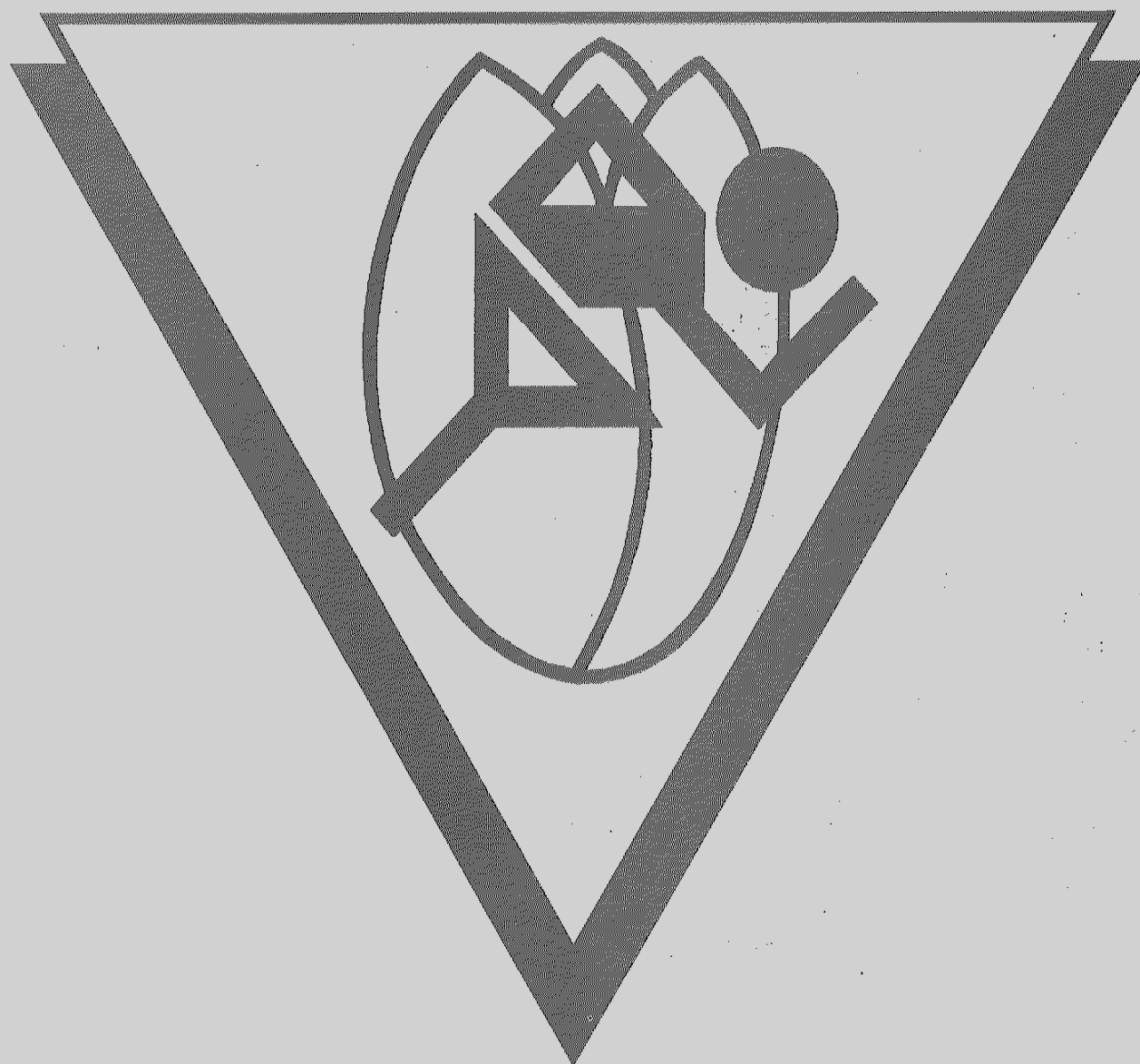


SPARTAANSE SPEKTAKELS



OFFICIEEL CLUBORGAAN VAN DE
ATLETIEKVERENIGING "DE SPARTAAN" LISSE

Inhoudsopgave	1
<u>Berichten van de bestuurstafel</u>	
* Van de voorzitter,	2
<u>Vrijwilligerscommissie</u>	3
* Vrijwilligerswerk krijgt een impuls	4
* Unieraad	4
<u>De Spartaan 40 jaar</u>	
* 40 jaar Clubblad 1985 t/m 1988	5
<u>Ledenadministratie:</u>	
* Jarige leden, Nieuwe leden	9
* Verhuisde en Bedankte leden (Kaagloop)	10
<u>Redactienieuws</u>	
* Geboren, Geslaagden, Bedankje	11
<u>Kantinenieuws:</u>	
* Koffiekaarten	11
<u>Juryperikelen</u>	12
<u>Club van 100</u>	13
<u>Veteranen/Senioren/Junioren A/B:</u>	
* NKS Nieuws, Seniorencomp. 13 mei Rotterdam	14
* Veteranencomp. Steenwijk 20 mei	15
* Sprintkanonnen & Werpbeesten	15
<u>CWA / WAC</u>	
* Ranglijstverbeteringen	17
* Uitslagen mei	18
* Advertentie Perfect Kledingcorrectie	20
* Ranglijst Hoog heren/dames	21
<u>Nieuws van de technische Raad</u>	
* Proficiat, Competitie,	23
* Geen reguliere trainingen, Prettige vakantie, TIP	23
<u>W.T.R.-nieuws:</u>	
* Trimlopen, WTR-estafette om de Hans Schipaanboord beker	24
* Helaas, Helaas	24
* Onderzoek voor de WTR commissie	25
* WTR estafette 8 mei, uitslagen	26
* De D-ers gaan dauwtrappen, E-mails uit Australië	27
* De veluweloop op 8 september	28
<u>KNAU-berichten</u>	
* Doping en dopingcontrole	29
<u>Club van 7 - JØPkrant</u>	
* Newsflash + strip	31
* Eenmaal landelijk vijfde, Herencomp. 2e ploeg	33
* Nogmaals landelijk vijfde	34
* Spikjes bla, Dubbel duo interview	35
<u>Kampnieuws</u>	
* SJN - Wie gaat er mee naar Wanssum	38
* Internationaal jeugdkamp, NKS Atletiek najaarsweekenden	38
<u>Vanuit de C/D hoek:</u>	
* Chronologisch overzicht Meerkampen 23+24 juni	39
<u>Pupillennieuws</u>	
* 2e Quatromeet, Activiteiten	40
* Chrono Quatromeet pupillen te Lisse op 16 juni	41
* Zorg en Zekerheid circuit door Bart vanGent	41
* Kleurplaat	42

**Copy inleveren voor of óp maandag 2 juli a.s.
Clubbladen rapen maandag 9 juli**



Berichten van de bestuurstafel

Door de voorzitter

Zo zeg, wat een wedstrijden de laatste tijd, enerverend en leuk om te zien en mee te maken. Als er dan ook nog leuke prestaties uit de bus rollen, gaat het helemaal de goede kant op. Zo zijn de wedstrijden om de "Ter Specke Bokaal" weer gladjes verlopen met aansprekende winnaars Troy Douglas en Judith Vis, zeker niet de eerste de beste. De sfeer was goed en het deelnemers veld was sterk bezet. De WTR-estafette is ook weer gelopen, met 'n 20 ploegen blijft dit toch een goede trekker bij de recreanten, dit dan wel op een door de weekse trainingsavond. Ook de Pinkster-instuif zit er weer op, ook hier goede deelname en goede prestaties, wat ook opviel was de uitstekende deelname van onze eigen leden, houden zo!

Het is ook weer menig competitieploeg gelukt in de finale te komen, meisjes D 1^e divisie, meisjes C 1^e divisie en jongens C 1^e divisie. De dames en heren zijn geplaatst voor de finale, zo ook de dames veteranen in hun klasse.

De A- en B-junioren moeten zich nog zien te plaatsen, wat waarschijnlijk wel gaat lukken. Waar de diverse finales allemaal gehouden gaan worden weten we nu nog niet, dit hangt weer nauw samen met de deelnemende verenigingen, die weer zijn toegelaten tot die finales. De Spartaan zal, bij plaatsing van de teams, de finale van de B junioren aanvragen en proberen te verkrijgen.

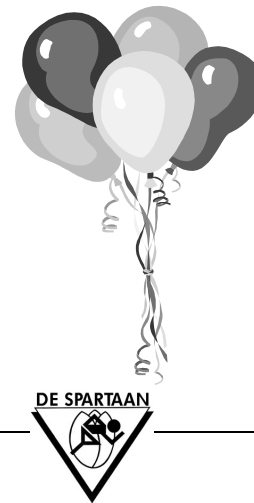


De voorbereidingen aan de plek waar de tafeltennistafel voor de jeugd moet worden geplaatst naast de kantine zijn voltooid, er kan nu worden overgegaan tot plaatsing van deze tafel. De jeugdraad wordt verzocht hier verder wat mee te doen en te ondernemen. Op initiatief van deze raad is hier hard aan gewerkt door 'n paar mensen, we zijn blij dat ook dit weer is afgerond. Hiervoor uiteraard onze speciale dank aan hen.

Nog niet iedereen weet waarschijnlijk dat **per 1 juni j.l.** ons clubgebouw is beveiligd met een alarm, dit word in- en uitgeschakeld in de kantine. Alle sleutelhouders worden geacht te weten hoe hiermee om te gaan. Om nodeloos alarm te voorkomen moeten we natuurlijk wel met z'n allen ook handelen zoals ons bekend is. Laten we hier goed mee om gaan mensen, anders heeft het allemaal geen barst zin en kunnen we deze beveiliging wel weer af zeggen. Zonder jullie medewerking heeft het dus echt geen zin en worden onnodig mensen uit hun bed gebeld. Schaam je niet als je het even niet meer weet hoe het e.e.a. werkt, maar vraag het even aan iemand die het wel weet, deze is zeker bereid je dit weer even bij te brengen, mensen kom op hé, het is best belangrijk dat dit goed werkt.

Het eindfeest van het jubileum jaar 6 oktober a.s. Dit komt al aardig dicht bij met de zomer voor de deur is het zo oktober. De voorbereidingen voor deze spetterende avond zijn in volle gang, hebben we begrepen. Het is de bedoeling van deze speciale avond, dat er heel veel Spartaan leden en oud leden deze avond present zullen zijn. Daarom nu al de oproep ook naar jullie, deze avond alom te promoten en bekend te maken aan zoveel mogelijk leden en oud leden, hoe? Dit staat ongetwijfeld vermeld bij het stukje van de organisatoren van deze avond, het is in ieder geval de bedoeling dat men zich aanmeldt, waarop je toegangskarten en consumptiebonnen krijgt.

Namens het bestuur, Kees van Ruiten



VRIJWILLIGERSCOMMISSIE

Wat gaat een maand toch hard, zeg!! Je komt tegenwoordig tijd tekort.

Wat is er zoal de afgelopen maand gebeurd? Natuurlijk zijn wij als commissie zijnde druk bezig de database op te zetten. Laatst zijn we bij Bert Beltgens, onze ledenadministrateur, geweest en hebben hele goede ideeën opgedaan. Zoals het er nu uitziet kunnen we een groot deel van de leden-administratie hiervoor gebruiken. Maar..... we wachten nog steeds op de juiste programmatuur in de hoed, eerder kunnen we niet aan de slag.
Bestuur: vergeet ons niet!!!!!!

Ook zijn we druk in de weer om meer inhoud aan de Internetsite te geven. Daar hebben we toch wel veel tijd voor nodig, maar we bouwen het in stukjes op, dat werkt prima.

Met betrekking tot het vrijwilligerswerk heeft de organisatie van de Ter Specke Bokaal weer geweldige steun aan deze groep mensen gehad. Tenslotte zijn de vrijwilligers de "smeerolie" van de vereniging.

Ook straks bij de Marathon van Leiden zijn er weer genoeg vrijwilligers opgetrommeld om het 40-km punt te bemannen (Frans, we zullen je missen!!!). En daarbij alle evenementen die ik hierbij niet genoemd heb, ze zijn er altijd weer. We doen toch het toch maar met z'n allen.

Ook bij het trainerscorps mochten de afgelopen maand een aantal vrijwilligers het trainersdiploma in ontvangst nemen. Deze cursus heeft een hoop energie gekost, maar jullie hebben het met z'n allen toch maar gefikst. Alsnog van harte gefeliciteerd!!!!!!

En dan nu de vacatures.

We hebben nog geen officiële verzoeken ontvangen, maar we willen toch de nadruk leggen op de volgende vacatures, waarvan we weten dat die nog openstaan:

- bestuurslid Jeugdraad
- kantinepersoneel
- juryleden
- interieurverzorgsters
- baanploeg



Wanneer een van bovenstaande functies je wat lijkt neem dan gerust met een van ons contact op of met iemand van de betreffende commissie. Zit er niets voor je gading bij, maar wil je wel iets doen voor de vereniging, schroom niet en spreek één van ons aan.

Tot zover!!! Hopelijk kunnen we in het volgende clubblad iets meer zeggen over de reacties met betrekking tot het Bloemencorso.

Wij wensen een ieder een fijne, goede en sportieve vakantie toe en kom allemaal weer gezond terug.

Judith Meeuwissen, Nelly Nederpel, Heino Stroet en Nel van der Krogt



Vrijwilligerswerk krijgt een impuls

Vliegenthart trekt 25 miljoen extra uit

Door Othon Zimmerman

Den Haag - Vrijwilligerswerk verdient een flinke stimulans. Staatssecretaris Vliegenthart (Welzijn) heeft er daarom 25 miljoen gulden per jaar extra voor uitgetrokken. Dat staat in een brief die vandaag naar de Tweede Kamer gaat.

De Kamer had het kabinet in het najaar gevraagd stappen te ondernemen om plaatselijk vrijwilligerswerk te steunen. Vliegenthart is met gemeenten en provincies overeengekomen dat zij de helft van de kosten van goedgekeurde projecten voor hun rekening nemen. Door die opzet kan de impuls voor vrijwilligerswerk per jaar oplopen tot 50 miljoen gulden extra. Dat systeem van meebetalen wordt ook gebruikt bij het stimuleren van amateur-sport en is in die sector erg succesvol gebleken. Bij de verdeling van het geld wordt rekening gehouden met de omvang van de gemeente. Projecten moeten aansluiten bij

het beleid en tot stand komen in overleg met organisaties van vrijwilligers. Die zijn vooral actief in zorg, welzijnswerk, sport, kerk en op school. Volgens de staatssecretaris loopt het aantal vrijwilligers niet terug, maar verandert het karakter van de traditionele vrijwilliger. De man of vrouw zet zich niet meer een leven lang in voor club, speeltuin of buurthuis. Ook het groeiende percentage mensen dat betaald werk verricht, heeft zijn uitwerking op de beschikbaarheid van de vrijwilligers. Vliegenthart ziet een grotere rol weggelegd voor jongeren. Met minister Hermans (Onderwijs)

overlegt zij over de mogelijkheid studiepunten te verlenen voor vrijwilligerswerk. Ook scholen zouden actief kunnen worden, bijvoorbeeld door kinderen te stimuleren ouderen te helpen bij het boodschappen doen. Verder moet er meer aandacht komen voor de inzet van allochtonen als vrijwilliger. Deze groep is nog ondervertegenwoordigd. Ongeveer drie miljoen mensen verrichten vrijwilligerswerk, gemiddeld 15 uur per maand, meestal in de eigen woon-omgeving. Hulp aan familie en burens is in de cijfers niet meegerekend.

De Unieraad.....komt naar U toe??

Atletiek is een mooie sport die veel individuele beoefenaren kent. Soms wordt men lid van een atletiekvereniging om of beter te presteren of vanwege de sociale contacten of soms allebei.

Met elkaar zijn er toch zo ongeveer 80.000 mensen lid van een atletiekvereniging in Nederland. Hoewel voor deze leden de vereniging zo ongeveer het einde is, is er nog meer. De KNAU coördineert en begeleidt wedstrijden, toernooien en kampioenschappen, leidt juryleden op, zorgt voor financiële ondersteuning enzovoorts. Voor de "gemiddelde" atleet is de KNAU slechts op de achtergrond aanwezig.

De KNAU heeft een onafhankelijk bestuur dat mede een beleid uitzet en uitvoert. De Unieraad (40 door de verenigingen gekozen vertegenwoordigers) bepaalt te samen met het bestuur van de KNAU het beleid en controleert hetzelfde bestuur op de uitvoering van het afgesproken beleid. De Unieraad is bij de "gemiddelde" atleet nog minder bekend.

Het is niet van belang om bekend te zijn, wel is van belang om te weten dat deze leden rechtstreeks hun stem kunnen laten gelden naar de KNAU.

De Unieraadsleden kennen de toegang tot de KNAU, zij kennen leden van de diverse specifieke commissies die beleidszaken voorbereiden of andersom uitvoeren.

Zaken die het belang van een vereniging te boven lijken te gaan, of die binnen een vereniging niet worden opgepakt kunnen aangebracht worden bij de Unieraadsleden. Voorbeelden: de competitieopzet, de leeftijds-klasse-indeling of meer actueel waarom lijkt de baanatletiek een stille dood te sterven.

Wanneer je vindt dat je belangrijke dingen te melden hebt op atletiekgebied laat het ons weten.

Atletiek in verenigingsverband doen we met elkaar, de KNAU is van ons allen en de Unieraadsleden zijn er voor jullie!

De Unieraadsvertegenwoordigers van de regio Leiden, Duin- en Bollenstreek,

Lenie van der Poel
Narcisstraat 4, 2252 XE Voorschoten
tel.: 071-5616462
e-mail: jphbos@dataweb.nl
lid van de Spartaan

Jan van der Geest
Zijldijk 40, 2352 AB Leiderdorp
tel. 071-5891095
jvvd.geest@hccnet.nl
lid van Leiden Atletiek



40 jaar clubblad “DE SPARTAAN”

1985

Keukenhofbosloop

De heren deskundigen waren het er na afloop over eens, deze Keukenhofbosloop was de koudste van de dertien. De lopers op de halve marathon hadden bevroren kinnen, snorren, baarden en haren. Het aantal deelnemers viel nog mee eigenlijk, de kou en het parcours in aanmerking genomen. Iedereen kon vermoeden dat het bos hobbelig en hard bevroren zou zijn.

Mozaïeken wedstrijd V.V.V. – Lisse

Op 27 april a.s. zal deze wedstrijd, als er genoeg bloemen zijn, gehouden worden. In deze week zal ook de corsowagen van de Gemeente Lisse gestoken worden.

De reclameborden-commissie wil proberen om met medewerking van een aantal mensen de Spartaan-clown van het carnaval met hyacinten te steken en hem op een in het oog vallende plaats in het dorp te zetten.

Triatlon Lisse

De door Ren- en Toervereniging R.T.V., Atletiekvereniging De Spartaan en Zwemvereniging De Watervrienden te organiseren MINI TRIATHLON zal worden gehouden op zondag 25 augustus 1985. De afstanden voor de onderdelen zijn: zwemmen 1 km, fietsen 45 km en lopen 10 km.

Wereldrecord tijdwaarneming

Bij de estafette tijdens de selectiewedstrijden 3 juryleden op tijd 1 en 2 op tijd 2.

Het resultaat was: 3x 45.86 voor tijd 1 en 2x 46.52 voor tijd 2.

Dit komt, zeggen ingewijden, nooit meer voor!!!

Regionale meerkampen

Een verslag van de wedstrijd geven is onmogelijk, er gebeurt zoveel tegelijk en het is allemaal even prettig. De randverschijnselen zijn minstens zo boeiend. Wat te denken van iemand, die al die horden ziet staan die een gaatje omhoog moeten op het geweldige idee komt de jeugd voor vol aan te zien en te zeggen "“jongens, wie helpt effe de horden een gaatje hoger te zetten?”".

Zeven jonge mensen hebben binnen de kortste keren die horden op hoogte!

Een goed in de Nederlandse atletiekwereld ingevoerde man vertelde dat hij graag naar de Spartaan toekomt omdat de sfeer zo ontspannen is.

Afscheid van Dick Weijers als voorzitter

Op 2 juli 1985 is een bijzondere algemene vergadering gehouden. Dick Weijers heeft daarin afscheid genomen als voorzitter. Op humoristische wijze gaf Wim v.d.Krogt treffend een aantal punten aan waar een voorzitter aan moet voldoen. Zijn conclusie was dat Dick hieraan in ruime mate had voldaan en er beslist geen redenen aanwezig zouden zijn geweest om naar een andere voorzitter uit te zien, als niet de werkomstandigheden en de daaraan verbonden verhuizing het afscheid van Dick noodzakelijk had gemaakt.

Van de voorzitter

In de bijzondere algemene vergadering van 2 juli 1985 heb ik, Jan Randsdorp, onder instemming van de aanwezige leden mijn benoeming tot voorzitter van de vereniging aanvaard. Jaap van Amsterdam is voorgedragen als vice-voorzitter en als zodanig benoemd.

Jan Randsdorp

De wetstrijt

Het was zaterdag slegt weer. Maar wij gingen hard met sprinten. Toen gingen we kogelstoten, maar eerst moest de bak omgespit worden. De kogel waren smeereg, maar toch ging het wel goed.

In de pauze hade we gedronken en gegeten. En toen gingen we hoogspringen. Slecht ging het met Gerben. Ik (Michel) sprong een meter. En ik (Timmy) sprong 85 cm. En ik (Hans) sprong 95 cm.

En ik (Joris) sprong 90 cm. En ik (Matthijs) sprong 1.10 m. En ik (Jacco) sprong 90 cm. En ik (Bas) sprong 1.05 m. Daarna tenslotte een drukke 1000m. die door de meeste jongens goed gelopen werd. Daarna kregen we allemaal een diploma en sommige een medaille en toen mochten we naar huis.

De B-pupillen jongens.



Eervolle invitaties voor Spartanen!

Peter van Noort in de Nederlandse Atletiekploeg voor de Europacup (Oostenrijk) en nog eens in de Nederlandse ploeg tegen Zwitserland.

Thijs de Vries, William Augustinus, Jolanda v.d.Weerd, Gemma Warmerdam, Eric Opgelder en Coen Rossdorf in de NKS-Jeugdploeg tegen DJK Duitsland.

Nico van Noort in de NKS-ploeg FICEP-kampioenschappen .

Nieuwe rekreatieve trimgroep bij de Spartaan

Verschillende signalen die het afgelopen jaar bij de trainersraad en het Bestuur terecht zijn gekomen hebben geleid tot het besluit een nieuwe trimgroep op te richten.

- Mensen (en m.n. vrouwen) die het leuk vinden om rekreatief te sporten, konden binnen de wedstrijdathletiekgroep vaak moeilijk hun draai vinden.
- In de avonduren is er wel een herenfit(loop)groep, maar geen damestrimgroep, terwijl steeds meer vrouwen overdag werken.
- Vervolgens wilden binnen de damesfitgroep een aantal personen méér lopen en daarnaast was er ook een damesgroepje dat al geregeld 's avonds in het Lissese bos trainde, maar eigenlijk graag een begeleider/trainer zou willen hebben.

Daarom zal er nu gestart worden met een nieuwe rekreatieve trimgroep bij de Spartaan en wel onder leiding van Lenie van der Poel. Het gaat om rekreatieve inspanning/ontspanning voor vrouwen én mannen (geen wedstrijd sport dus).

De Spartaan 25 jaar

Op 4 oktober 1985 start ons jubileumjaar. De eerste activiteit in dat kader zal de loopathon zijn, die op 12 oktober wordt gehouden. Ik hoop U hierbij allen te ontmoeten.

De voorzitter

Officiële opening van het wedstrijdsecretariaat.

Het is fijn dat het nieuwe wedstrijdsecretariaat gereed is. Ik hoop dat de inrichting van dit nieuwe onderkomen zal bijdragen tot een prettige samenwerking tussen de diverse groeperingen binnen de wedstrijdorganisatie. De fraaie huisvesting is tot stand gekomen door inzet en bijdragen van mensen, die onze vereniging een warm hart toedragen.

Samenwerking tussen N.S.L. en de Spartaan.

Beide verenigingen zijn vertegenwoordigd bij de organisatie van de Marathon van de Bollenstreek en er worden onderlinge wedstrijden georganiseerd.

Bij een contact tussen de N.S.L. en de Spartaan ontstond de vraag of er op meer terreinen een gezamenlijke aanpak mogelijk zou zijn. Als gezamenlijke uitgangspunt is genomen dat -bij elke vorm van samenwerking- beide verenigingen hun eigen identiteit behouden.

Olympisch Kampioene in Lisse.

Door de C-juniores Marlies Goldenberg en Angeline Westbroek was via een verzoekprogramma op de radio aan Ria Stalman gevraagd om voor hen en drie andere atletes een discuswerptraining te verzorgen. Op vrijdag 18 oktober jl. hebben zij een volledige training van haar gehad. Een wens is hiermee in vervulling gegaan. Het was een leuk en leerzaam initiatief.

1986

Voorpagina

Het clubblad zal met ingang van 1986 in een ander jasje gestoken worden. De loper zal plaats maken voor het vignet, zoals dat ook op het wedstrijdtenue voor de baanathletiek is opgenomen.

Nederlandse Kampioenschappen

In de vakantieperiode worden de Nederlandse Kampioenschappen gehouden. William Augustinus wist op fantastische wijze Nederlands Juniorkampioen te worden op de 3000 mtr. Peter van Noort prolongeerde zijn kampioenschap met kogelslingeren. Hij verbeterde de afgelopen maanden 2x zijn Nederlands record.

Proficiat Peter en William.

De voorzitter



Oproep

- Stelling: Een jurylid is een mens!
Ja, dat is hij/zij, want ook hij kan fouten maken.
Liever niet, want dat is lastig en roept weerstanden op in de vorm van protesten.
- Stelling: Een jurylid heeft vrije tijd.
Nou en of; en als je het wedstrijdprogramma van de Spartaan bekijkt, zou hij zelfs véél vrije tijd moeten hebben.
- Stelling: Een jurylid komt altijd (weer of geen weer).
Nou nee. Als hij geen zin heeft of andere bezigheden, dan hoeft hij niet te komen:
Hij is volledig vrij in deze; hij wordt er tenslotte ook niet voor betaald en heeft ook geenszins een contract getekend.

Uit: Toespraak van de erevoorzitter Ir. A. Paardekooper op het 25 jarig jubileumfeest.

Wie van de oprichters zou in 1961 hebben kunnen dromen dat hun initiatief uit zou kunnen groeien tot een Zilveren Bestaansfeest van deze omvang? Het zal hun nu vergaan, zoals het mij overspoelt. Gevoelens van ontroering, van vreugde en geluk. Maar bovenal van dankbaarheid.

Het zilveren boek is uit!

Al maanden werd er met spanning uitgekeken naar het aangekondigde jubileumboek. Zaterdag 4 oktober 1986 was het dan zover dat het boek voor het eerst aan de buitenwereld werd getoond.

Tachtig bladzijden helemaal gevuld met 25 jaar Spartaan in de vorm van Foto's, geschiedenis, toekomst en veel kleine stukjes van even zovele mensen.



Lepeltjes De Spartaan

Leden die nog niet in het bezit gekomen zijn van een Spartaanlepeltje als herinnering aan ons 25-jarig bestaan kunnen deze alsnog verkrijgen.

Henk Elfering

Met ingang van 1 januari a.s. stopt Henk Elfering met geven van training aan de Fitters. Met een enorme staat van dienst van meer dan 21 jaar kan zo'n feit niet onopgemerkt voorbij gaan.

Daarom geeft Henk Elfering op zondag 28 december a.s. een soort afscheidstraining voor Fitters en Ex-fitters, met na afloop een gezellig samenzijn in de kantine van de Spartaan.

De ongetrainden hoeven niet bang te zijn voor "De Fittersbeul", want ten opzichte van hen zal Henk "menvriendelijke" opdrachten geven.

Een nieuwe loot aan de Spartaanse stam? De scholierenbosloop

Sinds jaren organiseert De Spartaan voor haar eigen jeugd (t/m C/D jun) een cross competitie in het winterseizoen. In overleg met de Commissie Schoolsport Bollenstreek is het idee geboren om de atletiek (als moeder van de sporten) aan alle leerlingen van het voortgezet onderwijs aan te bieden, middels enige wedstrijden.

Daarom zal op zondag 25 januari 1987 de eerste scholierenbosloop voor de Bollenstreek gehouden worden. Om 12 uur is de eerste start in het Keukenhofbos van Lisse.

1987

Van de waarnemend voorzitter

Op 20 maart j.l. hebben we tijdens de algemene Ledenvergadering afscheid moeten nemen van 2 bestuursleden t.w. Jan Randsdorp (voorzitter) en Hans van Tol (commissaris pers en propaganda) en Piet Waaning als trainer van de midden en lange afstandsgroepen. Tot de tijd dat er een nieuwe voorzitter door het bestuur gekozen is zal ondergetekende als waarnemend voorzitter in functie zijn. Jaap van Amsterdam.

W.T.R.-commissie

De W.T.R.-commissie is een feit. (Weg-, Trim- en Rekreatie)

In de bijeenkomst van 18 februari hebben 35 aanwezigen na een uitvoerige discussie, van harte ingestemd met het voorstel van de voorbereidingscommissie.

De nieuw benoemde commissie heeft Wim Hartman bereid gevonden als bestuursvertegenwoordiger op te treden.



Jaap van Amsterdam nu voorzitter

In de bestuursvergadering van De Spartaan op maandag 12 september j.l. is Jaap met algemene stemmen benoemd tot voorzitter van onze vereniging. Wij feliciteren hem van harte en bedanken hem voor het vele werk dat hij als voorzitter van de Jeugdraad heeft verzet.

C.W.A. = Commissie Wedstrijd Atleten

Alweer een commissie in de Spartaan gelederen. Deze commissie bedoeld voor alle Senior en Junior AB baan wedstrijd atleten, is een uitvloeisel van de herstructureringscommissie.

1988

W.T.R. Polderloop

Onder goede weersomstandigheden en 'n erg leuk parcours is deze polderloop zeer geslaagd verlopen. Iedereen was uitstekend te spreken over de "kleed en kantine ruimte", wat tevens een gezellig sfeertje gaf. Wat zeker in goede aarde viel waren de gevulde koeken van Aad v.d. Lans en de erwtensoep van Henk Kortekaas. Hiervoor onze dank namens ons allen, ook dank aan de voorfietsers en tijdwaarnemers in dit hele competitiegebeuren, want het was toch echt niet iedere keer mooi weer.

Marathon Bollenstreek

27 augustus is het weer zover, dan valt het startschot voor de 7e Marathon voor de Bollenstreek. Dit jaar een bijzondere editie omdat op de eerste plaats de start en finish in het 1000 jarige Voorhout is gelegen en ten tweede omdat gelijktijdig het Nederlands kampioenschap voor Rolstoelers wordt verreden.

Candelight op kamp

Lieve Anne-Marie (Steenvoorden)
Al vele vriendinnen heb ik gehad
de ene na de ander schat.
Maar nu heb ik jou gevonden
want cupido heeft mij naar jou gezonden.
Wij zitten hier uur na uur
en volgen een liefdeskuur.
Geholpen door vele kleine monden
worden we vanavond in het echt verbonden.
De komende weken bij de Spartaan
zullen wij samen als een hinde gaan.
Ik hoop dat onze liefde lang zal duren
en in de toekomst niet zal verzuren.
Je hinde, Eric (Opgelder)

Antwoord van Anne-Marie:

Lieve Eric,
Toen ik jou als een hinde zag lopen,
begon ik al stil te hopen.
Jij trok mij aan als een magneet
ook al liet je zo nu en dan een dikke sch.....
Eric, mijn lief, dit neem ik er maar bij,
dit wordt gecompenseerd door jouw gevrij.
Jouw lange armen om me heen
en in de verte jouw grote teen.
Ik hoop dat de vlam nog lang zal branden
en dat onze liefde nooit zal stranden.

Uitnodiging

De secretaris kan en behoort binnen een vereniging een aanspreekpunt, een uitvoerend punt en een ondersteunend punt te zijn. Zoals iedereen begrijpt een belangrijk persoon. Daarom ook zullen wij Henk op deze plaats, met al zijn kennis en ervaring node missen. Het bestuur nodigt hierbij iedereen uit voor de receptie op 28 januari a.s. in het clubgebouw ter gelegenheid van het afscheid van onze secretaris Henk Paardekooper. Na 27 jaar heeft Henk besloten zijn functie neer te leggen. Het bestuur biedt een ieder de gelegenheid Henk en zijn vrouw Toos op deze zaterdag de hand te schudden. Van het secretariaat.

Zierikzee – officiële meerkampioenschappen C-jeugd

Terwijl ploeggenoten in eigen huis strijden om het clubkampioenschap, stort Stefan Molenaar zich in de meerkamp om het Nederlandse Kampioenschap te Zierikzee. Stefan heeft een unieke score laten noteren: 100m 11.7(PR), ver 6.41, kogel 12.57, hoog 1.80 (even.PR), 100Horden 14.2, discus 35.32 (PR), speer 45.06, 1000m 2.56.9 (PR). Met deze reeks bereikte hij met 6043 punten het klubrekord en bovendien één

van de beste prestaties aller tijden. Dit kampioenschap betekent voor Stefan een glansrijke afsluiting van dit seizoen.

Ledenadministratie: Bert Beltgens

Onze jarige leden in juni zijn:

Datum	VOORNAAM:	ACHTERNAAM:	CAT:
16 jun	Jolanda	van de Weerd	D
17 jun	Jan	van der Voet	HRKR
18 jun	Ronald	Ruigrok	JPA
19 jun	Marianne	Meijer	DRKR
19 jun	Merel	Driessen	MPA
19 jun	Marian	Buys-Geerlings	DRKR
20 jun	Sjoerd	van der Meer	JPB
21 jun	Piet	van Rijnberk	HRKR
22 jun	Lia	Jansen-Langelaan	DRKR
23 jun	Nic	Wessels	HRKR
24 jun	Marga	Horstman - Geerlings	DRKR
25 jun	Jan	Beijk	JPB
26 jun	Theo	van der Veek	HRKR
26 jun	Nico	Castien	HRKR
26 jun	Rob	van der Linden	HRKR
28 jun	Dorien	van den Berg	DRKR
28 jun	Ineke	van Dijk - van Leeuwen	DRKR
29 jun	Manon	van der Kroft	DRKR
30 jun	Paul	Firet	HRKR
30 jun	Denise	de Vroomen	MMP
30 jun	Wil	van Velzen	HRKR



Onze jarige leden in juli zijn:

Datum	VOORNAAM:	ACHTERNAAM:	CAT:
1 jul	Jan	Beelen	HV
1 jul	Louise	Verdel-Schut	DV
3 jul	Leo	Warmerdam	HV
3 jul	Gusti	de Schipper	DRKR
4 jul	Paula	van Beek	Medew.
5 jul	Marijke	Grimbergen	DRKR
6 jul	Lien	Zonneveld	DRKR
7 jul	Harriet	Juffermans-v.d. Berg	DRKR
7 jul	Ingrid	Kleverlaan	DRKR
7 jul	Mara	Broekhof	MJD
7 jul	Don	Zirkzee	HRKR
7 jul	Corine	Rotteveel	DRKR
8 jul	Anneke	van der Stelt	DRKR
9 jul	Ton	Keuter	HRKR
9 jul	Emiel	Vlek	JPA
9 jul	Han	Ligtvoet	HRKR
10 jul	Arwin	Seysener	JPB
10 jul	Oscar	de Vroomen	JPA
11 jul	Ans	van den Heuvel	DRKR
11 jul	Sjaak	van Heeswijk	HRKR
11 jul	Niels	van der Poel	H
12 jul	Dirk	Langeveld	JPB
12 jul	Dineke	van Werkhoven	DRKR
14 jul	Colette	van Gerven	MJA
15 jul	Cees	Hoogenboom	HRKR
15 jul	Ruud	Kortekaas	HRKR
15 jul	Roel	Smit	HRKR
15 jul	Greetje	Heemskerk	MPA
15 jul	Thom	Bogers	JPA

Onze nieuwe leden zijn:

VOORNAAM:	ACHTERNAAM:	ADRES:	PCODE:	WOONPLAATS:	CAT:
Jonna	Baak	Frans Halsstraat 87	2162 CL	Lisse	DRKR
Daan	Bedijn	Sonneveld 11	2203 BG	Noordwijk	JPA
Roosmarijn	Bedijn	Sonneveld 11	2203 BG	Noordwijk	MMP
Magnus	de Bruin	Aletta Jacobsstraat 26	2162 JG	Lisse	JC
Thea	Dekker - de Groot	Veldhorststraat 47	2161 EP	Lisse	DRKR
Floor	van Dijk	Heereweg 413	2161 DA	Lisse	MPB
Jozé	Ebbinge	Pieter van Eyckheem 31	2182 ZT	Hillegom	DRKR
Rachel	van Elk	Berliozstraat 16	2162 VK	Lisse	MMP
Jolanda	Fransen - Holkamp	Kortenaerlaan 28	2121 XK	Bennebroek	DRKR
Marco	Meeuwissen	Rietstraat 37	2165 XR	Lisserbroek	JPA
Merel	Mélotte	Botterstraat 24	2162 LA	Lisse	MMP
Bryan	van Rooyen	Prins Hendrikstraat 6	2161 SE	Lisse	JMP
Loek	van Steijn	Regenvlietweg	2191 BC	De Zilk	JPC
Ans	Teeuwen	Veldhorststraat 35	2161 EP	Lisse	DRKR
Natasja	Uitendaal	Megaralaan 21	2182 TV	Hillegom	DRKR
Pauline	Wagner - Zuiderduin	Mendeldreef 147	2163 KD	Lisse	DRKR



Valerie	van Zanten	Himera 36	2182 RE	Hillegom	MPA
---------	------------	-----------	---------	----------	-----

Verhuisd

NAAM	ADRES	Adres_oud
Winfried Dijk	Ooievaarstraat 171 2162 XJ Lisse	Tilbury 140 2171 NE Sassenheim

Bedankte leden:

VOORNAAM:		ACHTERNAAM:	ADRES:	PCODE:	WOONPLAATS:	CAT:
Amber	van	Berkel	Clusiusstraat 91	2163 JE	Lisse	MPA
Korry		Diemel	Floraplein 11	2181 RV	Hillegom	DRKR
Gerard.	van	Dijk	Fazantstraat 6	2162 GL	Lisse	HRKR
Eric	van	Dijk	Pucanilaan 26	2151 GC	Nieuw Vennep	HRKR
Marieke	de	Graaff	Gravin Adahof 6	2114	Vogelenzang	MJC
Noori		Kouhistani	Mendeldreef 92	2163 KN	Lisse	JPB
Ruud		Kühn	Landauer 2	2171 MN	Sassenheim	HRKR
Eric		Lamboo	Catharijnelaan 42	2161 CK	Lisse	JJC
Hanneke		Lamboo-Bentvelz	Bremkant 50	2203 NG	Noordwijk	DRKR
Max		Liebrechts	Snoeklaan 1	2215 XC	Voorhout	JJC
Bert	van	Lubbe	Pr.Bernhardstraat 15	2215 AT	Voorhout	HRKR
Sven		Maarschalk	Gansoord 66	2165 BD	Lisserbroek	JPA
Koen	van	Manen	Anemoonstraat 18	2215 MT	Voorhout	JPB
John		Meeuwissen	Julianastraat 38	2161 RD	Lisse	HRKR
Marco		Meeuwissen	Rietstraat 37	2165 XR	Lisserbroek	JPA
Annelies		Mélotte	Botterstraat 24	2162 LA	Lisse	DRKR
Tessa	van	Mil	Anke Servaesstraat 1	2162 KR	Lisse	MJD
Monique	van	Mil - Lefeber	Anke Servaesstraat 1	2162 KK	Lisse	DRKR
Dick	van	Neut	Voerman 19	2163 BG	Lisse	HRKR
Leonie	van	Noort	Bethlehemlaan 14	2181 HN	Hillegom	MPA
Stefan		Rooijackers	Krelagestraat 1	2163 JA	Lisse	JJD
Mara		Troelstra	Dopheidestraat 60	2165 VS	Lisserbroek	MPB
Anne		Troelstra	Dopheidestraat 60	2165 VS	Lisserbroek	JPC
Madelon	de	Vries	Clusiusstraat 11	2163 JD	Lisse	MPA

Bedankt voor de reacties en misschien tot ziens.

Het aantal leden per 1 juni bedraagt 771

=====

Even ter informatie

KAAGLOOP IN WARMOND is OP ZATERDAG 30 JUNI

Velen verwachten dat de Kaagloop op zaterdag 23 juni zal zijn, fout dus! De Warmonder Kaagweek valt laat dit jaar, waardoor de Kaagloop ook later is. Het is een onderdeel van deze feestweek.

Redactienieuws



Geboren

Van alle sterren op de wereld ben jij er één.

Hoera!

Ole is geboren op 15 mei 2001

Jaco, Corina en Jippe van Daalen
Beethovenlaan 9
2215 SG Voorhout
Telefoon (0252) 220 717

We vinden het leuk als je langskomt, maar bel even van te voren.



o o

Geslaagd!

**Alle spartaanleden die geslaagd zijn voor hun examen
feliciteren wij bij deze van harte.**

.. .. .

Bedankje van de redactie

Mensen allemaal bedankt dat jullie de kopij op tijd hebben ingeleverd. Ik kon nu op mijn gemak mijn koffer pakken. Als jullie dit lezen hoop ik in Oostenrijk langs de Donau te fietsen,
Groetjes allemaal, Nelly

☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺ ☺

Kantinenieuws

De winnaars van de koffiekaarten van de maand MEI zijn:

1. K. Huisman
2. Evert van 't Schip
3. Cindy de Goeij



JURYPRIKELLEN



Pinksterochtend, 06.00 uur. Met een toch wat slaperig hoofd zit ik achter de computer. Vannacht schrok ik wakker. Oh ja Nelly gaat op vakantie en de kopij moet uiterlijk vandaag worden ingeleverd. Omdat wij vandaag ook de Pinksterinstuif hebben lijkt het me om een eventueel schrijversblok te kunnen opvangen verstandig op tijd aan dit stukje te beginnen. Naast me ligt de wedstrijdkalender. Afgelopen maand hebben we de 2^e competitiewedstrijd van de CD-junioren gehad. Na een wat stroeve start i.v.m. de startlijsten van de loopnummers is alles toch weer goed gekomen. Op deze dag hebben wij tevens een oud-gediende wederom mogen aanhoren via de microfoon n.l. Marianne Grimbergen-van Maris. Marianne, je deed het hartstikke goed en ik hoop dat we in de toekomst vaker een beroep op je mogen doen.

Het jubileumevenement senioren -junioren- pupillen is helaas wegens een slechte inschrijving komen te vervallen. Jammer, dit evenement was op papier al een hele happening. Paul, dank voor de inzet maar helaas.

Komende maand (juni) is een drukke maand voor de juryleden. Namelijk vandaag de Pinksterinstuif voor de senioren en AB-junioren. De jurybezetting is qua aantal helaas wat aan de krappe kant, maar we gaan er een hopelijk een mooie dag van maken. Over het algemeen zijn er altijd wel wat bereidwillige toeschouwers die een handje uitsteken. Laten we daar vandaag ook maar een beetje op hopen. Mocht ik na deze wedstrijd nog moed hebben dat zal ik deze tekst aan het eind van de dag nog aanvullen met de wetenswaardigheden van deze wedstrijd.



Op zaterdag 16 juni de Quatromeet voor de pupillen (aanvang 10.00). Ouders, als je kinderen hieraan meedoen en je wilt op deze ochtend een handje helpen, laat het ons even weten. Jullie hulp is onontbeerlijk.

Daarna een druk weekend, 22 juni de 21-km estafette (aanvang 19.00 bij de kantine). Omdat deze estafette op de weg wordt gelopen hebben wij wat stoere personen nodig die potig genoeg zijn om het eventuele wegverkeer te waarschuwen en zonodig tegen te houden.

Zaterdag en zondag 23 en 24 juni de CD-meerkamp (start op beide dagen om 11.00 uur)

Als het goed is vind je in deze editie van de Spartaanse Spektakels de wedstrijdschema's van de hierboven genoemde wedstrijden. Mocht je nog een gaatje hebben in je agenda doe ons een lol en bel ons even. Elke hulp is welkom.

De oproep van de vorige maand wat betreft de jurycursus Algemeen die ik specifiek aan de ouders van onze pupillen heb gedaan naar aanleiding van de uitslag van de enquête van de jeugdraad heeft helaas geen aanmeldingen tot op heden opgeleverd. Misschien denk je dit lezende: oh ja ik moet nog even bellen. Niet wachten, gelijk doen.

De vrijwilligerscommissie heeft gevraagd of er binnen de vereniging vacatures zijn. Nou, binnen het jurycorps is er altijd plaats voor extra leden. Gezien de toekomstplannen van enkele vrijwilligers op korte en op de lange termijn is er behoefte aan vrijwilligers op alle fronten, te weten, jury, wedstrijdsecretariaat, baanploeg, ploeg voor wegbezetting bij wegwedstrijden e.d.. Je ziet het, je bent van harte welkom. Laat wat van je horen!!!

Wij wachten op enthousiaste reacties vanuit de Spartaan.

JUCO

Marijke G. Grimbergen – Langeveld.





Kennismaken met de Club van 100

Juni 2001 in het jubileumjaar van De Spartaan. De geslaagde wedstrijden om de Ter Specke Bokaal liggen alweer een maand achter ons. Jammer dat de TV er niet bij was, er waren prachtige hoogtepunten, terechte winnaars, waar wij mijns

inziens dit jaar nog veel van gaan horen en een organisatie, die alles tot in de puntjes geregeld had. Namens de Club van Honderd: Proficiat met dit hoogstandje.

Wij gaan weer **kennismaken met (deel 9)** iemand en dat is niemand minder dan de kleurrijke Evert van het Schip.

Wie is Evert van het Schip?

Evert is op een zondag in 1930 geboren, is al 50 jaar samen met Rose Marie.

Evert en Rose Marie hebben 4 kinderen en 10 kleinkinderen.

Zijn beroep was hoofd medische publiciteit bij Philips Duphar Nederland, want zij die 2001 – 1930 kunnen uitrekenen weten dat Evert op een leeftijd is waarbij je je alleen nog maar met leuke dingen mag bezighouden. En dat doet hij ook. Als er ooit een clubrecord hobby's komt doet Evert daar een goede gooi naar. Tel maar mee, ik citeer Evert's eigen woorden: Motorbootvaren (zwerftochten door Europa), hetzelfde



gebeurt met fietsen, veel lezen, vaak theaterbezoeken. Hardlopen met hartstocht en blessures, ouwehoeren eerste klas, schrijven en dichten (overblijfsel vanuit zijn vroegere beroep, tekenen, schilderen, ontwerpen, muziek (enorm Bach-fanaat), tuinieren, natuurgids en –docent (KNNV en IVN), trainer loopgroepen, voorzitter watersportvereniging, redacteur van een watersport-tijdschrift(je) en dat is nog niet eens alles, want hij zou nog wel uren door kunnen gaan. Een opmerking van Evert is mij nu wel duidelijk: *Het leven is heerlijk en te kort, veel te kort....*

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

Kort maar krachtig: Met de Spartaan via de Lisser, toen met Henk Elfering (*Ja hoor, daar is-t-ie weer! Red.*) in de zaal en zo rol je ook een keer in de Club van 100

Wat vond jij jouw sportiefste hoogtepunt?

Evert was van oorsprong sprinter. Op 19-jarige leeftijd liep hij in Apeldoorn 11,3 sec op de honderd meter. In begin jaren 50 liep hij op de 400 meter een tijd van 53,1 of 51,3 (Wat het precies was is hij vergeten, zeker is, dat het geen 35,1 was). Alles op zwarte gympies. Opmerkelijk is wel, dat Evert tussen de diverse draverijen ettelijke honderden pakjes zware shag verstookte. Andere hoogtepunten: Het slagen voor TLG A en de bevrijdingslopen.

Maar.....het echte hoogtepunt komt nog als ze Evert's achterkant weer eens zien bij de volgende WTR-competitie, want, zegt Evert het echte hoogtepunt ligt altijd voor je.

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

Evert hoopt, dat wij de pure atletiek zullen behouden, ook al lijkt de KNAU momenteel niet bepaald optimistisch.

Daarnaast zou ons bestuur er verstandig aan doen tijdig in te spelen op de huidige ontwikkelingen in sportbeoefening, Een voorbeeld: men zou zich moeten verdiepen in de **combinatie wandelen-hardlopen** zoals die momenteel ook binnen de KNAU, volgens Evert niet bepaald een progressieve organisatie, gestalte krijgt en door de NSL al is opgepakt.

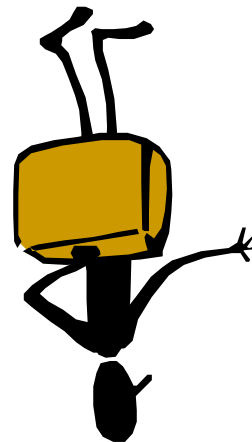
Hou rekening met het steeds ouder worden van mensen, die toch graag in beweging willen blijven. Kijk maar eens naar het succes op de dinsdagmiddag. Tijdig reageren op wat de markt kennelijk vraagt

Is er nog iets dat je kwijt wilt

Evert wil alvast ingeschreven worden voor de bevrijdingsloop van 2005. Het hoogtepunt weet je wel.

*Evert bedankt voor deze zeer bijzondere nadere kennismaking.
Volgende keer (bepaald door loting) Frans Dames*

Wim van der Krogt



Veteranen – Senoren – Junioren A/B



N.K.S.-Nieuws

Van 15 t/m 19 augustus 2001 worden in Kerkrade de Ficep-kampioenschappen gehouden. Behalve de NKS nemen ook nog ploegen deel uit Italië, Zwitserland, Oostenrijk, Frankrijk, Duitsland, Tsjechië en mogelijk nog Polen.

Uit onze vereniging zijn als "voorlopige kandidaten" (op basis van de bestenlijsten 2000) de volgende personen geselecteerd:

- * Rick Wassenaar
- * Peter van Noort
- * Wouter Hoogkamer
- * Pieter van Langen

Attentie:

In het programma is ook een "vijfkamp" voor B-junioren (geboren 1984-1985) opgenomen. Deze vijfkamp bestaat uit de volgende onderdelen:

- * B-jongens: 100m - hoog - kogel (5kg) - ver - 800m.
- * B-meisjes: 100m - kogel (3kg) - ver - hoog - 800m.

De trainers van de Spartaan zullen zelf uitkiezen wie van de B-junioren hiervoor in aanmerking komt c.q. komen!

Nadere berichtten volgen.
Marga Kortekaas.

FICEP - FICEP - FICEP - FICEP - FICEP - FICEP - FICEP - FICEP - FICEP

1e Seniorencampioenschap op 13 mei in Rotterdam.

Om te beginnen zal ik even uitleggen waarom ik dit stukje schrijf:

Cees Hoogenboom ging mee en hij schreef op wat wij dachten te gaan presteren op onze onderdelen. Ik zat er het minst naast en daarom schrijf ik nu dit stukje voor het clubblad.

We vertrokken om ± kwart voor 10 samen met de 2e herenploeg naar Rotterdam. Korte broeken aan, zonnebrand en parasols mee.

De wedstrijd begon voor ons met Lenie op de 800 meter, Sonja op de hink-stapsprong en Ellen op kogel. Daarna ging iedereen kijken bij Tessy, die een goede 100 meter horden liep.

Lisette liep de 3000 meter en later op de dag ook nog de 1500 meter. Zij was tevreden over haar prestaties en wij ook. En het was zo warm, daarom namen we maar een ijsje. Roxanne liep de 100 meter in een goede tijd. Meteen daarna ging ze verspringen, waar ze minder tevreden over was. Debby gooide met de discus verder dan met de neoseniorencampioenschap. Ook met de 400 meter liep ze een snellere tijd dan vorige week. Sonja ging hoogspringen nadat de jury eindelijk doorhad waar de palen nou moesten staan. Ze sprong helaas 5 cm minder dan ze verwachtte en hoefde dit stukje dus niet te schrijven.

De 400 meter horden en de 200 meter werden gelopen door Tessy en Colette. Speerwerpen werd gedaan door Ellen, ze was niet erg tevreden over haar afstand. Het laatste onderdeel was de Zweedse estafette met Debby, Tessy, Sonja en Roxanne. Zij werden flink aangemoedigd door o.a. Marriët, Fiona, Lianne, de damesploeg, de herenploeg en ander supporters.

Lekker bijgekleurd/verbrand door de zon gingen we weer naar Lisse om bij de kantine te chinezen. Het was een gezellige (moeder)dag met volop zon en goede prestaties. De uitslagen staan (als het goed is) ook in dit clubblad.

Na de 2e competitiewedstrijd wordt er vast weer een stukje geschreven door iemand uit de damesploeg.

Groetjes van mij: Ellen van Noort.

2e 2e Veteranen Competitie wedstrijd in Steenwijk op 20 mei



Zeven uur, de wekker loopt af in Lisse, De Engel, Sassenheim, Voorschoten en Rijssenhou. Want ja, om 08.30 uur stond de koffie klaar en wie kwam er binnen? Nico, de joker, was deze dag ingezet, de schoenen in de tas, filmcamera erbij en Nico was de hele dag aan het werk met een aanwijzing hier en een praatje daar. Lenie, was met de trein uit Voorschoten naar Voorhout gekomen en daar stonden Lisette en (Winfried) klaar voor de rit naar de Spartaan. Om klokslag 09.00 uur was het vertrek naar Steenwijk, 180 km rijden voor de dames- en de herenploeg. De reis ging voorspoedig, Ron, Nico en Aad waren om 10.35 uur als eerste op de koffie.

Als coach moet je eerst de nummers halen en kijken of er geen veranderingen zijn in de groep, dan naar de ploegleidersvergadering. Omdat het nogal warm was werd er water neergezet op de 3000m en 5000m. De familie van Rijssel was ook gearriveerd met de tent met de Spartaanse kleuren en Lex was een ervaren tentenbouwer. Om klokslag 12.00 uur, een knal en de wedstrijd was begonnen. Ron was al viermaal naar de WC geweest, maar 100m is toch niks op zijn leeftijd? Tessie is ook al bij haar nummer, samen met John neemt zij haar aanloop door. Tussendoor moet zij nog veranderen van schoenen want ja, de 100m moet ook gelopen worden. Nico, onze joker op de speer, het was wel even wennen want hij gaf tussendoor veel aanwijzingen aan andere atleten. Ook Martin was weer van de partij, na twee weken hard werken in de bloemen, op de 800m was hij iets langzamer dan in Heiloo. Lenie, de ene week in Rotterdam, nu in Steenwijk met een 2e plaats, klasse. Wie in de finale de 3000 mtr of 800 mtr zullen lopen, zullen we in een 2-kamp uitvechten op een woensdagavond. Ook Lea was weer paraat, na 1 jaar weer kogel en discus, maar zonder probleem. Lisette, iedere week een wedstrijd, Rotterdam, Heiloo, Rotterdam en nu Steenwijk bij de veteranen op de 300 mtr, maar ook het verspringen nam zij voor haar rekening. John, kogel en discus, als geen ander weet hij wat er allemaal gebeuren moet op die onderdelen. Hij is een voorbeeld voor zijn pupillen, jammer dat zijn benen (hamstring) niet mee willen werken.

De ploegleider, wat doet die de hele dag? Hij loopt van onderdeel naar onderdeel, maar loopt ook de 1500 mtr en een uur later de 5000 mtr en dan even later als laatste loper van de Zweedse estafette met Ron, Martin en (Winfried). Hij zet een handtekening en neemt na afloop een biertje, bedankt de organisatie en gaat voldaan naar huis. De dames zijn nog vergeten, maar de 4x 100 mtr ging goed. We gaan voor de finale van 2 september nog wel even proefdraaien want er moet 5 sec. af kunnen.

Na afloop even iets drinken op het terras, en in Nunspeet iets eten met de groep want de brandstof was op. Door naar Lisse want het was 20.15 uur. Een gezonde dag.

Op 2 september gaan we voor de 4000 punten en misschien wel een podiumplaats. maar we gaan eerst maar een paar weken genieten van het Hollands klimaat.

A.v.d.L.

Sprintkanonnen & werpbeesten

Nee, de Spartaanse Sprintkanonnen zijn niet gefuseerd met de werpafdeling van de Spartaan, de nieuwe kop is te danken aan de verborgen talenten van de sprinters zelf. Er werd door de sprinters de afgelopen maand meer geworpen dan gesprint, deze ontwikkeling kwam deels voort uit de vele blessures. Het is een gewoonte geworden deze rubriek te beginnen met de geblesseerden en deze keer hoeft daar dus niet van afgeweken te worden. De langst geblesseerde is nog altijd Arie: terwijl in de vorige 'Kanonnen' te lezen was dat er geruchten gingen dat Arie zijn rentree zou maken in de sprintgroep, maakte het noodlot aan deze illusie snel een einde. Een dag voor de dag waarop zijn rentree gepland stond, kon Arie door een nieuwe knieblessure



niet meer lopen. Sindsdien is Arie alleen nog als jurylid op de baan gesignaleerd. Het zal dus nog wel even duren voordat hij werkelijk weer met de sprintgroep mee gaat trainen.

Ook Ed is al lange tijd geblesseerd en omdat zijn blessure maar niet minder wordt, denkt hij over een carrière-move. Daarover zijn op dit moment nog geen harde uitspraken te doen, dus de lezers zullen geduld moeten hebben. Over de carrière-move van Vincent zijn wel uitspraken te doen, maar dat is dan ook een heel andere move. Bij de eerste seniorencompetitie zou hij zijn rentree maken op de sprint (dit seizoen liep hij naast de TSB alleen estafettes). Maar een nieuwe blessure stak de kop op; nu heeft hij last van zijn grote teen. Hoe erg kan dat nu zijn, vraagt u zich af. In ieder geval erg genoeg om niet meer voluit te kunnen sprinten. Dus legt hij zich nu toe op het werpen.

Samenvattend kan gezegd worden dat Wouter de enige sprintende sprinter is.

Werpavonturen

Sinds de eerste veteranencompetitie heeft John de smaak van het werpen helemaal te pakken, steeds vaker pakt hij tijdens de training een kogel of een discus. Hij denkt er nu over op uit draai te gaan discuswerpen en hij heeft zich zelf ingeschreven voor het NK voor veteranen. Wouter kan ook redelijk met de kogel overweg, zo liet hij bij de neo-competitie zien, al stoot John nog net 10 centimeter verder dan zijn 10,05 meter. Bovendien kan Wouter ook nog aardig discuswerpen, maar hoe we daar achter kwamen is een verhaal dat meer met Vincent te maken heeft.

Vincent stond bij de tweede neo-competitie namelijk op discus. Na zijn 32,33 meter van de eerste wedstrijd verwachte iedereen toch zeker wel 30 slechts 23,55 meter. Nou, dacht nog wel. Dus de maandag erna werd Heino was de eerste die het ging halen sleepte hij er koffie met een wedden, maar ook Roel, Joost en moeilijk kon het nooit zijn. Natuurlijk ook maar een discus pakte. En in één meter. En bedankt, doe dat volgende Dat was dan ook wat hij op tweede deed Vincent kogel en discus, daarbij kogel kwam Vincent met 9,96 het Maar John was al lang blij omdat hij te horen had gekregen dat hij was toegelaten voor het NK veteranen. Dat belooft dus wat voor 10 juni, wat op het moment van schrijven nog toekomstige tijd is, maar op het moment van lezen alweer verleden tijd.



meter. Maar zijn verste poging was iedereen bij de Spartaan, dat kan ik ook er een meetlint uit de kast gehaald. proberen, door het in één keer ruim te gevulde koek uit. Vincent wilde niet meer Wouter probeerden het even, want haalden zij het ook, zodat Vincent zelf worp kwam hij al weer tot bijna 30 keer even tijdens de wedstrijd! pinksterdag ging proberen. Net als John wisten zij beide van Heino te winnen, bij verst, bij discus was dat John met 28,85.

Het echte werk

Met slechts één sprintende sprinter, werd er deze maand maar weinig gesprint. Na zijn 35,62 op de 300 meter bij de TSB had Wouter hoge verwachtingen geschept voor de 400 meter van de seniorencompetitie een week later. Na een estafette in een tijd waaruit blijkt hoe het gesteld is met de sprinters binnen de vereniging, liet Wouter met zijn 400 meter zien, dat dat eerder aan het aantal sprinters ligt dan aan hun kwaliteit. Bekend verondersteld mag worden dat het PR van John op de 400 op 50,0 staat, bovendien staat er een taart op een tijd onder de 50 seconde. In de banen naast Wouter werd er snel gestart, maar in de tweede bocht kwam hij hard binnendoor en kwam zo voorop te lopen. Hij kon de klok goed zien en zag de seconden wegtikken... 47... 48... 49... de finish... en de klok stond stil op 50,04. Dat betekende een ruim PR, maar geen taart. Na zijn 400 mocht hij ook de 200 lopen dus er zat nog altijd een taart voor hem in, want Vincent had een taart gezet op zijn PR bij de junioren A van 22,93. Na een slechte start volgde een goed laatste stuk, wat een tijd opleverde van 23,08 weer een ruim PR maar geen taart.

Een week later liep Wouter voor de neo-competitie weer een 400, maar van tevoren leek de taart er niet in te zitten, de druk was eraf, de lichamelijke toestand niet optimaal. Toch wist Wouter een tijd van 50,47 op de klokken te zetten en zijn ongeslagen status op de 400 meter te behouden.

De laatste kans op taart van deze maand was op de instuif op de eigen baan. Theoretisch waren dat twee kansen: met de 100 en 200 meter. Alleen op de 200 meter had hij een reële kans, want de tijd van 11,28 op de 100 van Vincent bij de junioren, blijft door zijn slechte start onbereikbaar voor Wouter. Deze keer kwam hij al wel dichterbij, want hij liep een nieuw PR van 11"51, met wat teveel rugwind en natuurlijk weer een slechte start. Op de 200 meter was zijn start al niet veel beter, maar vanaf halverwege de bocht kon hij nu hard door lopen. Zo zette hij een nieuw PR van 22"76 op de klokken; wind + 4,2 meter per seconde. Maar over wind had Vincent niets gezegd voor de weddenschap en dus krijgt Wouter binnenkort zijn eerste taart. En dan is het afwachten wanneer hij op de 400 onder de 50 loopt en zijn 2^e taart, die toch wel wat meer waarde heeft, binnensleept.

De Sprinters



Ranglijstverbeteringen

Loopnummers

De hoogste ranglijstnoteringen deze maand komen op naam van Wouter Hoogkamer: op de 400m laat hij diverse goede tijden klokken met 50,04 als snelste tot nu toe. Op de ranglijst komt hij daarmee in de top 3 van de senioren en zelfs 2e bij de A-junioren. Ook op de 200m maakt hij sterke progressie met 22,76 waarmee hij Vincent van B. van de 4e plaats bij de JA verdringt en bij de heren 7e staat. De 100m gaat ook steeds beter: hij passeert Roel B. (overigens ook weer helemaal terug met 11.55) bij de A-jongens naar een 8e plaats en komt op een 22ste plaats bij de heren. Ook Rick Wassenaar en Pieter van Langen verbeteren zich op de 400m met 50,72 en 51,68 naar respectievelijk een 9e en 18e plaats bij de heren. Pieter stijgt ook bij de JA naar een 9e plaats.

Eva van de Poel laat ook een prima 200m zien, waarmee ze 6e staat bij de B-meisjes. 26,98 is ook goed voor een 9e en 13e plaats bij de MA en dames. Remona Fransen volgt haar op enige afstand met 28,01 en een 18e en 29ste plaats bij de MB en MA.

Op de hordenummers valt met name Rory van Noort op met 16,22 over 110m en daarmee een 16e plaats bij de JB. Ook zonder horden haalt hij de lijst: met 11,97 verdringt hij Wouter H. van de 22ste plaats. Bij de B meisjes zijn het Eva en Remona die naar een 5e en 6e plaats gaan met 15,78 en 16,13 op de 100mH. Vincent Schniedewind haalt met zijn 61,04 over 400mH een 11e en 24ste plaats.

Springnummers

Twee ranglijstverbetering bij het hinkstapspringen: Martijn Feijt springt eindelijk over de 13m (13,12m) en stijgt naar een 15e plaats bij de heren. Sonja van Noort komt tot 9,35m, een 10e en 7e plaats bij de dames en MA. Eva sluit zich met hoogspringen aan bij de lange lijst 1.50 springsters en Remona haalt net de ver-lijst met 4,88. Hetzelfde doet Rory bij de JB met 5,93.

Werpnummers

Edwin Kortekaas gooit de discus inmiddels over de 46m: met 46,32 verstevigt hij zijn 2e plaats achter Nico van Noort. Heidi van der Veek verstevigt met 31,37 discus haar 9e plaats bij de dames. Roxanne van Noort blijft goed stoten en verbeterd zich ligt tot 10,45m. Goed voor een 5e plaats bij de MA en een 12e bij de dames. Bij de MB valt Remona op met een stoot van 12,32, wat een 2e plaats oplevert, het CR is echter nog ver weg (13,16m). Bij de JB laat Rick van Ruiten een aardige prestatie zien: met 12,46m gaat hij naar een 23ste plaats. Met speer zijn er ranglijstverbeteringen voor Ellen van Noort (31,26m en een 5e plaats) bij de dames en voor B-meisjes Eva en Elize met 26,79 en 24,90. Eva komt daarmee op een 7e, 8ste en 15e plaats en Elize behaalt een 12e, 13e en 20ste plaats, net voor Roxanne.



Meerkamp

Op de meerkamp zien we alleen Rory de finish halen: hij scoorde een prima 4886 punten, een 12e plaats bij de B-jongens.

Uitslagen Mei

Seniorencompetitie - 13 Mei

Heren I, 1e divisie

100m	Roel Boon	11,81 H
	Vincent Schniedewind	12,29 JA
200m	Wouter Hoogkamer	23,08 JA
400m	Wouter Hoogkamer	50,04 JA
800m	Marcel Waaning	2.07,38 H

Trigallez bokaal - 19 Mei

100m	Rick Wassenaar	11,68 H
800m	Pieter van Langen	1.55,68 JA
Hoog	Remona Fransen	1,60 MB
Discus	Edwin Kortekaas	46,31 H

Overgangscampetitie - 20 mei

Heren 2e klasse



1500m	Pieter van Langen	4.02,11 JA
5000m	Willem Boon	16.17,21 H
110mH	Rick Wassenaar	15,48 H
400mH	Vincent Schniedewind	61,04 JA
3000mSt	Erik Bakker	10.25,65 H
Ver	Roel Boon	6,14 H
	Dennis Verhaar	5,84 H
Hoog	Casper van Sijl	1,85 H
Pols	Rick Wassenaar	4,20 H
HSS	Matijn Feijt	13,12 H
Kogel	Edwin Kortekaas	12,90 H
Discus	Edwin Kortekaas	45,87 H
Speer	Mark Beelen	49,41 H
Slingeren	Peter van Noort	55,71 HV
4*100m	Roel - Dennis	
	Vincent S - Wouter	46,30
4*400m	Rick - Martijn	
	Dennis - Marcel	3.35,30

Heren II, 3e divisie

100m	Stefan den Harder	12,2 H
400m	Stefan den Harder	56,7 H
800m	Maarten Hoogkamer	2.12,4 H
1500m	Johan Cederhout	4.32,2 H
5000m	Martin Kerkvliet	17.23,6 H
110mH	Joost van der Meer	19,3 JA
Ver	Martin van Blitterswijk	4,92 JA
Hoog	Joost van der Meer	1,85 JA
Kogel	Arnoud Koot	12,16 H
Discus	Arnoud Koot	39,47 H
Speer	Niels van der Poel	49,28 H
Zweedse estafette	Niels - Joost	
	Stefan - Martin	2.14,6

Dames, 2e divisie

100m	Roxanne van Noort	14,0 MA
200m	Colette van Gerven	33,1 MA
400m	Debby van der Kraan	64,3 D
800m	Leny van der Poel	2.39,6 DV
1500m	Lisette Kaptijn	5.41,3 DV
3000m	Lisette Kaptijn	11.54,6 DV
100mH	Tessy Lenting	17,6 DV
400mH	Tessy Lenting	73,2 DV
Ver	Roxanne van Noort	4,25 MA
Hoog	Sonja van Noort	1,45 MA
HSS	Sonja van Noort	9,35 MA
Kogel	Ellen van Noort	9,78 D
Discus	Debby van der Kraan	28,42 D
Speer	Ellen van Noort	27,74 D
Zweedse	Spartaan	2.35,5

100m	Roel Boon	11,95 H
400m	Wouter Hoogkamer	50,47 JA
800m	Pieter van Langen	1.59,82 JA
5000m	Johan Cederhout	17.19,41 H
Ver	Roel Boon	6,22 H
	Martin van Blitterswijk	4,86 JA
Hoog	Joost van der Meer	1,85 JA
Kogel	Wouter Hoogkamer	10,05 JA
	Tim Warmerdam	9,75 H
Discus	Vincent van Blitterswijk	23,55 H
Speer	Tim Warmerdam	35,57 H
4*100m	Martin - Roel	
	Joost - Wouter	46,51

Dames 2e klasse

100m	Sonja van Noort	15,09 MA
	Colette van Gerven	16,15 MA
400m	Debby van der Kraan	64,36 D
800m	Paula Nederpelt	2.43,65 MA
Ver	Roxanne van Noort	4,21 MA
Hoog	Sonja van Noort	1,40 MA
	Colette van Gerven	1,40 MA
Kogel	Roxanne van Noort	10,45 MA
	Ellen van Noort	9,52 D
Discus	Debby van der Kraan	26,44 D
Speer	Ellen van Noort	28,46 D
4*100m	Sonja - Colette	
	Roxanne - Debby	55,56

Veteranencompetitie - 20 mei

Heren 2e klasse

100m	Ron Landré	13,76 HV
400m	Ron Landré	62,73 HV
800m	Martin van Rijssel	2.18,23 HV
1500m	Aad van de Lans	5.16,79 HV
5000m	Aad van de Lans	19.22,73 HV
Ver	Martin van Rijssel	4,78 HV
Kogel	John van der Zwet	10,13 HV
Discus	John van der Zwet	29,48 HV
Speer	Nico van Noort	32,23 HV
Zweedse estafette		2.32,5 HV

Dames 1e klasse

100m	Tessy Lenting	14,51 DV
800m	Lenie van der Poel	2.36,49 DV
3000m	Lisette Kaptijn	11.45,87 DV
Ver	Lisette Kaptijn	3,93 DV
Hoog	Tessy Lenting	1,45 DV
Kogel	Lea van der Aart	8,40 DV
Discus	Lea van der Aart	29,00 DV
4*100m	Spartaan	65,02 DV

Instuif Leiden - 23 Mei

100m	Remona Fransen	13,75 MB
	Dorien van Mansum	14,13 MB
	Daniëlle Dickhof	15,33 MB
1500m	Maarten ter Hoeve	4.40,60 JB
5000m	Martin Kerkvliet	16.37,54 H
Ver	Remona Fransen	4,88 MB
	Dorien van Mansum	4,39 MB
	Sonja van Noort	4,30 MA



Kogel - 3kg	Eva van der Poel	11,24 MB
	Elize Fallon	8,71 MB
- 4kg	Roxanne van Noort	10,11 MA
	Ellen van Noort	9,08 D
	Sonja van Noort	7,93 MA
Speer	Ellen van Noort	31,26 D
	Eva van der Poel	26,79 MB
	Elize Fallon	23,85 MB
	Daniëlle Dickhof	19,01 MB
4*200m	Spartaan	1.55,82 MB

NSKi - 24

Mei

400m	Pieter van Langen	51,68 JA
------	-------------------	----------

Ascension Games - 24 Mei

Kogel	Edwin Kortekaas	12,94 H
Discus	Edwin Kortekaas	46,32 H

Meerkampen Emmeloord - 26/27 Mei

7-kamp	Eva van der Poel	- MB
	100mH	15,78
	Hoog	1,50
	Kogel	11,22
	200m	26,98
	Ver	4,48
	Speer	25,23
	800m	dns
	Remona Fransen	- MB
	100mH	16,13
	Hoog	1,65
	Kogel	12,32
	200m	28,01
	Ver	4,69
	Speer	0
	800m	dns
9-kamp	Rory van Noort	4886 JB
	100m	11,97
	Ver	5,93
	Kogel	11,08
	Pols	2,80
	110mH	16,26
	Discus	32,10
	Hoog	1,79
	Speer	37,96
	1500m	5.00,66

Vervolg Emmeloord

10-kamp	Vincent Schniedewind	- JA
	100m	11,96
	Ver	6,10
	Kogel	10,08
	Hoog	1,52
	400m	52,90
	110mH	dnf
	Discus	28,52
	Pols	dns
	Speer	dns
	1500m	dns
	Rick Wassenaar	- H
	100m	11,45
	Ver	7,09
	Kogel	14,80
	Hoog	1,88
	400m	50,72
	110mH	15,21
	Discus	38,59
	Pols	0
	Speer	dns
	1500m	dns

Pinksterinstuif - 4 Juni

100m	Wouter Hoogkamer	11,51 JA
	Roel Boon	11,55 H
	Eva van der Poel	13,21 MB
	Marit Suttorp	13,54 MB
	Elize Fallon	14,07 MB
200m	Wouter Hoogkamer	22,76 JA
400m	Emiel Huijts	56,55 JB
	Martin van Blitterswijk	58,85 JA

Vervolg Pinksterinstuif - 4 Juni

Kogel 7kg	Rick Wassenaar	14,02 H
	Edwin kortekaas	12,94 H
	Mark Beelen	12,54 H
	Arnoud Koot	12,36 H
	Vincent van Blitterswijk	9,96 H
	John van der Zwet	9,93 H
	Heino Stroet	9,70 H
5kg	Rick van Ruiten	12,46 JB



	Jan Beijck	59,76 JB		Robin van Abeelen	10,24 JB
	Paula Nederpelt	66,96 MA		Arne van der Meer	9,95 JB
800m	Robin van Abeelen	2.19,99 JB		Paul van der Tang	8,88 JB
	Paul van der Tang	2.31,63 JB		4kg Roxanne van Noort	10,38 MA
5000m	Erik Bakker	15.39,06 H		Ellen van Noort	9,25 D
	Johan Cederhout	16.48,02 H		Heidi van der Veek	8,41 D
	Arne van der Meer	18.42,04 JB		3kg Eva van der Poel	11,18 MB
100mH	Tessy Lenting	17,07 D		Marit Suttorp	8,99 MB
110mH	Rory van Noort	16,22 JB	Discus	2kg Edwin kortekaas	45,63 H
	Vincent Schniedewind	17,06 JA		Rick Wassenaar	43,02 H
Ver	Roel Boon	6,23 H		Arnoud Koot	37,66 H
	Dennis Verhaar	5,98 H		John van der Zwet	28,85 H
	Rick van Ruiten	5,79 JB		Vincent van Blitterswijk	27,28 H
	Robin van Abeelen	4,99 JB		Heino Stroet	25,28 H
	Paul van der Tang	4,59 JB	1,75kg	Vincent Schniedewind	31,39 JA
	Marit Suttorp	4,55 MB		Martin van Blitterswijk	24,23 JA
Hoog	Joost van der Meer	1,80 JA	1,5kg	Emiel Huijts	30,49 JB
	Rick van Ruiten	1,80 JB		Jan Beijck	28,90 JB
	Rory van Noort	1,75 JB	1kg	Heidi van der Veek	31,37 D
	Roel Boon	1,70 H		Roxanne van Noort	23,95 MA
Pols	Dennis Verhaar	3,60 H		Elize Fallon	20,49 MB
	Joost van der Meer	3,20 JA	Speer	Ellen van Noort	29,82 D
	Vincent Schniedewind	2,80 JA		Eva van der Poel	25,42 MB
				Elize Fallon	24,90 MB
				Roxanne van Noort	23,80 MA
				Heidi van der Veek	21,88 D
				Marit Suttorp	19,20 MB
			4*100m	Spartaan	47,86 JB
				Spartaan	51,82 MB

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

Ranglijsten Hoogspringen

	HOOG HEREN		
	NAAM	PRESTATIE	JAAR
1	AD VAN DOORN	2.03	77
2	CASPER VAN SIJL	2.00	01
3	GE PAARDEKOOPER	1.98	85
	HEIN VAN HEEK	1.98	84

	HOOG JONGENS A		
	NAAM	PRESTATIE	JAAR
1	EDWIN KORTEKAAS	1.98	92
	HEIN VAN HEEK	1.98	84
3	CASPER VAN SIJL	1.95	00
4	STEFAN MOLENAAR	1.93	90



	EDWIN KORTEKAAS	1.98	92
6	VINCENT VAN STIJN	1.95	85
	PIET WILDENBURG	1.95	81
8	STEFAN MOLENAAR	1.93	90
9	MARTIEN HEEMSKERK	1.92	82
	TOM DE KONING	1.92	86
11	JOOST VAN DER MEER	1.90	00
	RICK WASSENAAR	1.90	00
	HEINO STROET	1.90	86
	PIET WALRAVEN	1.90	76
	JOHN VAN LOON	1.90	85
	PERRY VRISEKOOP	1.90	89
	PAUL HARTMAN	1.90	95
	ARD VERMEULEN	1.90	79
	GERBEN VERMEER	1.90	93
20	DENNIS VERHAAR	1.88	97
21	COEN ROSDORFF	1.87	86
	STEFAN V/D POEL	1.87	97
23	JOOST JAN IZEBOUD	1.86	92
	PAUL DE KONING	1.86	80
25	DIRK KUIPERBAK	1.85	81
	ARND BROEKE	1.85	87
	ALAN PIJLMAN	1.85	85
28	TUNG CHEUNG	1.84	90
	MARCEL HOOGEVEEN	1.82	79
30	ERIK KORTEKAAS	1.81	89
	ERIC OPGELDER	1.81	85

5	MARTIEN HEEMSKERK	1.92	82
6	JOOST VAN DER MEER	1.90	00
	GERBEN VERMEER	1.90	93
	VINCENT VAN STIJN	1.90	84
	PAUL HARTMAN	1.90	95
	PIET WALRAVEN	1.90	76
	ARD VERMEULEN	1.90	79
12	COEN ROSDORFF	1.87	86
13	DENNIS VERHAAR	1.86	90
	JOOST JAN IZEBOUD	1.86	92
	PAUL DE KONING	1.86	80
16	HEINO STROET	1.85	83
	ALAN PIJLMAN	1.85	85
	ARND BROEKE	1.85	87
	JOHN VAN LOON	1.85	79
20	STEFAN V/D POEL	1.84	93
	TUNG CHEUNG	1.84	90
22	PERRY VRISEKOOP	1.83	84
23	MARCEL HOOGEVEEN	1.82	79
24	ERIK KORTEKAAS	1.81	89
	ERIC OPGELDER	1.81	85
	COEN ROSDORFF	1.81	85
27	MICHAEL KAPTEIN	1.80	91
	BAS WARMERDAM	1.80	92
	REMCO BRANDHORST	1.80	90
	PETER GLAS	1.80	73
	RORY VAN NOORT	1.80	00
	RICK VAN RUITEN	1.80	01

	HOOG JONGENS B							
	NAAM	PRESTATIE	JAAR					
1	EDWIN KORTEKAAS	1.98	92		16	MARCEL HOOGEVEEN	1.82	79
2	STEFAN MOLENAAR	1.93	90		17	ERIK KORTEKAAS	1.81	89
3	CASPER VAN SIJL	1.91	98			COEN ROSDORFF	1.81	85
4	GERBEN VERMEER	1.90	93			ERIC OPGELDER	1.81	85
5	HEIN VAN HEEK	1.86	83		20	ROB VERKES	1.80	90
	JOOST JAN IZEBOUD	1.86	92			REMCO BRANDHORST	1.80	90
7	MARTIEN HEEMSKERK	1.85	80			STEFAN V/D POEL	1.80	92
	JOOST V/D MEER	1.85	99			PETER GLAS	1.80	73
	ALAN PIJLMAN	1.85	85			ARD VERMEULEN	1.80	77
	DENNIS VERHAAR	1.85	89			BART V/D ZON	1.80	92
	PAUL DE KONING	1.85	79			WILCO STROET	1.80	84
	ARND BROEKE	1.85	87			BAS WARMERDAM	1.80	92
13	PAUL HARTMAN	1.84	93			MICHAEL KAPTEIN	1.80	91
	TUNG CHEUNG	1.84	90			RORY VAN NOORT	1.80	00
15	JOHN VAN LOON	1.83	78			GE PAARDEKOOPEER	1.80	75
						RICK VAN RUITEN	1.80	01

HOOG DAMES			
	NAAM	PRESTATIE	JAAR
1	MIEKE VAN DOORN	1.88	75
2	ANNEMIEK BOUMA	1.83	76
3	HANNEKE GLAS	1.77	76
4	MARINDA V/D MEER	1.72	81
5	REMONA FRANSEN	1.70	00
6	MARIAN LANGEZAAL	1.65	74
7	JOLANDA V/D WEERD	1.61	85

HOOG MEISJES A			
	NAAM	PRESTATIE	JAAR
1	MIEKE VAN DOORN	1.83	73
2	ANNEMIEK BOUMA	1.82	75
3	HANNEKE GLAS	1.77	76
4	MARINDA V/D MEER	1.72	81
5	REMONA FRANSEN	1.70	00
6	JOLANDA V/D WEERD	1.61	85
7	MARIAN LANGEZAAL	1.60	73



8	TESSA MOLENAAR	1.60	87
	ANNEMIEK V/D POEL	1.60	73
	DEBBIE VERHAAR	1.60	89
	JANET MESKERS	1.60	79
	JUDITH MEEUWISSEN	1.60	95
13	NICOLE VAN GRIEKEN	1.58	90
14	CUNY DE NIE	1.56	87
15	VERA SLOBBE	1.55	86
	PAULINE V/D VOORN	1.55	81
	MARIAN KERSBERGEN	1.55	72
	ROXANNE VAN NOORT	1.55	95
	HILLEGONDE WILLIGERS	1.55	71
	ANGELA VAN GRIEKEN	1.55	90
	MARGA KORTEKAAS	1.55	70
	ANN WAASDORP	1.55	76
	ANNEMIEK V/D KLAUW	1.55	79
24	FRANSCA GRIMBERGEN	1.52	85
25	ANDREA VAN VELZEN	1.51	88
26	WIL DUIVENVOORDEN	1.50	73
	HELEN OOSTERVEER	1.50	72
	DEBBY RANDSDORP	1.50	84
	JUDITH MEEUWISSEN	1.50	92
	JUDITH LAMBOO	1.50	94
	MONIQUE GERRITSEN	1.50	93
	COLETTE VAN GERVEN	1.50	00
	EVA VAN DER POEL	1.50	01

	JUDITH MEEUWISSEN	1.60	95
	DEBBIE VERHAAR	1.60	89
	ANNEMIEK V/D POEL	1.60	73
	TESSA MOLENAAR	1.60	87
12	NICOLE VAN GRIEKEN	1.58	90
13	ANGELA VAN GRIEKEN	1.55	90
	ROXANNE VAN NOORT	1.55	95
	PAULINE V/D VOORN	1.55	81
	VERA SLOBBE	1.55	86
	ANN WAASDORP	1.55	76
	ANNEMIEK V/D KLAUW	1.55	79
	HILLEGONDE WILLIGERS	1.55	71
	MARIAN KERSBERGEN	1.55	72
21	ANDREA VAN VELZEN	1.51	88
22	KARIN ZONNEVELD	1.50	84
	YVONNE MESKERS	1.50	95
	JUDITH LAMBOO	1.50	94
	JANET MESKERS	1.50	71
	ILONA V/D MEER	1.50	81
	LOES HARTMAN	1.50	94
	ANNEMARIE V/D AARDWEG	1.50	71
	BRIGITTE MEEKEL	1.50	74
	KARIN WENTZEL	1.50	80
	HELEN OOSTERVEER	1.50	72
	COLETTE VAN GERVEN	1.50	00
	SONJA VAN NOORT	1.50	00
	EVA VAN DER POEL	1.50	01

	HOOG MEISJES B						
	NAAM	PRESTATIE	JAAR				
1	HANNEKE GLAS	1.76	75		18	DEBBY RANDSDORP	1.50 84
2	MIEKE VAN DOORN	1.74	70			ILONA V/D MEER	1.50 81
3	REMONA FRANSEN	1.70	00			KARIN WENTZEL	1.50 80
4	MARINDA V/D MEER	1.65	78			KARIN ZONNEVELD	1.50 84
5	JOLANDA V/D WEERD	1.61	85			YVONNE MESKERS	1.50 95
6	ANNEMIEK V/D POEL	1.60	73			MONIQUE GERRITSEN	1.50 93
	DEBBIE VERHAAR	1.60	89			COLETTE VAN GERVEN	1.50 99
	TESSA MOLENAAR	1.60	87			PAULINE V/D VOORN	1.50 80
9	NICOLE VAN GRIEKEN	1.58	90			FRANSCA GRIMBERGEN	1.50 78
10	JUDITH MEEUWISSEN	1.55	92			BRIGITTE MEEKEL	1.50 74
	ANGELA VAN GRIEKEN	1.55	90			CUNY DE NIE	1.50 76
	ANN WAASDORP	1.55	76			FRANSCA GRIMBERGEN	1.50 78
	ROXANNE VAN NOORT	1.55	95			NICKY WESTERHOF	1.50 97
	MARIAN KERSBERGEN	1.55	72			NOOR KROL	1.50 80
	ANNEMIEK V/D KLAUW	1.55	79			LOES HARTMAN	1.50 94
	VERA SLOBBE	1.55	86			ANNEMARIE V/D AARDWEG	1.50 71
17	ANDREA VAN VELZEN	1.51	88			JUDITH LAMBOO	1.50 94
						MIRANDA DE REGT	1.50 87
						DEBBY V/D KRAAN	1.50 93
						HELEN OOSTERVEER	1.50 72
						SONJA VAN NOORT	1.50 00
						EVA VAN DER POEL	1.50 01

NIEUWS VAN DE TECHNISCHE RAAD

Proficiat.

In de vorige mededelingen is in het kopje Cursussen steeds aandacht geweest voor de KNAU-cursus: trainer loopgroepen. Wij als T.R. zijn dan ook zeer blij dat we er gediplomeerde loopgroeptrainers bij hebben! Nogmaals van harte gefeliciteerd en veel trainingsplezier.

Er zijn ook dit jaar weer bijscholingen voor de trainers loopgroepen.



Info Cees Hoogeboom..

Ook starten er in het najaar weer de nodige cursussen. Zowel voor de jeugdathletiek als voor loopgroepen.

Info Cees Hoogeboom.

Competities.

Na de juichende prestaties deze keer een minder positief geluid uit de T.R. Bij een aantal ploegen ontbraken op de tweede competitiedag om uiteenlopende redenen diverse atleten. Dit kan in bepaalde gevallen gerechtvaardigd zijn. Maar in het merendeel van de gevallen bij deze afwezigheid was er sprake van nalatigheid en onverantwoordelijk gedrag. Zowel bij de jeugd als de neo-senioren, senioren en veteranen is er voor het seizoen een peiling geweest. De groepsgrootte en trainingsinzet van de wedstrijdathleten rechtvaardigde een groot aantal inschrijvingen voor de competitie.

Als dan blijkt dat op de dag zelf mensen zonder bericht afwezig zijn levert dit een hoop frustraties op:

- ploeggenoten zijn gedupeerd: ploeg is incompleet, trainers zijn samen met de ploegleiders druk om nog te schuiven maar kunnen niet alles herstellen.

- de club leidt gezichtsverlies: ploegen terugtrekken of incomplete deelname, de wedstrijdleiding zit met wijzigingen en incomplete series.

Laten we op de komende finales ons aller beste beentje maar voorzetten!

zondag	10-06	B-junioren		AV '40Delft	Heino / Gerard
zaterdag	16-06				
		C.	C's 1e en 2e divisie	C's eerste divisie	IlionZoetermeer
		D.	D 1e en 2e divisie	D 1e en 2e divisie	IlionZoetermeer
zondag	17-06	senioren	FINALE 1e divisie	Kerkerade	Heino
			derde wedstrijd	3e divisie	Energie Barendrecht
			2e divisie	Energie Barendrecht	id
zondag	02-09	finale neo- senioren & veteranen			

Geen reguliere trainingen

Gedurende de schoolvakanties is er voor de jongste jeugd geen training.

Voor de overige groepen gaan de trainingen ook in de zomer normaal door.

In het komende clubblad het vakantierooster.

Bij afwezigheid van de betrokken trainer zal deze voor vervanging cq schema's zorgdragen.

Verdere informatie via de groepstrainers:

Springen	HEINO STROET
Sprinten	JOHN VAN DER ZWET
Werpen/ Meerkamp	RICK WASSENAAR / GERARD LENTING
Lopen	HANS RIGHOLT
Algemeen	HEINO STROET / JOHN VAN DER ZWET

ALVAST PRETTIGE VAKANTIE!



TIP:

EK onder 23 jaar> kijk naar de toekomst

q 2002 EK Munchen

q 2003 WK ook in de buurt

q 2004 O.S. Athene

q 2005 WK Londen

en leer nu de aanstormende toppers kennen!

WTR-NIEUWS

Nogmaals De JUBILEUMESTAFETTE (+ BARBECUE) op 26 mei

Ondanks verschillende oproepen hebben we veel te weinig aanmeldingen gekregen voor enige strijd op dit evenement. Daarom is dit niet doorgegaan en is dus ook de barbecue vervallen.



TRIMLOPEN

Hier weer een overzicht van trimlopen in de omgeving.

Sinds het baanseizoen - al een tijdje geleden - is begonnen, is de keuzemogelijkheid wat kleiner. Meer informatie over afstanden, starttijden, organiserende vereniging en tel.nr. voor inlichtingen, en natuurlijk over andere lopen, kun je vinden in het [trimloopboekje](#). Dit is in te zien (en misschien ook nog steeds te koop) in de kantine. Voor f 12,50 heb je naast algemene informatie een overzicht van alle geplande prestatielopen tot 31 augustus.

ma.	4 juni	Strandloop; 2-4-8 km ¹⁾	19.30 u. Katwijk
do.	14 juni	RABO strandlopen; 2-4-8 km ²⁾	19.30 u. Noordwijk
vr.	22 juni	½ marathon-estafette voor bedrijfs- en verenigingsteams	19.00 u. Lisse

¹⁾ iedere maandagavond t/m 2 juli

²⁾ iedere donderdagavond t/m 16 augustus

DE WTR-ESTAFETTE OM DE HANS SCHIPAANBOORDBEKER

Voor de nieuwe leden even enige uitleg.

Op aangeven vanuit de vereniging en ondersteund door de WTR-commissie is sinds 1999 de wisselbeker vernoemd naar Hans Schipaanboord.

Hans was een zeer gewaardeerd en plezierig Spartaanlid. Altijd meedenkend en enthousiast. Zo heeft hij ook mede aan de basis gestaan van onze WTR.

In maart 1997 ontviel Hans ons na een slopende ziekte. Hij was toen 56 jaar jong.

De deelname was dit jaar met 20 teams vergelijkbaar met vorig jaar, maar daarmee duidelijk minder dan de 28 teams van 1999. Wel was het verheugend diverse nieuwe deelnemers te zien.

Zie verder de door Nico Warmerdam verzorgde uitslag + toelichting.

Namens de WTR-commissie, Theo Edens

HELAAS, HELAAS

Helaas, helaas, een kreet die we de laatste tijd vaker gehoord hebben, waar het ging om activiteiten in het kader van ons 40 jarig jubileum. Was er eerst het uitstel van de Club van 7 Clinic met Ellen van Langen eind april die kort daarop zelfs definitief van de kalender geschrapt moest worden, ook het met veel enthousiasme voorbereide W.T.R.-evenement op zaterdag 26 mei, kon geen doorgang vinden.

Als oorzaak is hiervoor aan te voeren dat er zowel binnen de Spartaan als van de verenigingen uit onze regio die een uitnodiging hadden ontvangen kennelijk niet genoeg belangstelling voor te vinden was.

Wij van de W.T.R.-commissie hadden van te voren ingeschat dat er tenminste 25 ploegen van de Spartaan en 25 ploegen van buiten aan de start zouden verschijnen om er een fantastisch evenement van te maken. Maar alweer helaas, het heeft niet zo mogen zijn.

Over het waarom kunt u in dit clubblad elders een en ander lezen in het verslag van Connie van Schie over haar enquête die zij enige maanden geleden gehouden heeft. Uit haar onderzoek kwam duidelijk naar voren dat er weinig animo is voor activiteiten die naast de reguliere trainingen en diverse lopen worden aangeboden.

Het is jammer van alle inspanningen die gedaan zijn om er een geslaagd evenement van te maken. De W.T.R.-commissie is dan ook veel dank verschuldigd aan allen die zich bereid toonden om op 26 mei te assisteren, juryleden, mensen van de kantine, de baanploeg en de mensen van buiten de vereniging die voor het nodige entertainment zorg zouden dragen.

Ik spreek de hoop uit dat de rest van het jubileumprogramma wel zal doorgaan en roep iedereen hierbij op om bij de volgende evenementen wel in grote getale aanwezig te zijn: laat de mensen van de jubileum-commissie die nog het nodige "vuurwerk" in petto hebben niet in de kou staan! De W.T.R.-commissie laat zich in ieder geval niet ontmoedigen en is inmiddels alweer druk bezig met de voorbereidingen voor het winterseizoen.

Namens de W.T.R.-commissie, Paul van Sijl.

Onderzoek voor de WTR-commissie

Het is al weer even geleden dat ik de enquête op de baan heb gehouden en velen van jullie heb ik beloofd daarover iets in het clubblad te schrijven. Hier is het eindelijk.

Voor diegene die niet helemaal op de hoogte zijn. Voor mijn studie aan de HEAO moest ik een marktonderzoek houden met minimaal 50 respondenten. Vanwege mijn ervaring als WTR-commissielid wist ik dat de vraag waarom de opkomst bij de nevenactiviteiten zo laag is binnen de commissie leefde. Dit leek me een leuk onderwerp voor het onderzoek wat ik samen met 2 collega-studenten uitgevoerd heb.



Onderzoeksopdracht en doel van het onderzoek

Naast de sportieve activiteiten zoals het organiseren van trainingen en onderlinge wedstrijden voor de recreanten, worden er door de WTR-commissie (WTR staat voor Weg-, Trim- en Recreanten) nevenactiviteiten georganiseerd zoals bijvoorbeeld een barbecue en feestavond. Het valt op dat de nieuwe leden niet of nauwelijks deelnemen aan deze nevenactiviteiten. Door middel van de enquête wilden we onderzoeken waarom de opkomst bij de nevenactiviteiten laag is en wat de WTR-commissie zou kunnen veranderen om de opkomst te vergroten.

Samenvatting van het onderzoek

88% van de geënquêteerden heeft geen opmerkingen en/of ideeën voor de WTR-commissie. Hieruit kunnen we concluderen dat de activiteiten van de WTR gewaardeerd worden, mede door opmerkingen als: Ga zo door, prima club, vooral zo doorgaan!

De 12% die overblijft, heeft bij deze vraag voornamelijk ideeën geopperd om de onderlinge competitie te verbeteren:

- Langzamere lopers belonen bijv. door prijzen toe te wijzen aan de lopers met de meeste progressie. (5 x genoemd)
- Invoeren van een middellange afstand
- Halve marathon verplaatsen naar het eind van de competitie
- Run-bike-run – is ervaren als een prima evenement die voor herhaling vatbaar is.
- Informatieavond schoenen/voeding (is niet nieuw, maar wordt schijnbaar wel gewaardeerd)

Wij zijn verbaasd dat er door de geënquêteerden niet als idee is aangedragen om bijv. een avond te organiseren waarbij er een bekende Nederlandse sporter als spreker wordt uitgenodigd. (Eerdere avonden met Gerard Nijboer en Egbert van het Oever hebben aangetoond dat daar bijzonder veel belangstelling voor is). We vermoeden dat de creativiteit van de leden beperkt is doordat we de formulieren diezelfde avond in hebben willen nemen. Als we ze mee hadden gegeven en later verzameld hadden, zouden we een lagere respons hebben gehad, maar waarschijnlijk meer ideeën hebben gekregen.

Verder is uit ons onderzoek gebleken dat de communicatie uitstekend verloopt. De geënquêteerden geven aan goed op de hoogte te worden gehouden van de activiteiten van de WTR.

83% van de ondervraagden zegt geen behoefte te hebben aan andere activiteiten dan die aan hardlopen gerelateerd. De Spartaan lijkt een afspiegeling te zijn van de samenleving: iedereen is druk en moet prioriteiten stellen. 17% van de geënquêteerden heeft wel een aantal suggesties:

- Dansavond met muziek
- Sauna, aquajoggen
- Borrelen

Tegenstrijdig hierin is dat bij de vraag of ze ook nevenactiviteiten bezoeken, slechts **43%** van de respondenten zegt dat ze geen tijd/behoefte hebben. Hoe dit verschil heeft kunnen ontstaan is niet uit onze enquête gebleken, maar zou in een volgend onderzoek verder uitgezocht kunnen worden.

Dit waren de voornaamste conclusies van het onderzoek. Het was erg leuk om te doen en ik wil iedereen hartelijk danken voor de medewerking. Ons eindcijfer voor het rapport is een 9 geworden. Dat is zo hoog, dat ik het hier bijna niet durfde te vermelden, maar als ik dat niet doe, wordt het waarschijnlijk nog heel vaak gevraagd, dus daarom noem ik het hier toch maar.

Nogmaals hartelijk dank voor jullie hulp!

Conny van Schie

WTR_ESTAFETTE 8 mei 2001

PL NAAM	ACHTERNAAM	Tijd 1	PL NAAM	ACHTERNAAM	Tijd 2
1 Kobi van	Braak	0:25:08	1 Luda v/d	Reep	0:24:54
2 Hennie	Mohlers	0:25:46	2 Conny van	Schie	0:24:17
3 Jeannette v/d	Toorn	0:27:21	3 Ron van	Egmond	0:23:18
4 Esther	Verhoef	0:27:08	4 Don	Zirkzee	0:25:39
5 Ellen	Ooostdam	0:25:57	5 Karen	Bakker	0:24:10



6 Ellemiek van	Berkel	0:26:44	6 Bianca	Streppel	0:25:13
7 Karin	Huisman	0:27:57	7 Jolanda	Fransen	0:24:11
8 Eefje	Wensveen	0:34:38	8 Hans v/d	Kommer	0:21:31
9 Janny	Dofferhoff	0:27:47	9 Louise	Verdel	0:23:43
10 Greet	Waasdorp	0:32:46	10 Ria	Schriek	0:23:10
11 Cock	Gerritsen	0:26:07	11 Jan	Beelen	0:27:13
12 Patric	Koppert	0:25:09	12 Coby	Streppel	0:26:26
13 Inge	Kunnen	0:29:26	13 Wim	Wesmaas	0:22:40
14 Jeannette v.	Klink	0:28:10	14 Gusti de	Schipper	0:24:56
15 Nico	Schriek	0:22:15	15 Elly de	Wit	0:31:57
16 Sarry de	Vries	0:34:47	16 Paul van	Sijl	0:22:44
<i>Hans</i>	<i>Maarschalk</i>	<i>0:22:14</i>	<i>Kees van</i>	<i>Ruiten</i>	<i>0:22:38</i>
<i>Erwin</i>	<i>Mesman</i>	<i>0:26:03</i>	<i>Hans</i>	<i>Randsdorp</i>	<i>0:23:12</i>
<i>Greet van</i>	<i>Grieken</i>	<i>0:27:00</i>	<i>Gerrit</i>	<i>Verhaar</i>	<i>0:24:55</i>
<i>Marianne</i>	<i>Grimbergen</i>	<i>0:29:37</i>	<i>Joke</i>	<i>Borst</i>	<i>0:29:35</i>

PL	NAAM	ACHTERNAAM	Tijd 3	PL	NAAM	ACHTERNAAM	Tijd 4	Eindtijd
1	Jack de	Vroomen	0:23:24	1	Piet	Walraven	0:19:50	1:33:16
2	Sjaak v/d	Weijden	0:23:55	2	Puk	Wensveen	0:21:32	1:35:30
3	Hans	Adriaanse	0:22:53	3	Bram	Hofland	0:22:07	1:35:39
4	Leo	Onderwater	0:22:23	4	Toon	Martin	0:21:05	1:36:15
5	Jan v/d	Berg	0:24:36	5	Jos	Nederpelt	0:21:38	1:36:21
6	Raymond	Des Bouvrie	0:23:22	6	Martien	Vermeij	0:21:05	1:36:24
7	Pauline v/d	Voorn	0:24:25	7	Danny	Slootbeek	0:20:05	1:36:38
8	Ab	Sniedewind	0:21:44	8	John	Wassenaar	0:18:50	1:36:43
9	Hans	Hoeijenbos	0:23:59	9	Gerard	Beernink	0:21:28	1:36:57
10	Louis v/d	Reep	0:22:13	10	Aad v/d	Lans	0:19:39	1:37:48
11	Heino	Stroet	0:23:42	11	Ebe	Kool	0:21:03	1:38:05
12	Piet v/d	Hulst	0:22:43	12	Winfried	Dijker	0:24:13	1:38:31
13	George	Dofferhoff	0:24:13	13	Sako	Kroon	0:23:19	1:39:38
14	Theo	Edens	0:23:59	14	Jan van	Saase	0:22:35	1:39:40
15	Til	Duineveld	0:24:08	15	Ruud	Kortekaas	0:21:31	1:39:51
16	Klaas	Molenaar	0:23:03	16	Hans v/d	Berg	0:19:30	1:40:04
	Kees	Versteeg	0:22:16		Pierre	Blom	0:25:45	1:32:53
	Erik	Kerkvliet	0:28:25		Cees	Landman	0:19:09	1:36:49
	Eric de	Groot	0:25:07		Eric de	Lange	0:22:07	1:39:09
	Aad	Grimbergen	0:21:30		Nico	Went	0:19:35	1:40:17

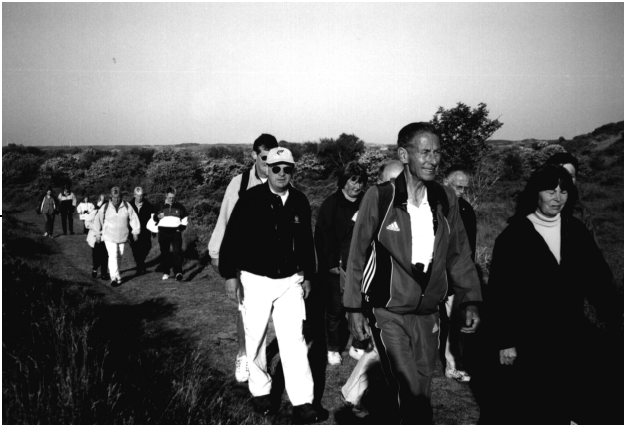
Onder gunstige weersomstandigheden is ook dit jaar weer de WTR-estafette gelopen. Er kwamen 20 teams aan de start. Het team met Kobi van Braak, Luda v/d Reep, Jack de Vroomen en Piet Walraven wist als eerste de finish te passeren en mocht na afloop de Hans Schipaanboordbeker mee naar huis nemen. In de tabel staan de deelnemers met hun tussentijden en de eindtijden van de teams vermeld. Daar de volgorde van lopen niet bekend is zullen de tijden niet altijd corresponderen met de vermelde namen. De cursief gedrukte teams zijn buiten de einduitslag gebleven omdat hierin op de wedstrijddag zelf nog wijzigingen zijn aangebracht.

De WTR-commissie, Nico Warmerdam

24 mei 2001 - Hemelvaartsdag

De D-ers gaan Dauwtrappen

Na een korte nacht slapen staan we echt te trappelen om te dauwtrappen. We vertrekken om 06.00 uur vanaf de Zilk, een groep van 21 man/vrouw en twee kinderen.



Nou, we waren niet de enigen die dat bedacht hadden, het was gewoon druk op de parkeerplaats. Het was prachtig weer, de zon kwam op, zo'n grote oranje bal, en er hing echt dauw boven het gras.

Zo gingen wij op pad, dus de paden op en lanen in, rugzak op met natuurlijk koffie en broodjes. Na 1½ uur wandelen was het koffietijd, met je kont in het natte gras (heel fijn). Onderweg zagen wij konijntjes, reeën, vogeltjes, kikkers en heel veel donderkoppies.



Na de koffie weer 1½ uur terug gewandeld. Het begon toen al behoorlijk warm te worden. Vlak bij de parkeerplaats een delletje opgezocht, waar we nog even heerlijk in de zon lagen, en waar de nodige liedjes zijn gezongen. Dat dit voor herhaling vatbaar is weten we nu al, volgend jaar een uurtje eerder weg. Wie mee wil sluit gewoon aan, wij zijn niet zo moeilijk.

Geschreven door iemand die heel blij is dat ze bij de D-groep zit.
Lena.

E-mail uit Australië (1)

woensdag 23 mei

Hey mates,

Hier een bericht vanuit "down under". Vandaag weer veel kilometers gemaakt (heel vermoeiend), lijkt meer op de vierdaagse dan een halve marathon voorbereiding.

Hele dag korte broeken weer, maar op dit moment, 20.00 uur, regent het.

Als ultieme voorbereiding voor zondag beklimmen we zaterdag de boog van de Harbour Bridge.

We hebben wel gezien dat er aardig wat "valsplat" in het parcours zit.

We gaan er dan ook maar van uit dat het geen goede tijd wordt, maar een T-SHIRT maakt veel goed.

Blijven jullie wel goed doortraineren voor Leiden? (is niet voor jou Erwin).

Groeten aan de rest van de lopers en tot het volgende bericht (na de halve).

Piet & Raymond

E-mail uit Australië (2)

zondag 27 mei

Hey mates on the other side of the world.

We krijgen zo langzamerhand een aardig rood hoofd van het onderste boven lopen (of komt het door de halve marathon?)

Vanmorgen vroeg uit bed (05.45), gauw een croissantje en een bakje yoghurt en een sapje genuttigd, met de taxi naar de start waar om 07.30 uur het startschot klonk.

Uitstekende sfeer, goed weer en toen lopen, veel "steep" hills, het eerste rondje. Het vervelende was dat we dit ook het tweede rondje weer mee moesten maken. De Zevenheuvelenloop is er niets bij.

Onderweg hoorden we regelmatig "Hup Holland", was ons erg goed deed.

We hebben de loop volbracht in 1.56.58, wat voor dit parcours een uitstekende tijd is (hebben we gehoord).

We hebben een nieuw Australisch PR gelopen. Hierbij dagen we jullie uit om dit te verbeteren. (Dit geldt ook voor Erwin, Kees en Jacco).

Na de loop, gezellig met nog wat Nederlanders en Qantas medewerkers, op het terras van het Old Australian hotel wat nagepraat en gedronken.

We zijn inmiddels bevorderd tot officials van de Sydney Morning Herald Half Marathon.

's Middags met de boot naar Manley geweest, waar we op het strand daar hebben uitgekeken over de Pacific richting de Zuidpool.

Even terug naar zaterdag, ook vroeg uit bed om op tijd (08.25) aan onze klim van de Harbour Bridge te beginnen. Ook deze zware beproeving hebben wij doorstaan. Wij hopen dat jullie hier jaloerse Australische kleuren van krijgen (groen en geel).



Morgenochtend vroeg op pad naar Melbourne met een huurauto (hopelijk weer een dikke 3.8 V6). Indien mogelijk laten we weer van ons horen. Het is hier nog steeds "korte broeken" weer. Iedereen die ons een berichtje heeft gestuurd, bedankt, doet ons goed. Groeten aan alle bekenden van de Spartaan en daarbuiten.

Piet & Raymond

De Veluweloop

De Veluweloop is een grote estafetteloop tussen Wageningen, Arnhem en Apeldoorn. Het gaat over verschillende natuurgebieden zoals Planken Wambuis (Natuurmonumenten), Loenermark (Gelders Landschap) en Oostereng (Staatsbosbeheer). De loop is in totaal 110 km lang en is verdeeld over 16 etappes variërend van 3,3 tot 11,3 km. Er wordt met gemengde teams gelopen, er zijn zowel mannen als vrouwen etappes.

De lopers worden vergezeld door een fietser, welke afgewisseld kan worden of zelf de gehele route fietst. De rest van het team kan tijdens het lopen van een teamlid zich naar het volgende wisselpunt verplaatsen met de fiets of met busjes (de ploeg kan in groepen opgedeeld worden zodat niet alle wisselpunten aangedaan hoeven te worden, anders word het wel erg ver fietsen).

De Veluweloop wordt dit jaar gehouden op zaterdag 8 september. De start is om 7 uur en de finish zal ongeveer om 18.00 uur zijn, beide in Wageningen. Na de wedstrijd kan er met het team gegeten worden op verschillende locaties in Wageningen. 's Avonds is er een groot feest waar alle teams kunnen napraten en de laatste energie kwijt geraakt kan worden. Tijdens het feest zullen de foto's en de video van die dag te zien zijn en ook zal er dan de prijsuitreiking zijn. Er zijn verschillende klassementen waarin prijzen te verdienen zijn.

Vorig jaar heb ik ook meegedaan. Het sprak me zo aan dat ik dit jaar in de organisatie van de Veluweloop ben gegaan. Het is een zeer groot evenement met zo'n 120 deelnemende ploegen. Met je team ben je de hele dag onderweg, de etappes gaan vrijwel alleen over onverharde bospaden op de Veluwe. Je komt zo op plekken waar je normaal niet zo snel zal komen. Omdat met auto's moeilijk de wedstrijd te volgen is, worden de lopers dus allemaal met fietsers begeleid, ook de wedstrijdleiders rijden de hele route op de fiets. Het heet dan ook niet voor niks de natuurlijkste estafetteloop van Nederland. Voor mij was het een groot succes en misschien voor meerdere mensen! Een echte aanrader, al zeg ik het zelf.

Ik hoop dat door het lezen van dit stuk mensen enthousiast geworden zijn om mee te doen. Het is een enorme leuke ervaring om met een team een mooie prestatie neer te zetten. Dus formeer een ploeg (meerdere mag natuurlijk ook, dan kan er gestreden worden) van 16 mensen en schrijf je in (kan via de internetpagina, www.wau.nl/veluweloop, of met het inschrijfformulier die ook naar de atletiekvereniging gestuurd is). Er zijn 11 mannen etappes en 5 dames etappes, verder maakt het niet uit hoe de ploegen samengesteld worden, iedereen kan meedoen. Als deze verhouding problemen oplevert kan een dame altijd een mannen etappe lopen en andersom. De tijd wordt dan wel aangepast.

Bij vragen kan er altijd contact opgenomen worden, tel: 0317 411237 of mailen naar:

St.veluweloop@uni.student.wau.nl

Tot ziens in Wageningen!!

Yvonne van der Slot



Doping en dopingcontrole

Inleiding

Atletiek is een prachtige sport, maar komt helaas nogal eens negatief in de publiciteit door dopin schandalen. Jaarlijks blijken tientallen atleten 'positief' bij een dopingcontrole en wordt een veelvoud aan beschuldigingen geuit zonder dat daarvoor bewijzen kunnen worden geleverd. Helaas zijn er ook atleten wiens uitslag van de dopingcontrole 'positief' is, zonder dat ze (zich van berust zijn) doping gebruikt te hebben. In onderstaand artikel wordt in het kort uit de doeken gedaan wat doping nu eigenlijk is en wat de wedstrijdathleet er zelf van moet weten. Als er vragen overblijven neem dan contact op met je (club)arts, met de bondsarts Els Stolk (tel: (030)608 73 00 of het NeCeDo tel: (010 201 01 50).



Doping

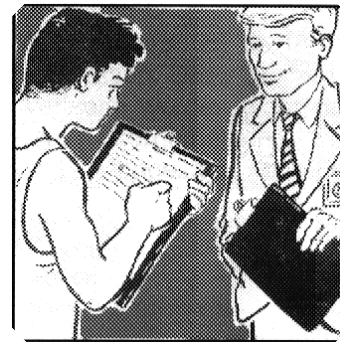
De eerste verhalen **van** doping stammen uit de Griekse oudheid. Bij extreme vermoeidheid werd aan vrouwenmelk, rechtstreeks uit de borst gedronken, een stimulerende werking toegekend. Zou de 'rendierenmelk', waarvan gezegd werd dat zij verantwoordelijk was voor de successen van de Finse langeafstand lopers, op dezelfde manier hebben gewerkt? Het gebruik van doping is verboden omdat ervan uitgegaan wordt dat het gebruik van doping voordeel oplevert voor diegenen die gebruiken (geen 'fair play') en het gebruik van doping de gezondheid kan schaden. De IAAF/KNAU hebben een lijst met doping-geduide middelen opgesteld. Op deze lijst staan ook stoffen die 'vrij' in de handel verkrijgbaar zijn en/of door een arts als medicament voorgeschreven kunnen worden ter behandeling van een ziekte. De prestatiebevorderende en/of de schadelijke werking van de stoffen op de dopinglijst is niet in alle gevallen bewezen. Dat doet echter niets af aan het feit dat het gebruik van de stoffen die op de IAAF/KNAU-lijst staan verboden is.

Dopingcontroles

Dopingcontroles kunnen zowel op wedstrijden als in de trainingsperiode gehouden worden. Bij dopingcontroles op wedstrijden komen in principe alle deelnemers in aanmerking om uitgeloot of aangewezen te worden voor een dopingoontoe. Voor 'out of competition dopingcontroles' komen alleen de Nederlandse toppers in aanmerking die lid zijn van de topselecties. Daarnaast zijn atleten verplicht om een dopingoontoe te ondergaan als zij een nationaal seniorenrecord vestigen of een richtprestatie voor een groot senioren toernooi behalen. In dit geval gebeurt dat in principe op de wedstrijd zelf, maar in het geval dat daartoe geen mogelijkheid aanwezig was binnen 48 uur op het bondsbureau. Ook als er een juniorenrecord gevestigd wordt, dient er een dopingcontrole plaats te vinden maar in dit geval alleen als daartoe de gelegenheid is op de wedstrijd zelf.

Dgene die uitgeloot of aangewezen wordt voor een dopingcontrole wordt hiervan door middel van een formulier op de hoogte gesteld. Deze atleet is verplicht dit formulier te ondertekenen en zijn/haar medewerking aan de dopingsontrole te verlenen. Daartoe dient deze atleet zich binnen een uur op de dopingcontrolepost te melden, waarbij hij/zij zich mag laten vergezellen door een begeleider. Vanaf het moment van ondertekening van het formulier tot het voltooien van de dopingoontoe zal de atleet 'bewaakt' worden door een 'steward'. In de dopingcontrolepost wordt de atleet precies uitgelegd hoe de verdere procedure van de dopingcontrole is. Weigering om mee te werken aan een dopingoontoe (of 'bedriegen' tijdens het leveren of 'verzegelen' van de urine) wordt als een overtreding van de dopingreglementen beschouwd, waarvoor een schorsing van 2 jaar opgelegd kan/zal worden.

Belangrijk om te weten is dat bij dopingcontroles op wedstrijden op de hele dopinglijst gecontroleerd wordt, terwijl bij dopingcontroles buiten wedstrijden om alleen gecontroleerd wordt op het gebruik van medicijnen met een enable werking (o.a. anabole steroïden en béta-sympaticomimetica) en op middelen en methoden die het gebruik hiervan kunnen maskeren ('plaspillen', Bromantan en Probenicid).



Dopinglijst

De dopinglijst is zo uitgebreid geworden dat je in principe geen medicijnen gebruiken moet. Bij medicijnen moet je niet alleen denken aan door een arts voorgeschreven 'pillen' en 'medicinale dranken', maar ook aan alle inhalatie-, snuif-, wrijf-, plak- en 'alternatieve' middelen, zoals homeopathische middelen, kruidenmengsels of voedingssupplementen waaraan een bepaalde werking wordt toegekend. Als je toch medicijnen nodig hebt volgen hieronder enkele praktische richtlijnen om te voorkomen dat je de doping reglementen overtreedt. Als je nog vragen hebt, kun je contact opnemen met je (club)arts, de bondsarts Els Stolk (tel: (030)608 73 00) of het NeCeDo (tel: (010) 201 01 50).

- **Astma(tische bronchitis).** De medicijnen Atrovent, Lomudal en Theolair zijn in alle toedieningsvormen toegestaan. Corticosteroïden zijn alleen toegestaan per inhalator (bv. Pulmicort, Becotide, Flixotide). Van de béta-sympaticomimetica is alleen het gebruik van Ventolin, Bricanyl, Serevent, Oxis en Foradil toegestaan, mits normaal volgens doktersvoorschrift gebruikt per inhalator en mits de (bondsarts van de) KNAU hiervoor schriftelijk toestemming heeft verleend. Hiertoe dient een schriftelijk verzoek aan de bondsarts gericht te worden, waarbij een kopie van een recent uitgeschreven recept of een verklaring van de behandelend arts bijgevoegd dient te worden. Voor de volledigheid: het gebruik van antibiotica is wel toegestaan.
- **Verkoudheid/griep/hooikoorts.** In medicijnen tegen verkoudheid, griep en hooikoorts kunnen middelen voorkomen die op de dopinglijst staan. Van belang om te weten is dat:



- ♦ Als een neusspray nodig is, Otrivin, Nasivin, neusspray's tegen hooikoorts en neusspray's waarin corticosteroïden (bv. Rhinocort) zitten, toegestaan zijn
- ♦ Als een 'slijmoplosser' nodig is, Bisolvon, Brochopect en Fluimucil toegestaan zijn.
- ♦ Als een 'hoestdemper' nodig is, Bredon dragees/siropen, Tosilon suspensie en Darolan capsules toegestaan zijn. Sinds 1995 is ook de sterke hoestdemper / pijnstiller codeïne toegestaan
- ♦ Middelen tegen allergie, zoals Claritine, PAllerfre, Zyrtec, Tinset, Polaramine en Telfast toegestaan zijn.
- ♦ Het toegestaan is om corticosteroïden te 'smeren' te 'snuiven' en te 'inhaleren', maar niet om ze (voor een algemene werking) te spuiten of te slikken.
- **Pijn.** Bekende pijnstillers zoals Aspirine, Paracetamol, Naproxen, Rengasil, Ibuprofen, Feldene Butazolidine, Ethylmorphine, Dextropropoxyphene en Codeïne zijn toegestaan. Het gebruik van sterkere pijnstillers dan hierboven genoemd (b.v. morfine) is niet toegestaan tijdens wedstrijden. Wees erop verdacht dat sommige pijnstillers coffeïne bevatten, waarvan het gebruik tijdens wedstrijden aan regels gebonden is-
- **Stimulerende middelen en coffeïne.** Alle stimulerende middelen zijn in de wedstrijdperiode verboden. Hier vallen ook medicijnen onder die bij de ziekte van Parkinson voorgeschreven kunnen worden! Vaak worden deze middelen opgenomen in (compositum = samengestelde) medicijnen tegen b.v. verkoudheid of hoofdpijn of in 'natuurlijke kruidenmengsels', zoals 'Ma Huang' en 'Ephedra'. Ook Coffeïne heeft een licht stimulerende werking en wordt boven een bepaalde concentratie in de urine ook als 'doping' beschouwd. Voor alle zekerheid moet je op de dag van de wedstrijd niet meer dan 5 koppen koffie en/of glazen cola drinken.
- **Anabole steroïden, testosteron en aanverwant werkende middelen.** Anabole steroïden zijn synthetische hormonen met (grotendeels) dezelfde werking als het mannelijk hormoon testosteron. Het gebruik van anabole steroïden en (voorlopers van) testosteron is altijd verboden. Hier vallen bijvoorbeeld ook Gestrinon, Androstenedion, DHEA en l9-norandrostenediol (als voedingssupplement te koop!) onder. Ook het gebruik van hormonen die het lichaam (mogelijk kunnen) aanzetten tot een hogere productie van mannelijke hormonen (bv. groeihormoon. HCG en IGF-1) is te allen tijde verboden.
- **'Plaspillen', Bromantan en Probenicid.** 'Plaspillen', Bromantan en Probenicid zijn medicijnen die het gebruik van testosteron en anabole steroïden (gedeeltelijk) kunnen maskeren. Het gebruik van deze medicamenten is daarom zowel tijdens wedstrijden als in de trainingsperiode verboden.
- **Insuline.** Het gebruik van het suikerverwerkend hormoon Insuline is alleen toegestaan voor de behandeling van suikerziekte, mits daarvoor toestemming is aangevraagd bij de KNAU.
- **Uitzonderingen.** Sinds enkele jaren bestaat de mogelijkheid om via de bondsarts bij de IAAF dispensatie te vragen voor het gebruik van medicamenten die op de dopinglijst staan. Deze toestemming zal alleen in zeer speciale gevallen bij chronische aandoeningen verleend worden (voor de periode van hoogstens een jaar), waarbij door de (arts van de) aanvrager beargumenteerd zal moeten worden waarom niet volstaan kan worden met een medicatie die wel is toegestaan volgens de dopinglijst van de IAAF/KNAU.

7-5-01

Els Stolk,bondsarts KNAU



Jaargang 4

nummer 29

De Club van 7[®] Newsflash

Het nieuws van de afgelopen maand is natuurlijk dat de nieuwe **Club van 7[®]-truien** er zijn. Met dank aan Sporthuis van Gerven te Noordwijkerhout. Deze sportwinkel sponsorde eerder al



Casper, Pieter en Wouter en was bereid ook een deel van de 17 nieuwe truien te sponsoren. Dus voortaan beschikken alle Club van 7[®]-leden en Club van 7[®]-ereleden over deze mooie trui. En door middel van de truien kunnen we goed onze Club van 7[®]-verbintenis bij wedstrijden uitstralen.

Naast de activiteiten rondom deze truien werd er deze maand natuurlijk ook gewoon atletiek bedreven. Zo was op zondag 13 mei de eerste wedstrijd uit de **seniorencompetitie**. Twee van de huidige leden gingen met het eerste team naar Leiden, twee andere gingen met het tweede team naar Rotterdam en de anderen zijn nog B-er en mogen dus niet meedoen bij de senioren. Over beide wedstrijden is dan ook een verslag geschreven; Joost won de pot bij de 2^e ploeg en was dus de klos en Wouter nam zoals gewoonlijk het verslag van de 1^e ploeg voor zijn rekening.

Een week later waren de **C-meisjes** en de **neo-senioren** al weer toe aan hun tweede wedstrijd uit hun competities. De wedstrijd voor de C-meisjes was op de eigen baan en U had dus kunnen zien dat Romara weer dezelfde onderdelen deed als in de eerste wedstrijd. Ik weet niet of er nog iets over deze competitiewedstrijd is te vinden in de CD-hoek, maar Romara kwam deze keer tot 10"22 op de 80 meter, 12"26 op de 80 horden en 41"25 op de 4 maal 80 met Nienke, Lonneke en Nienke. Een week eerder liep Romara echter al een nieuw **clubrecord** op de 80 meter van 10"21. Het volgende clubrecord dat wel eens kan gaan sneuvelen is dat van de 80 horden dat op 11"9 staat.

Een dag na de C-competitie was de neo-seniorencompetitie in Zoetermeer, hier deden iets meer Club van 7[®]-leden mee dan bij de C-competitie dus vandaar dat er over deze wedstrijd ook weer een verslag is gemaakt.

In de daarop volgende week was het Hemelvaart en dat levert altijd een paar extra wedstrijden op, zo was er de woensdagavond ervoor weer een **instuif bij Leiden**. Hier deed een groot deel van de Ladies 7[®] aan mee. De prestaties die bij deze wedstrijd geleverd zijn, zijn natuurlijk te vinden in de uitslagenrubriek van het CWA. Pieter was de enige van de Club van 7[®] die de donderdag erna aan de start verscheen van het Nederlands Studenten Kampioenschap. Op de 400 meter zette hij een tijd neer van 51"68, een nieuw PR, maar geen finaleplaats.

In het weekend na Hemelvaart waren in Emmeloord de **nationale meerkampen**. Dit was tevens de eerste wedstrijd waar de nieuwe truien te zien waren. De geleverde prestaties zijn vast in de uitslagenrubriek van het CWA te vinden, maar schrik niet als U daar gaat kijken, want velen haalden het einde van hun meerkamp niet. Vincent kwam door autopech zo'n 3 minuten voor de start van zijn hordeserie aan op de baan en dat was net op tijd om op gewone schoenen te starten en zo uitsluiting van zijn verdere meerkamp te voorkomen. Maar met zijn gezondheid was het ook niet allemaal lekker, zodat hij na een matige discussie in de regen besloot te stoppen.

Eva had zondag last van haar nek, omdat ze zaterdag bij het hoogspringen verkeerd was terecht gekomen en stopte ook. Ook Remona gaf na een nul op speer haar meerkamp op. Fanlid Rick Wassenaar, die voor de Universiade-limiet ging, kreeg last van kramp en gaf ook op. Alleen Rory maakte zijn meerkamp af en deed dat nog eens heel goed ook. Na een dik PR op de horden met een voorbereidingstijd van 6 minuten werd hij uiteindelijk 8^e achter 3 Belgen en redde zo de Club van 7[®]-eer. Foto's (veel) van deze wedstrijd zijn te vinden op www.avnop.nl en zijn de moeite waard om eens te bekijken. Let dan op Vincent op de achtergrond bij het speerwerpen. Dat het weldegelijk mogelijk was om een goede meerkamp te draaien bewees niet alleen Rory, maar ook Roman Sebrle was goed op dreef en gaf de atletieksport een nieuwe impuls door de 9000 puntengrens te doorbreken en een nieuw wereldrecord van 9026 punten in de boeken te laten noteren.

Op tweede pinksterdag waren de laatste wedstrijden van 'deze' maand: de **pinksterinstuif** op onze eigen baan en de FBK-games met als voorprogramma Twente Atletiek. Alleen Pieter koos voor de baancircuitwedstrijd in Hengelo, de andere Club van 7[®]-leden bleven dichterbij huis. Hoe het hen verging is te lezen in een verslag. En als het goed is zijn de uitslagen in de rubriek van het CWA te vinden. En na deze laatste wedstrijden is het weer tijd voor de vaste rubrieken en deze maand is er ook weer een **Jopstrip** te lezen:

De Arne-Actie-van-de-maand:



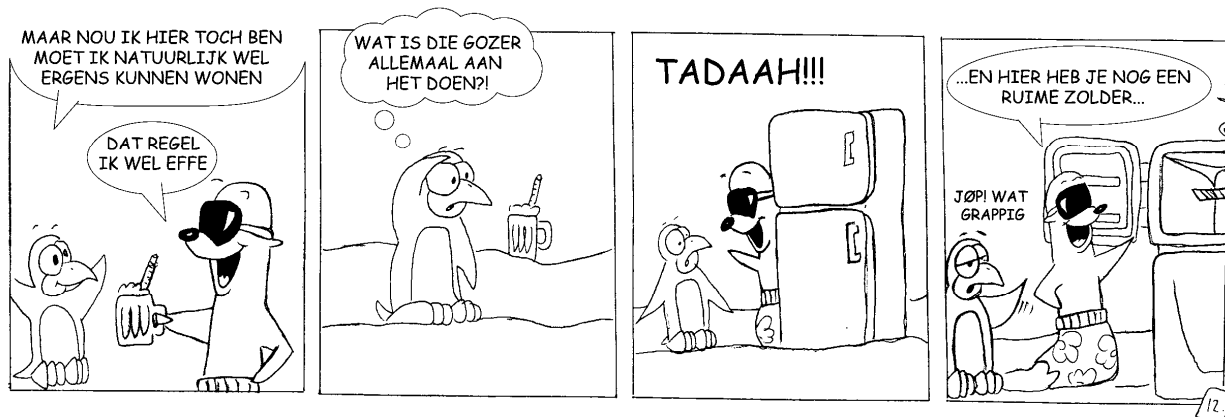
Deze maand weer meerdere acties van Arne, maar nu waren ze niet allemaal zomaar in nette bewoordingen in het clubblad te zetten. Deze maand is er gekozen voor een lompe actie. Op een doorsnee trainingsavond met mooi weer was het toevallig zo dat én Arne én Vincent toevallig alle twee op de baan waren en dat was blijkbaar nog niet super vaak voorgekomen deze maand, want ze waren zeer blij elkaar te zien, zo blij zelfs dat Vincent bij Arne op zijn rug sprong. En wonder boven wonder ging daarbij niets fout, zodat Vincent er weer rustig af kon klimmen. 'Nou dat moet toch een keer mis gaan.' Sprak Arne. Dus Vincent sprong weer op zijn rug, maar weer ging er niks mis. Nou, dacht Arne, dan zorg ik zelf wel dat het misgaat, en hij tilde Vincent zijn benen nog wat hoger en leunde achterover. Gek genoeg vielen ze nu achter over en zo knalde Vincent op de grond en Arne op Vincent. Arne vond het wel leuk, maar Vincent had pijn.

De Club-van-7[®]-Spreuk-van-de-maand:

Ik ga ervan uit dat alle lezers weten wie Jan is, en inderdaad die zit niet in de Club van 7[®], maar dat neemt niet weg dat hij niet de Club-van-7[®]-Spreuk-van-de-maand mag maken. Het is namelijk zo dat Jan nog niet zo vaak polsstok heeft gesprongen, maar dat maakt niet uit 'gewoon springen'. Jan ging aan de verkeerde kant langs de stok, de stok boog de verkeerde kantop, Jan kwam maar net op de mat en onderweg produceerde hij het volgende woord/geluid:

Mmwwàààáááhh!!

Namens de Club van 7[®], Wouter SINAS



Eenmaal landelijk vijfde

Een verslag van de eerste wedstrijd van de seniorencompetitie in Leiden

Na het winnen van de degradatiepoule met een punt meer dan de tweede was het dit jaar toch zeker we de bedoeling dat we de degradatiepoule zouden ontlopen. Dan moest er nog wel wat meer punten gehaald worden dan vorig jaar, want toen waren we 13^e en nu moesten we bij de eerste 9 zitten, dacht men. Maar met de instroom uit de B-jeugd, de progressie van de neosenioren en A-junioren, de ruimere inzetbaarheid van Rick en de constante waarde van de mensen die al langere tijd in het eerste team meedraaien, moest het ook zeker mogelijk zijn meer punten te halen dan vorig jaar. Voordat de wedstrijd begon hadden we zoals gewoonlijk nog enkele aanpassingen nodig omdat er altijd wel iemand ziek is of toch te erg geblesseerd. Deze keer kon Vincent (de sprinter) toch niet meedoen vanwege een voetblessure, maar Dennis kon zijn estafette overnemen, Roel zijn 100 meter en Wouter zijn 200. Dit was zo'n beetje de enige echte

tegenslag van de dag. Op alle onderdelen werd er door iedereen goed gepresteerd, al waren de meerkampers persoonlijk niet erg tevreden met hun prestaties.

Eindelijk draaiden we lekker en dat is de afgelopen jaren wel eens anders geweest. Misschien was het het weer dat ook goed mee zat, maar meer waarschijnlijk de breedte van het team. Eigenlijk waren bijna alle prestaties goed en om nou alle prestaties in dit verslag te gaan vermelden, dan kan ik U beter naar de uitslagenrubriek van het CWA kunnen verwijzen. Dan houd ik het bij de PR's en overwinningen. PR's waren er voor Martijn op hinkstap, Edwin op discus (dacht ik) en Wouter op de 200 en 400. Met dat laatste PR won hij dan ook de zijn onderdeel net als Rick op de horden, Peter op kogelslingeren en Casper gedeeld op hoog. Omdat de wedstrijd in Leiden was kwamen er veel Spartaners, waaronder Arne "het kindje van De



Spartaan", kijken en ook dat heeft natuurlijk bijgedragen tot het resultaat. Een aantal van deze supporters, ja ook Arne, gingen na afloop gezellig mee naar de kantine, waar net als voorgaande jaren gezamenlijk met het tweede team en het damesteam werd gechineesd. De B-ers hadden nu alleen niet tegelijk competitie, maar toch kwamen er wel een paar mee-eten en zo werd deze competitiedag gezellig tafelend afgesloten.

Maar wat was het resultaat nou eigenlijk is dan de vraag. Nou, 14689 punten en daarmee een 5^e plaats landelijk. En dat was maar goed ook, want niet de eerste 9 gingen naar de promotiepoule, maar de eerste 6. In theorie zou promotie zelf nog mogelijk zijn, want door de blessure van Vincent en de niet

super prestaties op polsstok en hoog (beide atleten sprongen ooit een stuk hoger) vallen er nog een hoop punten meer te halen en in zo'n finale weet je maar nooit hoe het loopt.

Helaas zijn onze kansen behoorlijk verkleint, want de promotiewedstrijd is in Kerkrade en dat weerhoudt enkele atleten er helaas van om nog een keer voor het eerste team in actie te komen. Maar het kan natuurlijk nog steeds raar lopen dus je weet het maar nooit. En mocht het dit jaar niet lukken dan kunnen we het volgend jaar gewoon weer proberen, mij lijkt het in ieder geval wel wat: De Spartaan in de eredivisie.

Namens de Club van 7[®], Wouter SINAS

Herencomp. 2e ploeg

Het kan neergeschreven worden als een gedenkwaardige dag voor sportminnend Nederland: Zondag 13 mei 2001. Dit was de dag dat Jos Verstappen in de punten reed met de Formule 1, dat Feyenoord met 3-2 van Ajax won, maar bovenal was het de eerste competitiewedstrijd voor seniorenploegen. En dan heb ik het natuurlijk in het bijzonder over de tweede herenploeg van de Spartaan. Deze draaiden in de 3^e divisie hun wedstrijd op het Nenijs Sportcomplex te Rotterdam. Het was een zeer succesvolle maar bovenal gezellige wedstrijd, zoals ik dat eigenlijk altijd al heb meegemaakt bij de tweede ploeg.

Een belangrijke factor waarmee rekening gehouden moest worden was de zonnebrand-factor, want het was niet echt lang uit te houden in de volle zon. Velen zochten daarom tussen hun onderdeel en het aanmoedigen van anderen verkoeling in de kantine (waar toevallig ook een t.v. stond). Het hele warme weer had echter niet echt een negatieve invloed op de prestaties, want die waren over het algemeen gewoon goed. Maarten Hoogkamer liep de 800 meter meteen vanaf het begin alleen op kop en won in een tijd die hij gewoon is te lopen, namelijk 2'12"4. Joost liet eerst bij het hordenlopen zien dat het met het hoogspringen wel goed zat, bij het hoogspringen kwam hij echter net niet over de 1,90 meter heen, het bleef dus bij 1,85 meter. Arnoud Koot ontfermde zich over zowel discus als kogel met respectievelijk 39,47 en 12,16 meter. De sprintnummers 100 en 400 meter gingen naar Stefan den Harder in 12"2 en 56"7. Martin Kerkvliet liep op de 5000 meter 17'23"6 en Johan Cederhout kon zeer tevreden zijn met zijn tijd van 4'32"2 op de 1500 meter. Toen de zonnestrerke weer wat begon af te nemen moest Niels van der Poel nog speerwerpen en hij deed dit met een afstand van 49,28 meter.

Hij dacht hiermee wel het altijd voortdurende onderlinge duel met de werper van de 1^e ploeg (Mark Beelen) te hebben gewonnen, maar deze bleek weer net een paar centimeters verder geworpen te hebben. Martin moest na een voettocht van te veel kilometers en twee blaren die hij tijdens de busreis had opgelopen gaan verspringen, maar hij was hier niet echt tevreden mee, althans met de uiteindelijke afstand van 4,92 meter. De Zweedse estafette ging wel weer vloeiend en na 1000 meter kwamen we binnen in een tijd van 2'14"6.

Na afloop van de wedstrijd werd de winnaar van de poule bekend gemaakt. De prestaties worden vergeleken met de van te voren door de ploegleider gemaakte schatting. Ik zat daar met +5,738% het dichtste bij in de buurt. Hoewel ik eigenlijk dacht dat plus een positieve prestatie betekende in vergelijking met wat Edwin Warmerdam had opgegeven. Maar goed, het was aan mij om weer een stukje te schrijven. Terug bij de Spartaan wachtte een frisbee en een zeer relaxte maaltijd.

Dus, om maar eens een citaat van een ander cv7-lid op te laten borrelen, ik zie dat de eerste zin die ik in dit stukje gebruikt heb tot een nogal formele sfeer heeft geleid. Ik vrees dat hiermee de wat minder jonge achterban zo ook eens aan zijn trekken is gekomen.

Gegroet, namens de Club van 7, Joop

Nogmaals landelijk vijfde

Een verslag van de tweede wedstrijd van de neo-seniorencompetitie in Zoetermeer



Na de eerste wedstrijd stonden we landelijk 5^e en de eerste 12 gaan naar de finale, het enige doel was dus onze positie te behouden. Er werden een aantal wijzigingen in de opstelling doorgevoerd en we besloten er gewoon een leuke wedstrijd van te maken. Na de hele weg achter de Flaggs te hebben aan gereden die toevallig ook een wedstrijd in Zoetermeer hadden op hetzelfde sportpark bereikten we de baan. Die lag er nou niet bepaald uitdagend bij, sterker nog volgens mij mocht er officieel geen wedstrijd opgehouden worden. Het zat namelijk zo: in verband met reparaties aan rotte plekken in de binnenbaan, was baan 1 niet bruikbaar en netjes met pionnetjes afgezet. Gelukkig waren ze wel zo bijdehand om dan de startstreep van de 800 en 5000 te verplaatsen. Ook de kleedkamers zaten op slot, maar dat was niet erg want in de gehandicaptentoilet was genoeg ruimte voor het omkleden.

De dag voor de competitie was in Hoorn de tweede wedstrijd van het baancircuit geweest, maar daar hadden Tim en Wouter niet aan kogel meegedaan, zodat ze nu op volle sterkte konden verschijnen. In tegenstelling tot enkele toppers liet Tim zijn kogel bij het instoten gewoon door iedereen gebruiken en die toppers werden dan ook vanzelf gestraft, want volgens het chrono zouden de 1^e en 2^e divisie tegelijk stoten, dus de toppers uit de 1^e divisie hadden ook al ingestoten toen werd besloten toch eerst de hele 2^e divisie af te werken. Tim maakte het allemaal niet zoveel uit en stootte een halve meter verder dan in de eerste wedstrijd: 9,75. Als Tim deze lijn door kan zetten, hoeft Wouter in de finale geen kogel te doen want die verbeterde zich maar 5 centimeter en kwam tot 10,05 meter. Dit alles werd nauwkeurig in de gaten gehouden door Rory, die net als Arne de week ervoor, mee ging als supporter.

Tijdens het kogelstoten liep Pieter zijn 800 meter en daarbij startte hij nogal hard (zeker vergeten dat hij de dag er voor ook had gelopen?), op het laatste stuk moest hij dan ook flink inleveren en eindigde zo net onder de twee minuten. Bij het verspringen sprong de 1^e divisie wel te gelijk met de 2^e divisie, dat was dan ook het onderdeel waar Roel en Martin de rest van de middag mee bezig waren. Roel sprong 6,22 en Martin niet. Joost wist op hoog heel goed de geblesseerde Casper te vervangen en sprong 1,85 en daar zaten wel een aantal goede sprongen bij. Tussen het verspringen door of ervoor vond Roel nog even tijd om de 100 meter binnen 12 seconde te lopen.

Tim kan naast een kogel ook nog best een speertje wegwerpen, al duurde het even voor hij aan de beurt was. Wouter won zijn 400 meter weer en deze keer in 50"47. Voor de 5000 was onze vertrouwde man van vorig jaar Johan weer bereid gevonden en die liep dit maal een ruim PR van 17'19"41. Hier zijn nog best wat punten te winnen in de finale als baan 1 wel in gebruik is en Johan zijn race wat beter in kan delen (kijk bijvoorbeeld eens naar de 5000 meter van Johan bij de pinksterinstuif). Over het discuswerpen hebben we het maar helemaal niet, daar kunt in de Sprintkanonnen meer over lezen. En als laatste moest natuurlijk de estafette weer gelopen worden. Door de blessure en afwezigheid van Vincent en Vincent, moesten Roel en Wouter het nu met Joost en Martin doen. En hoe minder het bij Martin bij ver ging, zo strak was deze estafette, met curve-man Joost natuurlijk in de bocht en Martin als starter, snelden de neo's naar een tijd (46"51) die niet veel langzamer was dan die van de senioren een week eerder (46"30).

Aan het eind van de dag werd de stand opgemaakt en zoals verwacht werd de finale inderdaad gehaald als vijfde. Om daar te winnen zullen we toch zeker wel 7000 punten moeten halen en 6900 om het podium te halen. Theoretisch kunnen we dat ook, maar of het in de praktijk ook wil lukken dan moeten duidelijk worden op zondag 2 september.

Spikjes Bla

Een kort verslag van de pinksterinstuif op de eigen baan in Lisse

Altijd een van de betere wedstrijden. En zo dachten niet alleen de Club van 7[®]-leden erover, maar ook enkele nationale (sub)toppers, die ook best in Hengelo mee hadden kunnen doen. Het weer zat eens niet tegen, al stond er voor sommige onderdelen wat veel wind voor andere onderdelen was dat juist voordelig. In vroege morgen werd er begonnen met de horderaces. Rory liep een PR van 16"22, maar had liever nog harder gelopen, wat ook voor Vincent geldt die 17"06 liep.

Het onderdeel van de dag had de 400 meter voor de junioren moeten worden, waarbij het voor de jongens A en B mogelijk was zich te kwalificeren voor de 4 maal 400 voor het NK-estafette. Helaas deden Rory en Joost niet mee omdat het voor hoog was, zat Maarten op de camping en was Jelle er om een of andere reden ook niet. Het kwam dus alleen op Martin, Jan en Emiel aan. Emiel liep uiteindelijk het snelst van deze drie dus die staat voorlopig bovenaan op de nominatielijst.

Op de 100 meter had men voordeel van de wind, dus konden Roel en Wouter snelle tijden op de klok zetten: 11"55 om 11"51. Bij hoog sloeg Rory 1,80 over en Joost 1,85, maar de volgende hoogte haalden zij beiden niet. Roel moest door de 100 meter de 1,75 overslaan en miste daarna de 1,80. Vincent was aan het polsstokspringen en wachtte nadat hij 2,70 had gehaald op Joost en een kwartier later gingen zij samen over 2,80. Vincent bleef daarop steken en Joost haalde 3,20.



Arne haalde met de kogel net geen 10 meter (9,95), maar moest zich inhouden voor de 5000 die hij nog ging lopen. Op die 5000 ging hij lekker hard van start en ging zijn rondjes lopen onder luide aanmoediging van de zijkant. Dit gebeuren duurde zo'n 18'42"04 en toen kwam hij uitgeput en met een blaas over de finish. Op diezelfde 5000 liep Johan overigens een PR met meer dan een halve minuut, met zijn 16'48"02 liep hij gelijk 12 seconde onder de psychische grens van 17 minuten.

Martin, die na de 400 niet alles binnen had kunnen houden, hervond zijn krachten op tijd om bij het discuswerpen tot 24,23 te komen (verder dan 23,55), Vincent wierp 31,39 en maakte nog een opmerking over een paar spikjes bla.. uhh blikjes spa, dus. Maar ja we hadden al een spreuk van de maand, dus vandaar dat het maar de titel van dit verslag is. Wouter liep 22"76 over zijn 200 meter, terwijl Roel bij het verspringen tot 6,22 kwam. Hierna werd besloten om geen 4 maal 100 te lopen, de B-meisjes deden dat wel en nadat ze eerder die middag al een individuele tijd hadden neergezet, kwamen ze nu tot de snelle tijd van 51"82. Wat is het clubrecord daarop eigenlijk??

Namens de Club van 7[®], Wouter SINAS

Dubbel-duo interview met Eva, Rory, Marit en Arne

Na de paastraining op tweede paasdag werd er besloten dat er maar weer eens een interview moest worden gehouden onder de naam: Dubbel-duo interview met Eva, Marit, Rory en Arne en Wouter als columnist.. Dit keer was Marit de klos en vond bij haar in huis het interview plaats. Iedereen werd minder feestelijk onthaald dan bij het vorige interview, wat bij Arne thuis plaatsvond en waar de muziek gezellig uit het orgel klonk. Maar de snelle vraag of iemand iets wilde drinken maakte de sfeer gelijk een stuk relaxedter. Iedereen antwoordde uiteraard "nee" op deze vraag, (niet uit beleefdheid maar meer omdat je nooit weet wat je daar te drinken krijgt, er stonden namelijk 5 jaar oude cola flesjes op de koelkast en die moesten eerst op, dus.....) Ook was er dit keer een laptop van de partij op aantekening en citaten in op te nemen.

Marit (M): Wat een klein scherpmpje is dat zeg ik kan de tekst amper lezen.

Arne (A): Ja, mijn broer heeft nog zo'n laptop, maar die is tien jaar oud. Sterker nog die is allang weg gegooit.

De schaal met chocolade eieren, die op tafel stond, werd ontdekt door Arne en de lekkerste smaken waren meteen al op. Maar de smaken melk, puur, praline en hazelnoot waren er nog in overvloed. Het scherm van de meegebrachte laptop valt weg alsmede veroorzaakt door een lege batterij. Geluk was er een week van tevoren een stopcontact bij Marit thuis aangelegd zodat de laptop daar op kon worden aangesloten.

Eindelijk begint Wouter met een "serieuze" vraag voor het interview:

Wouter (W): Maar wanneer gaan jullie nou nog eens een keer naar de bios?

A: We hebben nog geen datum geprikt, ik heb het nogal druk, zie je.

W: Hebben jullie dan al wel een film uitgezocht.

A: Jaha, Ratjetoe in Parijs

M: Wat is dat??

A: Dat is een tekenfilm over vier baby's niet veel groter dan jij!?! (maar dat meen ik niet)

Eva (E): Ja dat is vet heftigcoolkikkewreed dat kijk ik ook altijd soms.

Er wordt opgemerkt dat de Ladies 7[®] niet erg veel doen voor de Club van 7[®]. Maar Eva reageert gelijk met:

E: Ik doe echt wel niks ik heb laatst nog een pinguïn-handpop gekocht van mijn eigen zakgeld wel te verstaan.

M: Wat?

E: Een handpop!

Rory (R): O, ik dacht een halter of een halster of een hangpop of een handdoek.

W: Rory en Eva, moeten jullie niet met z'n tweeën een keer naar de bios?

R+E: giechel giechel giechel.

W: Dan word het gewoon een dubbel-date toch?!?!?

E: Ja, maar ik heb al voor mij een Rory gereserveerd voor vanavond.

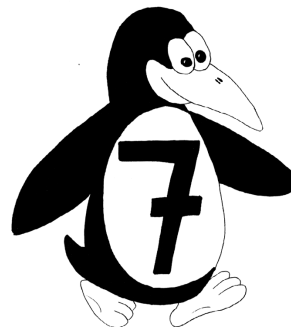
A: Nee, Eva zo ga je veel te geforceerd te werk dat werkt nooit goed.

Even valt er een stilte...

A: Hallo dames waarom trainen jullie eigenlijk niet op zondag in het duin.

E+M: Nou het is toch afgelopen of niet soms.

M: Ik vind eigenlijk wel dat ik genoeg train: 2x basketbal en 2x atletiek.



A: Ik vind van niet.
 R: He Arne, wat zit je nou te zeuren; je traint zelf ook niet op woensdag.
 A: Ja, ja, ik kom wel niet nu even straks okay?
 W: Waarom doe jij eigenlijk basketbal Marit??
 E: Ik ga misschien ook weer op basketbal.
 A: Jou vraag ik toch niks!?!??
 R: De kleinste van de Spartaan op basketbal, oh je hebt zeker onwijze spongkracht of je loop onder iedereen door.
 M: Ja, ja, zo kan die wel weer.

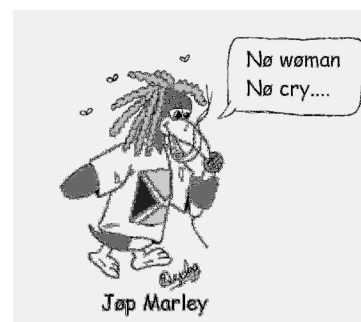
Het Huis word door Arne even grondig geïnspecteerd en hij komt tot de conclusie dat ze Dolby-surround hebben, geen piano en wel een gitaar. Ook hebben ze een nieuwe tafel en een tuinstoel in de huiskamer staan. Bovendien zijn er een paar muren rood geverfd.
 M: Ja, ik heb ook helpen verven.
 A: Zeker alles tot 1 meter, hoger kom je niet.
 W: Arne, ga jij nog met ons mee op vakantie?
 A: Nee, dat ken net.
 E: Waarom niet? Ik zou gewoon meegaan?

Arne probeert één van Marit haar speldjes in z'n haar te frunniken.
 M: Dat doe je helemaal fout, kijk zo moet het.
 W: Arne wat is eigenlijk jou lievelingseten?
 A: Preitaart, maar wat is dit eigenlijk voor een serieuze rotvraag?
 E: Ik denk wel dat het wat wordt in de bioscoop met hun.
 W: Wie is hun?
 E: Ja HUN.
 W: Oooh.
 W: Wordt het dan nog een dubbeldate en welke film word het dan?
 M: Geen ratjetoe hoor! Daar ga ik niet heen.

De fotoboeken worden uit de kast gehaald, en daar blijkt werkelijk alles in te zitten tot atletiek uitslagen nog aan toe:
 M: Kijk hier dan 9'8 op de 60 meter.
 M: Kijk hier nog 80cm meter verder met ver.
 M: Oh en hier mijn 6^{de} diploma.
 Het interview duurt lang en het is al weer kwart over drie:
 A: Oh ja, ik zou om 3 uur thuis zijn.
 A: Wat is jouw doel voor dit jaar, Marit?
 M: Dat moet ik dan nog even verzinnen,..... Dat ik in het estafette team kom.
 E: Mijn doel is om mee de doen aan de Olympische spelen van 2000 in Nagano.
 W: Van wie waren die 15 rozen nou die je kreeg met Valentijn?
 E: Ik weet het niet in ieder geval niet van Rory of Teun tenminste dat hoop ik.

Arne begint zich te vervelen en dan ga je maar je haar in een potje stoppen.
 M: Ga je schamen, zoiets doe je toch niet.
 A: Ja, o.k. hoe moet dat???.
 M: Weet je dat niet eens.
 A: Nee, ik schaam me nooit dus....
 M: Wat wordt jou beste onderdeel dit jaar, Arne?
 A: Nou, dat zal ik je vertellen, ik word hoop ik toeschouwer van het jaar en misschien gooi ik nog 40 meter met speer, hoop ik. En de jouwe?
 M: Ik ga me richten op ver. En jij Eef?
 E: Dat wordt hoog.
 W: Wordt het nog wat tussen HUN?
 E: Natuurlijk.
 W: Maar Eva, jij wilde toch met Arne naar de bios.
 A: Ja, halo maar ik niet met haar!!!
 E: Ja, Arne wil waarschijnlijk liever met Marit.
 Allen: Ahhhh.

Eva gaapt.
 W+A+R: Waarom hebben de Club van 7[®] Ladies nog geen bijnaam?
 M+E: Gewoon nog niet verzonnen.
 R: Ik weet wel wat je geeft Remona de bijnaam Casper, Eva noem je Rory, enz.



A: Ja, wat voor ontzettend lange bijnaam krijg Dorian dan ?!?!?
 W: He Arne, had jij Marit niet veel eerder naar de bios mee moeten vragen??
 A: Ja, misschien wel, maar ik heb een minderwaardigheidscomplex opgelopen toen bleek dat in een zelfgemaakte quiz ze Casper allemaal het leukste vonden.
 M: Dat besluit hoeft natuurlijk niet unaniem geweest te zijn.
 A: Nee, dat hoeft natuurlijk niet.
 W: Dus Eva en Rory gaan naar Exorcist.
 R: Maar het was toch een dubbel-date?
 W: Ja dus...
 R: Oh ja ik snap hem hoor !!!!
 Allen: natuurlijk????????????????????????????
 W: Marit, wat vind jij er nou van dat Arne altijd zo lomp is?
 M: Ik vind het wel om te lachen.
 A: Ik ben helemaal niet lomp, ik doe altijd maar alsof.
 W: Wat hebben jullie gedaan vandaag op deze paastraining.
 M: We hebben allemaal kogel gedaan.
 W: Toeval?
 R: Ik liep gewoon achter Eva aan.
 A: Ik was mijn spikes vergeten anders had ik uiteraard wat anders gaan doen.
 M: En weet je wat ik geleerd heb, dat je je broek moet ophijzen, voordat je gaat stoten anders scheurt ie.

Rory gaat ondertussen naar de wc en bestudeert daar de verjaardagskalender.
 R: Marit, ga je nog een bruut feest geven, want ik zag net dat je de 28^{ste} jarig bent?
 M: Nee joh, dat hoeft van mij allemaal niet hoor.
 A: Ah, waarom dan niet?
 E: Met wie gaat Arne nou naar de bios, met mij of Marit?
 A: Dat lijkt me duidelijk en wat wil je van me??
 R: We gaan gewoon gezellig met z'n vieren en dan zien we dan wel wie met wie gaat.
 E: Ik wil dat wij ook gesponsord moeten worden.
 A: He, he, wij worden lekker al gesponsord jij bent duidelijk niet waard om gesponsord te worden.
 W: Heeft er iemand nog een suggestie voor een afsluitende zin?

Dit interview wordt misschien vervolgd door de bioscoopavonturen die hierna zullen plaats vinden.
 U leest hier een volgende keer uiteraard meer over.

Conclusie van dit interview: Lang maar met weinig inhoud en er is nog steeds geen duidelijke afspraak gemaakt voor een eventuele dubbel of enkel date.

KAMPNIEUWS

Wie gaan er mee naar Wanssum?



15 t/m 21 juli 2001

Eveline van de Berg
 Lonneke Derriks
 Leonie van der Plas
 Nienke ter Hoeve
 Renske van der Voet
 Iris van der Meer
 Romara van Noort
 Raisa van der Lans

Leiding:
 Dennis Verhaar
 Wouter Hoogkamer

22 t/m 28 juli 2001

Ruud van Noort
 Hein Heemskerk
 Joost Verdel
 Oscar de Vroomen
 Daan van Niekerk
 Beer Sijpesteijn
 Ronald Ruigrok
 Emiel Vlek

Leiding:
 Ellen van noort
 Nicole Hoogeboom



Willen de ouders van bovengenoemde kinderen a.u.b. het kampgeld van f 250,- overmaken naar de penningmeester van de Spartaan, Lisse (rekeningnr. 33 65 77 680 of gironr. 67 72 24) S.v.p. op de overboeking naam van uw kind en kampgeld vermelden.

Eind juni ontvangen alle deelnemers/sters een kampkrant, waarin alle belangrijke gegevens staan betreffende bovengenoemde kampweken. Marga Kortekaas

P.S. Er is nog steeds ruimte in deze weken dus mocht je nog mee willen, neem dan contact op met Marga Kortekaas. tel. 0252-411574

=====

Internationaal Jeugdkamp

Van 22 t/m 30 juli 2001 organiseert de FICEP een internationaal kamp in Marbach Obermorschwihr (Elzas) - Frankrijk voor 14-, 15- en 16-jarigen.

Momenteel hebben 3 jongens van onze vereniging zich hiervoor opgegeven, t.w.:

Frank van Noort - Rick van Ruiten - Rory van Noort

Ben je 14, 15 of 16 jaar, heb je nog niets afgesproken in je vakantie en lijkt jou dit kamp wel wat, neem dan contact op met Marga Kortekaas, zij kan jullie verdere informatie geven.

Spreek , als zij niet thuis is, haar voice-mail in en je wordt z.s.m. teruggebeld. (tel. 0252-411574)

=====

N.K.S.-atletiek najaarsweekenden 2001

- * 13/14 oktober 2001 - voor pupillen
- * 20/21 oktober 2001 - voor C/D-jeugd

nadere berichten volgen, Marga Kortekaas

N.K.S.-Nieuws

VANUIT DE C/D HOEK



23 + 24 juni 2001.

MEERKAMPEN C-D-JUNIOREN

aanvang hoogspringen : volgens reglement + 5 cm !

zaterdag	MD b	MC b	JD b	JC b
11.00u				100 m
11.20u		80m h		
11.30u				ver 1+2
11.45u	60m h			
12.00u		hoog 1		
12.10u			80 m	
12.30u	hoog 2		ver 1+2	
12.45u				kogel 1



13.45u			speer 2	
14.15u		kogel 1		hoog 1+2
14.30u	speer 1			
15.40u		150 m		
zondag	MD b	MC b	JD b	JC b
11.00u		ver 1+2		100 m h
11.25u			80 m h	
12.00u	ver 1+2		hoog 1+2	discus
12.15u		speer 1		
13.00u	kogel 1+2			
13.45u			kogel 1+2	speer
14.00u		600 m		
14.15u	600 m			
15.00u			1000 m	
15.20u				1000 m

b = bak prijsuitreiking per groep

schema gebaseerd op 25-30 MC,MD,JC en 35-40 JD



PUPILLENNIEUWS

2^e Quatromeet

Ondertussen hebben we de 2^e quatromeet achter de rug. Helaas kon ik er deze keer niet bij zijn, maar aan de reacties van jullie heb ik begrepen dat het een geslaagde dag is geweest.
Bij het maken van dit stukje heb ik nog geen uitslagen van deze wedstrijd. Ik hoop ze de volgende keer in het clubblad te kunnen plaatsen.
Ben je benieuwd naar de foto's van de 2^e quatromeet, kijk dan eens op www.avrijnsoever.myweb.nl .



Welke activiteiten staan er voor de deur?

9 juni Speeltuin zeskamp bij speeltuinvereniging Kindervreugd
 16 juni 3^e quatromeet in Lisse
 30 juni Ouder-kind wedstrijd
 22 - 28 juli Zomerkamp in Wanssum
 15 september 4^e quatromeet in Voorschoten

Schrijf deze data op de kalender die je in de wc hebt hangen. Hier kom je iedere dag wel een keer en zo kan je ze niet vergeten!

Nog even dit

Jullie hebben altijd van alles te vertellen over een wedstrijd of andere activiteit. Als jullie deze verhalen eens op papier zetten, dan kan ik het weer in het clubblad plaatsen.
 Je kan je verhaal ook naar me mailen, doe dat dan naar: heidivdveek@wanadoo.nl

Tot de volgende keer maar weer!
 Namens de puptrainers,
 Heidi

zaterdag 16 juni 2001

QUATROMEET PUPILLEN te LISSE

AV 'Rijnsoever', Leiden Atletiek, AV 'De Spartaan', Voorschoten '97

loopnummers			technische nummers		
10.00u	60m	JPA 2e j.	10.00u	MPC	ver
10.15u	60m	MPA 1e j.		JPC	bal
10.30u	40m	MPB		MPA 2e j.	hoog (2)
10.45u	40m	JPC		JPB	hoog (1)
11.00u	40m	MPC	10.20u	JPA 2e j.	kogel
11.15u	40m	JPB	10.35u	JPA 1e j.	bal
11.30u	60m	JPA 1e j.		MPA 1e j.	ver
11.45u	60m	MPA 2e j.	11.00u	MPB	kogel
12.10u	600m	JPC	11.15u	MPC	bal
12.20u	600m	MPC		JPA 2e j.	hoog (1)
12.30u	1000m	JPB		JPC	ver
12.45u	1000m	MPA 1e j.	11.40u	MPB	hoog (2)
12.55u	1000m	JPA 1e j.		JPB	kogel



13.05u	1000m	MPB	11.50u	MPA 1e j.	bal
13.15u	1000m	JPA 2e j.		JPA 1e j.	ver
13.20u	1000m	MPA 2e j.	12.20u	MPA 2e j.	Kogel

JPC=JPC+mini's, MPC=MPC+mini's.

Zorg en Zekerheid Circuit

Hallo, ik ben Bart van Gent, ik ben acht jaar en ik zit in groep vijf van het Bolwerk.
Ik heb met mijn vader 5 KM gelopen met het Zorg en Zekerheid circuit 2000-2001 en ik heb aan zes van de zeven lopen van het circuit meegedaan.
En mijn beste tijd was 25 minuten en 23 seconden.

Op 29 april 2001 werd een fantastisch Zorg en Zekerheid Circuit afgesloten met de Omloop van Noordwijkerhout!

Van Bart van Gent zijn de volgende prestaties geregistreerd op de korte afstand:

Loop	Tijd	klassering bij Heren Kort
Ter Specke Loop	00:28:11	66
Oliebollenloop	00:24:49	83
Renault Nieuwendijkloop	00:26:27	66
Voorschotenloop	00:25:45	95
32e Braassemloop	00:27:29	36
Omloop van Noordwijkerhout	00:25:33	44



Met deze resultaten ben je in het Circuitklassement op de 38e plaats geëindigd bij de Heren op de Korte afstand.

Uit de krant

Omloop van Noordwijkerhout met 720 atleten.

Op de 5 kilometer liepen Bart en Gerard van Gent beiden naar een tijd van 25.23 minuten. De 8 jarige Bart verbeterde zich weer met twee minuten ten opzichte van zijn tijd in de Braassemloop in Roelofsarendsveen op 8 april j.l.



horden lopen

