt. Teun wierp 31 half en had in zijn laatste poging drie aanlopen nodig omdat hij twee keer door zijn benen zakte. De B-ers gingen gelijk door met de 1500 meter. Snel werd berekend wat Rory moest lopen om boven het meerkamp-pr van Vincent uit te komen en 5.10 zo voldoende zijn. Dat moest lukken. Lange afstand liefhebber Arne ging voorop en Pengel sloot op de tweede plaats aan, Rory volgde hem. Zo liepen ze rustig drie rondjes en toen vond Pengel het tijd om aan te gaan. Er volgde een zeer snelle laatste stuk en uiteindelijk zaten Pengel en Rory allebei voor Arne.

In de volgende ronde speerwerpen kwamen Vincent en Joost aan de beurt. Joost wist ook de 30 meter te halen en zo van Wouter te winnen. Vincent pakte met 43 meter precies 200 punten op Wouter. Nu was het tijd voor de voorbereiding op de 1500 meter en omdat het ondertussen ook was gaan regenen, koelde het lekker af. Om meer punten te halen dan John als A-jongen haalde moest Wouter onder de 4.40 lopen en dat was mogelijk, maar je weet maar nooit na een meerkamp. Vincent hoefde alleen te finishen om te winnen en Teun had ook zonder de 1500 al een meerkamp-pr. In de regen werd er gestart en hoe: het eerste rondje ging in tempo 4.05. Wouter dacht dat meerkampers niet zo hard konden lopen dus wilde hij voorin lopen, viel dat even tegen. Na nog wat rondjes met pijn in de benen kwam de finish in zicht. Wouter wist nog voorin te eindigen en Joost volgde hem. Vincent won in een eindsprint nog net van Teun, maar een 1500 als je de dag ervoor al een 400 hebt gelopen viel hem toch wat tegen.

Hoe de eindstand bij de B's was heb ik al eerder verklapt (Pengel, Rory, Rick, Arne, Ruoff) en voor de jongens A was het als verwacht (Vincent, Wouter, Joost, Teun). Bovendien scoorden alle Spartaners een nieuw meerkamp-pr, het was dus een geslaagd weekend.

Namens de Club van 7[®], Wouter Sinas (en Joost heeft horden en discus beschreven ivm tijdnood)

Neo's vierde in finale... oh nee, tweede dit keer

Na een super wedstrijd vorig jaar met goede prestaties op de meeste onderdelen en uiteindelijk toch weer die vierde plaats en na het bereiken van de finale als vijfde, rekende we nergens meer op.

Natuurlijk zouden we goed ons best doen om de standaard vierde plaats te bemachtigen, maar veel hoger zouden we zeker niet eindigen.

Voor het seizoen begon hadden we natuurlijk nog wel hoop op het podium, want alleen Niels had de ploeg verlaten en Vincent en Martin kwamen erbij en dan was er natuurlijk nog de progressie van de rest van het team. Maar na de 2 meter van Casper op de onderlinge zat het seizoen er voor hem wel weer op. Ook de 150 van Vincent Blit op de Ter Specke Bokaal, was hoopgevend en gelijk het laatste wat van hem vernomen werd. Maar goed Vincent kon nog werpen en ook Joost kan hoogspringen dus we deden ons best en bereikte zo als vijfde de finale.

Deze vond plaats in Delft, want AV'40 zou op de thuisbaan gemakkelijk het kampioenschap binnen kunnen halen, gezien het puntentotaal in de voorrondes. Voor de wedstrijd begon werd de taart van Heino (voor John die had geraden wat er op 2 september was: Heino gaf 20 jaar training) verorbert, voornamelijk door de werpers. De eerste die in actie kwam was Pieter. De dag ervoor had hij bij de Rob Druppers Meeting zijn clubrecord 800 meter JA aangescherpt tot 1.53'25 en ging er voor

in deze finale zijn nummer te winnen. Dat deed hij dan ook in een tijd van 1.56'22 met de laatste 500 meter op kop gelopen. Na dit onderdeel was het de bedoeling dat het keihard ging regenen en onweten, zodat de rest van de wedstrijd zou worden afgelast en wij de winnaar zouden zijn. Het bleef nog even droog en na kogel waarbij Vincent Blit met 10.29 Wouter waardig verving en Tim weer beter stootte dan de vorige wedstrijd (9.81) stonden we al weer op de vertrouwde 4^e plaats. Hierna mocht meerkamper (want zo is hij na de jubileummeerkampen gewoon weer te noemen) Vincent C-er proberen onze vierde plaats te behouden bij het speerwerpen. Hij was goed op dreef en verbeterde tot twee keer toe zijn PR tot uiteindelijk 43.93 meter. Tussendoor kwamen Roel en Wouter aan de start op de 100 meter. Dat leverde hun viezen handen en knieën op want de baan was behoorlijk baggerig te noemen. Misschien was een oorzaak van de vele valse starts, misschien ook niet ze werden in ieder geval gemaakt. Wouter won de tweede serie in 11.76 en Roel werd zesde in de derde en snelste serie in 11.67. Voordat Wouter de 400 meter liep, waren Vincent en Joost begonnen met discus en respectievelijk hoog. In het tussenklassement stonden we nog steeds vierde, maar nu op slechts 35 punten van de nummer 3 Noordkop. In de tweede serie liep Martin (Teun) een mooi nieuw PR van 57'15 en dat was sneller dan Joost de week ervoor. Wouter won de 400 meter en precies



zoveel sneller dan de loper van Noordkop dat we gelijk kwamen te staan. Maar ja hoog was ook bezig en daar sprong Martijn Nuijens voor Noordkop die eerder dit jaar al eens 2.03 meter sprong. Dit keer ging het minder goed en na 1,75 gesprongen te hebben miste hij drie keer op 1,80. Onze springer Joost was wel goed bezig en sprong 1,85 even hoog als Theo Danes (eerder 2 meter) en slechts 5 centimeter minder dan Paul Jongmans (eerder 2.14). Dat waren mooie ontwikkelingen. Bij discus overtrof Vincent zijn 23.55 van vorige wedstrijd en kwam tot een nette 31.07, maar hier haalde Noordkop ook weer aardig uit. Gelukkig liep Johan, die op zich geen snelle tijd liep, op de 5000 een stuk harder dan de lopers van Noordkop. De 17.29'27 van Johan was bijna anderhalve minuut sneller dus dat was goed. Nu moest er nog worden vergesprongen en onze derde plaats was nu flink verstevigd, we stonden 69 punten voor op de nummer 4 en ver is altijd een van onze betere nummers. Op ver stonden Roel en Vincent en dat was niet vanzelf zo gekomen dus moest Vincent maar eens wat laten zien. Roel en Vincent zweepten elkaar lekker op. Op de 6.04 van Roel volgde een 6.05 van Vincent. Roel sprong nog een hele verre (zeker 6.60) maar die was net ongeldig en uiteindelijk had Roel 6.42 achter zijn naam en Vincent 6.33 (nieuw PR). De springer van Noordkop kwam niet verder dan 5.91 en met ver erbij waren we nog eens ruim 100 punten uitgelopen. Nu was het een kwestie van foutloos wisselen en de derde plek was binnen. Dat gold

eigenlijk voor het hele podium daar de verschillen behoorlijk groot waren. Vlak voor de afsluitende estafette werd onze supportersgroep nog eens in aantal verdubbeld, want naast Rory, Arne, Marit en Eva die al de hele dag aanwezig waren kwam ook de damesploeg uit Breda nog even langs om de estafette te zien. Onze estafette met starter Roel, Vincent op het tweede stuk, Pieter in de bocht en Wouter op het laatste stuk liep foutloos en nog aardig snel ook: 44'39. Zo we waren derde. *"En de wisselpunten controleren... eerste wisselpunt... witte vlag... tweede wisselpunt... witte vlag... derde wisselpunt... rode vlag, we gaan kijken wat eraan de hand is"* Nou, als AV'40 of THOR fout gewisseld heeft kunnen we zelfs nog eerste worden. En het bleek AV'40 te zijn die op de thuisbaan bij de laatste wissel van het laatste onderdeel het kampioenschap verspeelde. Wij waren dus tweede. Er werd nog lange tijd flink gediscussieert en gelukkig was de voorsprong van AV'40 niet zo groot dat ze zelfs zonder estafette nog voor ons eindigden. Even op de prijsuitreiking wachten en toen stonden we voor het eerst niet net naast het podium, maar erop dachten we, maar het podium was zo klein dat veel van ons uiteindelijk nog net naast het podium moesten staan. De dames waren in Breda overigens 9^e geworden en de veteranen dames 4^e, en toen was het tijd voor de barbeque.

Namens de Club van 7[®], Wouter Sinas

15^e SCHOLIERENBOSLOOP

ZONDAG 4 NOVEMBER

Nu ook voor groep 5 basisonderwijs

De 15^e 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 BELANGRIJKEER 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



FICEP-KAMP 2001

OBERMORSCHWIHR FRANKRIJK

21 JULI - 30 JULI

*** Zaterdag 21 juli**

De 5 Nederlandse deelnemers; Rick van Ruiten, Ron van Haaster, Jeroen Roosen en Sonja en Frank van Noort; en leidster Marga Kortekaas verzamelen om 16.00 uur bij de familie van Noort om na afscheid te hebben genomen om om 16.30 te kunnen vertrekken met de auto richting Brussel. Na een uur of 2 was Brussel bereikt, maar de juiste kerk nog niet gevonden, we zouden namelijk in jeugdherberg Bruegel (wat naast een kerk zou liggen, maar aangezien er wel meerdere kerken staan in Brussel....) een nachtje blijven slapen zodat we 's morgens vroeg de trein konden pakken. Na iets wat geluk hadden we de juiste kerk gevonden en de jeugdherberg. Om een uur of 8 werd het tijd om een plekje in de stad te vinden waar gegeten kon worden, je zou denken dat is niet moeilijk, maar wel als het de nationale feestdag van België is en als er duizenden mensen op de straat lopen. Ze vierten namelijk de scheiding van België en Nederland, horen wij van een paar Belgen als we toch ergens zitten te eten. 's Avond hebben we nog een rondje gelopen door het feest gebeuren in de stad en daarna teruggekeerd naar de jeugdherberg, waar na een potje kaarten met z'n zevenen op een zes persoons kamer werd geslapen.

*** Zondag 22 juli**

Opstaan om 5.30 om via de nooduitgang de jeugdherberg de kunnen verlaten, er was namelijk nog niemand wakker om ons door de gewone uitgang eruit te laten. Met de auto naar station Brussel zuid te rijden en daar zouden we de Belgische groep ontmoeten. Nadat we allen ons lunchpakket genuttigd hadden op een terrasje op het station vroeg er iemand: 'Ben jij dat Sonja?'. Het was de Belgische leidster Cindy van Abeelen, die Sonja nog kende van het kamp in 1998 in Duitsland. Nadat iedereen kennis had gemaakt met elkaar was het tijd om naar het juiste spoor te gaan. Om 7.16 kwam de trein die richting Colmar ging en zocht iedereen zijn juiste coupé en werd er dag gezegd tegen ouders en tegen Marga want die zou maandag vanuit Leiden zelf met de trein komen omdat ze zondagavond een feest van haar zus had. De Belgische groep bestond uit: Tine, Karolien, Marijke, leidster Cindy en Delphine. Delphine kwam als enigste uit het Frans talig gedeelte van België en zij was mee omdat het kamp in 2002 in Luik georganiseerd wordt en ze had nog nooit eerder zo'n kamp meegemaakt terwijl zij in de organisatie van 2002 zit. Na een rustige eerste helft in de trein werd het de laatste 3 uur al wat drukker. Na 6 uur in de trein gezeten te hebben waren we eindelijk in Colmar gearriveerd, waar we opgehaald werden door Christophe, een van de franse staf. Om 14.00 kregen we een rondleiding door het kamp nadat we een bed hadden uitgekozen in een van de tenten. De Duitsers en Oostenrijkers waren al voor ons gearriveerd en waren een balspel aan het spelen waar Nederlanden en Belgen niets van snappen, op het voetbalveld naast de tenten. Even later kwamen ook de Tsjechische- en Franse delegatie aan. 's Middags kon je vrij sporten, voetballen, basketballen, frisbees. Om ongeveer 18.00 uur waren de meeste magen al aardig aan het knorren, logisch als je vanaf 6.30 al niets of weinig meer gegeten hebt, maar we moesten het nog even volhouden want eerst was er nog een openingswoord in de kerk en een kleine mis voordat er om 19.00 gegeten kon worden. Het was eindelijk zover er kon gegeten worden: stokbrood, pasta met kaassaus, sla, augurk en water, dat ging er wel in. Om 20.30 was de officiële opening en de voorstelling van de franse staf en kwam de plaatselijke fanfare. Om 21.00 uur was er een kennismakingsspel. Iedereen was in internationale groepjes van 8 gedeeld, je kreeg steeds 6 vragen over een deelnemend land, iedere vraag was een punt waard, al gauw bleek het zo te zijn dat de Nederlandse vragen verreweg de moeilijkste waren. Wat is er bekend aan de huizen van Nederland? Antwoord: Blinden = deurtjes naast de ramen. Na dit spel was iedereen moe van de reis, er werd nog wat gedoucht en gepraat voordat iedereen naar de tenten ging.

*** Maandag 23 Juli**

7.45 uur werd iedereen wakker en vanaf 8 uur konden we eten in de kantine: hard stokbrood met jam, cornflakes, melk, water, koffie, thee. Om 9.00 uur begon het ochtend programma, iedereen werd ingedeeld in groepjes van 4 personen. Er waren 6 spellen waarbij steeds 2 groepen tegen elkaar strijden. Winst leverde 3 punten op, gelijkspel 2, en verlies 1 punt. Het eerste spel was een hanenspel, het was de bedoeling dat je op je hurken zittend met 1 hand je tegenstander omver duwde. Spel 2 is het frisbee spel, waarbij je doormiddel van overgooien de achterlijn moest halen. Spel 3 was touwtrekken wat niet makkelijk was als je tegen het team van Rick moet, aangezien wij maar 1 jongen in de ploeg hadden van 1.50 lang en slechts 40 kilo. Spel 4 was een spel waar je enkel aan de enkel van een teamgenoot was gebonden en zo gezamenlijk een parcours moest afleggen. Spel 5 is geblinddoekt zo snel mogelijk een rondje lopen op aanwijzingen van je teamgenoot: Left, ehh, links, ehh, a gauche. Spel 6 was een balspel. Van 11.00 tot 12.00 was het pauze



waarin je zelf kon voetballen e.d. Nadat we om 12.00 uur Spaghetti met bolognese saus gegeten hadden begon om 14.00uur een lange wandel - puzzeltocht, nou ja, bergbeklimmen in het bos zal je bedoelen. In groepjes van 8 werd er gestart 5 minuten na elkaar, meer als een uur klimmend omhoog de weg vinden, wat voor sommige erg zwaar was. Boven op de parkeerplaats aangekomen werden alle puzzelstukken bij elkaar gelegd en kwam er een plattegrond uit die leidde naar 3 kastelen, waar een schat gevonden moest worden, er was voor iedereen een T-shirt. Daarna kon er weer teruggewandeld worden, nu gelukkig bergafwaarts!! Om 19.00 uur werd er weer gegeten: vis sterretjes met bloemkool met kaassaus. Om 20.30 werd het avondspel gespeeld: zeeslag in het groot. Om ongeveer 24.00 uur arriveerde Marga op het kampterrein in de regen.

*Dinsdag 24 juli

We kwamen laat uit onze slaapzak om te gaan ontbijten. Zo als elke dag hadden we weer stokbrood met cornflakes en chocolademelk. Het is nu half negen. We gaan nu voor de tweede keer jeu de boules spelen. Na een aantal malen verslagen te zijn gaan we weer terug om de middag lunch te doen. Omdat we niks hadden voor het middag programma gingen we rugbyen. Nadat we een aantal maal onder de grond waren gedrukt konden we eindelijk wat rustigers gaan doen. Het is softbal. Na eerst in het veld te hebben gestaan kwamen wij eindelijk aan slag. Toe ik aan slag kwam was het zeer spannend, na twintig keer mis te hebben geslagen maakte ik maar een stootslag. Nadat we uit waren, was het tijd voor het avondeten. Na het eten was het tijd voor een echt spel, en wel cluedo. Na een paar vragen was het al weer afgelopen. We hadden de dader, het was een soldaat die gif had gebruikt om iemand te vermoorden. En toe was het eindelijk tijd voor ontspanning. Het was die avond zeer warm dus gingen we lekker met onze slaapzak naar buiten. Het werd toen in een klap gezellig iedereen die nog buiten liep en zat kwam bij ons zitten. Maar het kon niet voor lang duren, daar kwam Marga aan we moesten onmiddellijk naar de tent, zo gezegd zo gedaan. Maar niet voor lang konden we binnen blijven zitten. Dus we gingen weer op pad, Marga kwam weer en schopte ons de tent in en jatte onze slaapzak. Drie uur nadat onze slaapzaken waren gestolen kwamen we er achter dat onze slaapzakken al dik twee uur alweer in de tent lagen. We konden eindelijk gaan slapen.

* Woensdag 25 juli

We kwamen uit de tent we gingen al meteen eten. We aten hard stokbrood met cornflakes en warme melk. Nadat we gegeten hadden gingen we met de bus naar een zwembad. Toen daar aangekomen mochten Rick, Ron, Frank, en 2 Oostenrijkers niet zwemmen omdat, we een lange zwembroek aanhadden. Die gene met een korte zwembroek mochten wel zwemmen. Toen sprongen Ron, Frank, Rick in het zwembad, maar dat was ook maar voor even, want ze werden er meteen uitgefloten. Om half 12 gingen we weer naar het kamp. Daar aangekomen gingen we meteen weer eten. Het voorgerecht was toen tomaat en stokbrood. Het hoofdgerecht was chips en varkenshaas, dat was hartstikke lekker. Het toetje was een chocolade cornetto. Om 14.00 hadden we een bosspel met 3 partyen. Het groene team dat waren de Belgen Nederlanders en een paar Oostenrijkers. Er was ook een witte ploeg en een bruine ploeg. Iedereen had een sliertje papier in zijn broek zitten van zijn ploegkleur. En moesten dan de vlaggen van de andere ploegen pakken, dan hadden ze gewonnen. Maar er kon ook je lintje gepakt worden. Dan moest je een nieuw lintje halen bij Mel. Om 15.30 hadden we rust tot 17.00. Om 17.00 kon je gaan gymmen of gaan sporten buiten. Wij gingen buiten sporten. We gingen eerst rugbyen. Dat was wel spannend. Daarna gingen we honkballen dat was wel leuk omdat, Rick 20 keer mis sloeg. Maar verder was er niet veel aan. Om 19.00 hadden we als voorgerecht ham, augurken. Als hoofdgerecht hadden we Quiska. En als toetje hadden we appelmoes met koek. Nadat we klaar waren met eten. Gingen we cluedo doen. Dat was wel moeilijk. Maar het was ook wel leuk want, alle landen waren verdeeld. Als laatste die dag hadden we een meditatie.

* Donderdag 26 juli

Om 8.00 uur moesten we in de kantine zijn om te ontbijten. We moesten om 9.00 uur in de bus zitten omdat we een kasteel gingen bezoeken, dat kasteel heette Koeningsbourg. Toen we aankwamen kon je kiezen tussen allerlei groepen Engels - Duits en Frans, de meeste Nederlanders gingen in de groep waarvan de begeleidster Engels sprak. Het was een heel groot kasteel dat al eens was afgebrand. Rond 12.00 uur gingen we met de bus naar een Automuseum, we hadden langs de snelweg nog gepicknickt. Toen we aankwamen gingen we weer in de Engelse groep, de vrouw die ons de weg wees en wat uitlegde liep erg snel dus gingen wij expres wat langzamer lopen en we kregen ook een half uurtje korter informatie. In het automuseum had je heel veel Bernaldi's, je had er ook sportwagens, racewagens en Formule 1 wagens. Toen we om 17.00 uur weggingen gingen we ergens eten. Het was net te vreten, we kregen aardappelpuree met zuurkool en een paar stukken vlees. We gingen om 19.00 uur met de Disco-bus mee naar het kamp, het was echt een coole buschauffeur, hij deed de radio aardig hard en flikkerde met de lichten. 's Avonds deden we een soort muziekspel, maar dat was minder leuk. Toen moesten we om 24.00 uur slapen. (Dat deden we niet)

* Vrijdag 27 juli



Om 8.00 uur weer ons dagelijkse ontbijt met hard stokbrood waar onder andere Marga's verhemelte al na een paar dagen helemaal stuk van was. De Nederlandse en Belgische equipe had zich ingeschreven voor gymnastiek (de meiden) en Petanq (de jongen). Voor gymnastiek was altijd veel animo, waardoor de plaatsen altijd al vol waren voordat wij het door hadden, maar een leuk en lang gesprek in gebrekkig Frans en Engels met een Francois en Charles van de Franse staf met Tine en Sonja hielp veel en mochten wij ons al voortijdig inschrijven. Bij gymnastiek had Sonja zware tegenstand van de Belgische en Franse meisjes die allen op gymnastiek zitten of zaten. Bij de opwarming moesten er tenen geknakt worden, eerst gebeurde er niets totdat je een duwtje in de rug kreeg, toen gingen er tien tegelijk. We hebben alles gedaan: de balk, de hoge ligger, hoge en lage ligger, lange mat, het paard met springplank, de gelijke ligger, de trampoline. Bij petanq was het Frank die steeds maar won, ook de jongens hebben nog even gegymnastiekt in een zaaltje naast de patanq. Toen we weer terugwaren om 11.30 uur werden er nog een aantal water gevechten afgewerkt voordat we gingen eten. Het eten was aardappelpuree met vistics.

Toen we uit de kantine vandaan kwamen toen regende het plotseling, waardoor de middag spellen vrijblijvend doorgingen. Je kon kiezen of binnen leren Rock en Rollen of buiten rugby spelen en daarna honkbal. Het resultaat was dat alle meiden naar binnen gingen rock en rollen op een stuk of 7 na, waaronder Tine, Delphine en Sonja. Na 1 en een half uur harde duels had iedereen wel wat blauwe plekken en werd Sonja haar scheen en knie steeds dikker en blauwer. Dus werd er besloten te gaan honkballen en voor Sonja werd er ijs gehaald en was het einde spel. Resultaat: Overal blauw, dik en blauw linker scheenbeen en vocht in de knie.

Nadat we om zeven uur gegeten hadden gingen we in de kerk oefenen voor 2 dansen die we op zondag avond op moesten voeren onderleiding van Delphine (die iedere dag nieuwe Nederlandse woorden leert) 's Avonds was er een spel waarbij je per land in een groepje was ingedeeld. Uit iedere groep was steeds 1 iemand de jury. Je moest op muziek een korte dans voorbereiden en waarbij de jury aangaf wie de beste was. De jongens deden een striptease wat zeer goed gewaardeerd werd door de vrouwelijke jury!! Ook moest je een keer vragen beantwoorden aan de hand van een video.

*Zaterdag 28 juli

Na het eten gingen Ron, Rick, Jeroen, Frank, Tine en Sonja boogschieten en Marijke en Karolien gingen naar Twirling(=majorrette). Bij het boogschieten was het in het begin nog 'makkelijk' om in ieder geval op het bord te schieten, maar hoe verder weg we gingen des te moeilijker het werd. Alleen Rick ging het wel makkelijk af, zomaar 9 keer achter elkaar in de roos!! (hij zou bij terugkomst direct een club opzoeken) Na met eten een paar haringen gegeten te hebben gingen we weer oefenen voor onze dans op het liedje 'It's raining man'.

's Middags gingen we met een bus en met een 'discobus' naar de stad Colmar. Daar was je vrij om te doen en te shoppen wat je wilde. Er werden o.a. horloges, zonnebrillen, truitjes, eten, drinken en Belgische kleedjes(= een jurk) en tutti frutti (=kauwgom) gekocht. Om 17.30 waren we weer terug en werd er gegeten en nogmaals geoefend voor zondag. 's Avonds was er een karaoke, waarbij we in 4 groepen waren gedeeld en een groep met alle leiding. Hoe harder het applaus zou zijn des te beter je groep was, maar het enige nadeel was dat het allemaal oude liedjes waren, zodat de leiding het, het makkelijkste had, maar groep 4 zeker niet minder was! In groep 4 zaten alle Nederlanders en Belgen met uitzondering van Tine en Ron. Na de karaoke was er nog een soort van disco met wel muziek van deze tijd.

* Zondag 29 juli

Ron, Rick en Frank hebben een koude nacht zonder slaapzak achter de rug, die had Marga namelijk weggehaald omdat ze om 24.00 uur nog niet in de tent waren, pas om een uur of drie kregen ze, ze pas weer terug en aangezien de nachten erg koud waren hadden ze zich drie dubbel dik aangekleed zelfs met de Nederlandse vlag om iemand heen. Zij waren ook te laat voor het ontbijt en hun bus richting jeu de boules vertrok om 8.30, die hadden ze nog net gehaald. Tine, Sonja en Karolien gingen boogschieten en Marijke gymnastieken. Bij boogschieten dachten wij: oefening baart kunst, maar dat blijkt bij 2 keer nog niet te werken. Nadat we om 12.00 uur patat (in België friet, patat zijn in België aardappels) hadden gegeten en ons liedje geoefend hadden werden er om 14.00 uur groepsfoto's gemaakt, allen waren wij gekleed in ons Nederlands/Belgisch T-Shirt. Om 15 uur gingen we lopen naar een wijnopslag in het dorp beneden. Je kreeg daar ook wijn die je kon proeven. Op het eind kon je wijn kopen, wie niets kocht kon alvast lopend terug omhoog en de rest werd met de auto gebracht.

Om 18.15 was er nog een korte kerkdienst wat geen verplichting was, maar voor de Nederlanders en Belgen wel. Om 20.30 was de afsluiting per land in de kerk: de Tsjechen deden een Schimmenspel, de Duitsers een dans, de Oostenrijkers gingen walsen, wij deden ook onze ingestudeerde Geri Halliwell met It's Raining Men en Safari Duo met Played a life

Daarna deed de Franse staf nog act (met kauwgom) en twirling. Buiten was er vuurspuwen en twirling met vuur. Na een afscheidwoord was er nog een disco en werden er adressen uitgewisseld, t- shirts gewisseld en cadeautjes gegeven. Om 11.30 was het vertrek van Nederland en België met Frank en Rick die hun



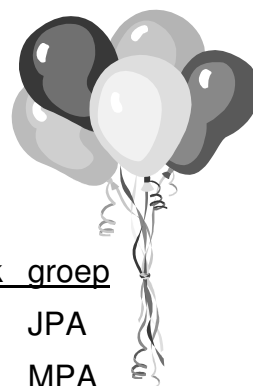
bovenlichaam vol geschreven hadden met namen van meiden. Om 00.50 vertrok de trein weer terug naar Brussel en van Brussel naar Nederland en om 13.00 was iedereen zonder geslapen te hebben weer thuis.

Ron, Rick, Jeroen, Frank, Sonja en Marga
Tine, Karolien, Marijke, Cindy en Delphine

JUBILEUMWEDSTRIJD

voor Junioren-CD en Pupillen

zaterdag 6 oktober 2001



aanvang	lopen	groep	aanvang	technisch	bak	groep
10.00u	100 m horden	JC	10.00u	verspringen	2	JPA
10.15u	80 m horden	JD	10.00u	balwerpen		MPA
10.25u	80 m horden	MC	10.30u	hoogspringen		JPB
10.40u	60 m horden	MD	10.45u	verspringen	1	JC
10.55u	60 m	JPA	10.45u	kogelstoten	1	MPB
11.10u	60 m	MPA	10.50u	balwerpen		JPC
11.30u	40 m	MPC	10.55u	verspringen	2	JD
11.35u	40 m	JPC	11.10u	kogelstoten	1	MC
11.45u	40 m	MPB	11.15u	kogelstoten	2	MD
11.50u	40 m	JPB	11.25u	balwerpen		JPA
12.00u	150 m	JC	11.50u	verspringen	1	MPC
12.10u	150 m	JD	12.00u	verspringen	2	MPA
12.20u	150 m	MC	12.15u	verspringen	1	JPC
12.30u	150 m	MD	12.15u	hoogspringen		MPB
13.00u	6 minuten	Jongens	12.15u	kogelstoten	2	JPB
13.10u	6 minuten	Meisjes	12.30u	kogelstoten	1	JC
13.20u	600 m	JC	12.30u	balwerpen		MPC
13.30u	600 m	JD	12.40u	kogelstoten	2	JD
13.40u	600 m	MC	12.50u	verspringen	1	MC
13.50u	600 m	MD	12.55u	verspringen	2	MD

jpc=jpc+mini's, mpc=mpc+mini's.

De junioren C en D doen een 5-kamp; bij ver en kogel hebben zij 3 pogingen!



PUPILLENNIEUWS

Einde pauze!!

De zomervakantie zit er voor iedereen weer op. Inmiddels zijn ook alle groepen weer begonnen aan hun trainingen. Een aantal pupillen heeft zich in de zomervakantie vermaakt op kamp in Wanssum. Dit jaar voor het eerst onder de vlag van de nieuwe stichting SJN. En als ik voor de deelnemers mag spreken, denk ik dat ze een fantastische week sport en spel hebben gehad. Het weer hadden ze in ieder geval mee. Ben je nieuwsgierig geworden naar de belevenissen van de deelnemers kijk dan eens op www.spartaan.net want daar vind je de foto's van het kamp.

Bovendien zijn er de foto's van de quatromeet en de ouder-kind wedstrijd te vinden. Dus heb je internet surf dan eens naar deze site.

ZEKER NIET VERGETEN:

15 september 4^e Quatromeet in Voorschoten

6 oktober Onderlinge wedstrijd (zoe voor chnologisch overzicht blz. 48)

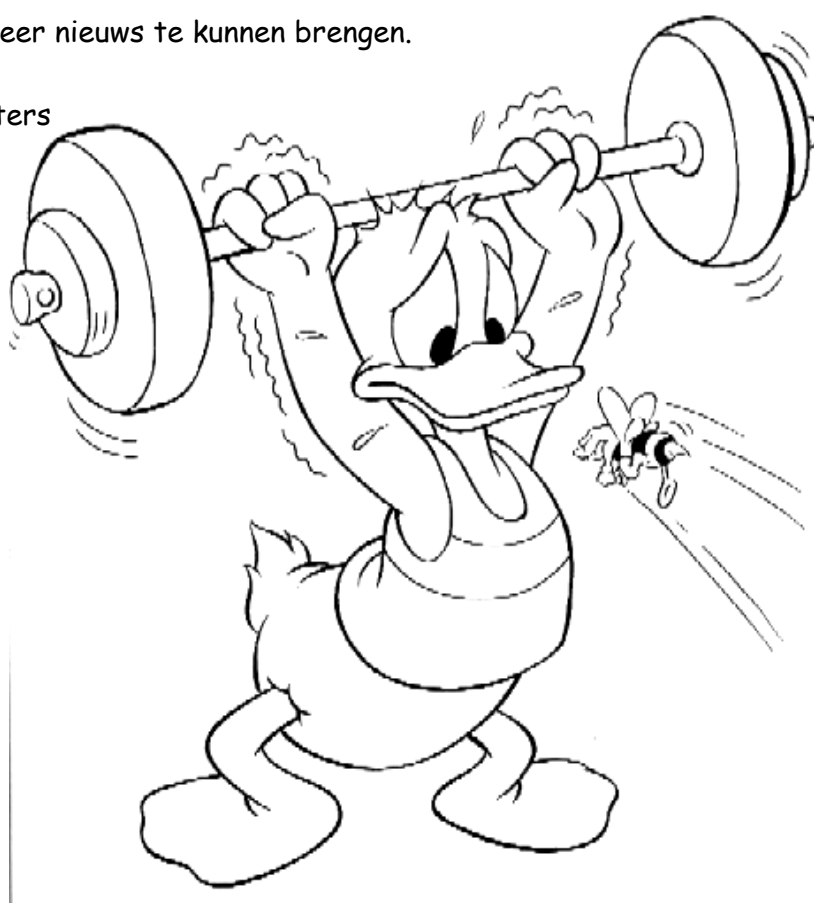
6 oktober Jubileumdisco!

Volgende keer hoop ik jullie meer nieuws te kunnen brengen.

Namens jullie trainers/trainsters

Heidi

heidivdveek@wanadoo.nl



Wanssum 22- 28 juli 2001. Euro-Disney

Hieronder het verslag van de Lion King van een hele leuke en vermoeiende kampweek.

Zondag:

Toen we aankwamen begonnen we met het kennismakingsspel. Dat was stom want het duurde veel te lang.

's Avonds was het bosspel en dat was wel leuk. Om 11 uur was er de linker en de rechter. Dat was wel leuk verzonnen. Ruud moest komen om ballonnen op te blazen want die had hij vandaag lek geprikt.

Stom dat we bij candlelight gedichten moesten schrijven.

Van Ruud en Hein.

Maandag:

Keuzesport was wel leuk. Jammer dat we geen voetbal hadden.

Bij het touwtrekken hadden we de kaas-techniek van vorig jaar weer gebruikt. Alleen werkte die vaak niet.

We moesten veel lopen bij de wandelrally. Het was heel vermoeiend en de foto's waren moeilijk te zien in het donker. Voor ons niet.

De krachtspelen waren leuk. Alleen ging bij ons bij het autoduwen de auto door de modder en remde die af.

We vonden het niet leuk dat er vandaag geen linker en rechter was en geen candle light.

Van Ronald en Daan.

Dinsdag:

Hier in de tent van ons, de lion king is het leuk.

We liggen in een deuk.

Gelukkig was er eten.

Anders gingen we keten.

We speelden basketbal.

Behalve toen ik val.

Ik ben snel gaan slapen.

Want ik moest gapen.

Lion King

Van Emiel en Oscar.

Woensdag:

Hoi.

We ontwaakten uit coma. We gingen eten. We gingen atletiekspelen en balspelen doen. Je moest bij bal in een doel schieten en toen zag je hoe hard je schoot. We moesten ook nog in een gat schieten en nog veel meer.

We gingen ook atletiek doen, we hebben alle records gebroken. We zijn gewoon de Masters!

(vooral Joost was goed)

Vanmiddag hadden we lekker vrij.

Van Beer en Joost.

Donderdag:

Niemand wilde eigenlijk uit bed. Maar de laatste moest afdrogen, dus binnen 10 seconden zat iedereen aan tafel. Met sporten wonnen we voor de verandering eens alles. Dit kwam volgens Hein omdat we uitgeslapen hadden.

's Middags was er waterballet en kon je gaan zwemmen. Het was gewoon te warm voor andere dingen.

Iedereen had zich verheugd op het managersspel en eindelijk was het dan zover. We kochten attracties uit Euro-Disney en zelfs een achtbaan voor 5 kikkers.

De linker en de rechter was weer erg leuk. Beer kreeg namelijk een botermasker omdat hij bij het eten Emiel ook een masker had gegeven.



Ook was de dropping vandaag. Niet iedereen wilde ver weg gedropt worden maar we hoorden bij de oudsten van het kamp, dus we deden het gewoon. Maar we waren snel terug. Dit kwam omdat toen we de eerste straat uitliepen, we al een plattegrond zagen en zo op de route kwamen van de wandelrally van maandag. Niemand had ook verwacht dat wij dwars door het bos terug zouden komen. Omdat we al met anderhalf uur terug waren konden we lang slapen omdat pas om 9.00 uur het ontbijt was. Nicoline had zelfs zo'n slaap dat ze lekker drie kwartier ging slapen op het bankje voor de tent.

Van Ellen.

Vrijdag:

We begonnen de dag zoals gewoonlijk met het ontbijt. Daarna was het onze beurt voor de corvee. Wij mochten de douches doen. Nadat dat gebeurd was waren de douches voor het eerst die week weer schoon. Hahaha.

Om half 11 begonnen we met de workshops. Wij gingen jongleren. Om 10 over 11 gingen op survival dus van de workshops kwam niet veel meer terecht.

We begonnen met de klimmuur. Ellen had maar 3 blokjes nodig om er overheen te komen.

Daarna moesten we van een brug klimmen. We kwamen in het water terecht en daarna onder de brug door. Toen moesten we tussen 2 touwen over het water heen. De jongens kwamen droog over maar toen moest de leiding nog.

We stonden net tussen de touwen toen de jongens aan de touwen begonnen te trekken met als gevolg dat we in het water vielen. We moesten ook door een greppel met alleen maar modder.

Ook moesten we over een balk die in het water lag. Het weer was nog steeds goed dus vaak vielen we expres in het water. In het bos waren allemaal onderdelen met touwen waar we over heen moesten. Helaas mocht de leiding niet alles mee doen omdat we te zwaar zouden zijn!!!

Na 17 onderdelen waren we vies en gingen we snel douchen. Sommige kleren konden we gelijk weggooien. Nadat we bijna allemaal 'schoon' waren gingen we de C1000 onveilig maken. We moesten nog ff inkopen doen voor de vertrekday.

Van Nicoline.

Zaterdag:

We werden wakker. We gingen daarna meteen de spullen inpakken en toen gingen we eten. En er was veel te weinig eten.

Om half 12 gingen we naar huis.

Van Hein en Ruud.

Stukjes van ons uit de kampkrant:

Wist u dat:

- Toete man pedje de leider is?
- Joost de kampstaf eruit liep voor een ijsje?
- Ruud zijn 'aars' had gestoten met verspringen? Hij sprong over het zand.
- We echte houtbewerkers hebben?
- Beer rare dingen doet met jam en boter?
- De 'kaas'-methode van vorig jaar met touwtrekken nog werkt?
- Beer voor jam, boter en een pasje (dus 3 x) voor de rechter en de linker moest komen?
- We groene nasi en thee hadden?
- Hein en Joost in een tweepersoonsbed liggen? (wel in eigen slaapzak)
- Beer en Ronald het meeste hebben afgewassen?
- Ze onze 3 vegetariërs steeds vergeten?
- Onze partytent niet waterdicht was. Terwijl de kampstaf en Dennis Verhaar (leider van de Spartaan in week 29) dit wel wisten?
- 'ja-joh', 'toete man pedje' en 'sm' de top 3 innamen van de populairste woorden?
- We met het managersspel goed konden onderhandelen met kikkers en sinaasappelen?

- Een string bestaat uit twee vlaggetjes?
- Nicoline niet durft toe te geven dat ze op Dennis van de kampstaf is?
- Het record van 3 uur douchen niet verbroken is?
- We het lichtknopje van alle tenten weten te vinden en deze ook gebruiken?
- Bij de kampstaf een boek 'rode oortjes' ligt? Van kampstafid Frank?
- Het record muggenbulten van Hein op donderdag al op 17 staat?
- Two to one's zeer geliefd zijn bij ons?
- Ruud zijn kauwgom het meest had laten klappen in zijn gezicht?
- Nicoline het bestek weggooit met het afwaswater?
- Dit kwam omdat Ellen zei dat de emmer leeg was?
- Oscar en Emiel (onze jongste) het beste luisteren? De rest luistert gewoon helemaal niet.
- We van de zware jongens wonnen.
- Daan vegetarisch is, maar wel een vlieg op zijn bord had?
- We nu gedropt worden met de laatste bus en dus stoppen met schrijven?

Atletiek:

We moesten atletiek doen, maar we hadden een gewonde. Hij lag in coma en dat kwam door het verspringen.

Vrije middag:

We hebben veel gedoucht op onze vrije middag en natuurlijk gezwommen.

Linker en rechter:

Was wel leuk, maar de straffen moeten zwaarder.

Het Hogergerechtshof der Linker en Rechter:

Beste (ver)linker en (t)rechter,

Ik ben Hein.

Ik heb mosterd in mijn gezicht gekregen.

Dat heeft Joost gedaan.

Ik hoop dat hij een grote lepel mosterd in zijn mond krijgt.

Hein van de Lion King.

Wij hebben het wel naar onze zin gehad.

Wie gaat er volgend jaar nog meer mee?

Groetjes,

Daan v Niekerk, Hein Heemskerk,

Beer Sijpesteijn, Oscar de Vroomen,

Emiel Vlek, Joost Verdel,

Ruud v Noort, Ronald Ruigrok,

Nicoline Hoogenboom en Ellen v Noort.

