

ATLETIEKVERENIGING "DE SPARTAAN"

Secretariaat:

Postbus 196, 2160 AD Lisse

Postgironummer

rekeningnummer

Beide rekeningen t.n.v. de Penningmeester van "De Spartaan" te Lisse

677224

33.65.77.680 bij de Rabobank te Lisse



Bestuur:

Voorzitter	: Kees van Ruiten	Heereweg 471a, 2161 DC Lisse	0252-215840
	: keesenellyvanruiten@wanadoo.nl		
Vice voorzitter	: Piet van Rijnberk	Westerdreef 125, 2161 GR Lisse	0252-410777
	: rijnberk.p.g.j.van@planet.nl		
Secretaris	: Ronald van Loon	Westerdreef 62, 2161 GN Lisse	0252-415029
	: ro.loon@wxs.nl		
Penningmeester	: Peter van der Zijden	Westerdreef 25, 2162 LK Lisse	0252-416408
	: p.v.d.zijden@planet.nl		
Algemene Zaken	: Nico Schriek	Rooversbroekdijk 74, 2162 JZ Lisse	0252-417774
	: nschriek@wxs.nl		

Commissarissen:

• Wedstrijdorganisatie	: Hans van Noort	Willibrorduslaan 17, 2171 VA Sassenheim	0252-211724
	: j.t.v.noort@duravermeerbouw.nl		
• Wedstrijdatleten	: Marcel Waaning	Staringwende 3, 2182 PK Hillegom	0252-523662
	: m.waaning@planet.nl		
• C.R.A.	: Jeannette v. der Toorn,	Randmeerstraat 50, 2162 LK Lisse	0252-416597
	: jvdtoorn@xs4all.nl		
• C.J.A.	: Maarten ter Hoeve	Maurick 56, 2181 LC Hillegom	0252-529528
	: m.ter.hoeve@umail.leidenuniv.nl		
• Technische Raad	: Paul Grimbergen	Jan Steenstraat 65, 2162 BM Lisse	0252-418127
	: grimbergen@planet.nl		

Commissie Jeugdathletiek:

Voorzitter	: Maarten ter Hoeve	adres: zie bestuur	
Secretaris	: José Elfering	Voerman 88, 2163 BL Lisse	0252-417296
	: joseelfering@wanadoo.nl		

Technische raad:

Voorzitter	: Paul Grimbergen	adres: zie bestuur	
Coördinator	: Arnoud Koot		
Secretaresse	: Elly de Regt	Schoutenlaan 82, 2215 ME Voorhout	0252-218007
	: fam.deregt@zonnet.nl		

Wedstrijdorganisatiecommissie:

Coördinator	: Hans van Noort	adres: zie bestuur	
Secretaris	: Wim Cozijn	Voerman 180, 2163 BP Lisse	0252 411414
	: wgcozijn@wanadoo.nl		
Jurycoördinator	: Vacature		

Ledenadministratie:

	: Bert Beltgens	Westerdreef 12, 2161 GN Lisse	0252-414876
	: beltgens.lisse@wanadoo.nl		

Sport:

• Massage	: Jan Laan	Koninginneweg 18, 2211 TB Noordwijkerhout	06-23893183
• Keuringen	: S.M.A.	Simon Smitweg 1, 2353 GA Leiderdorp	071-5828620
	(afspraken)	maandag t/m vrijdag 08.30 - 17.00 uur	

TSB:

	: Vincent van Blitterswijk		
	: v.vblitterswijk@wanadoo.nl		
Vrijwilligerscommissie	: Marian Grimbergen (06-22666547) en Nel van der Krogt (06-28836315)		
PR-commissie	: Kees Versteeg	Postbus 43, 2170 AA Sassenheim	0252-220045
	: kees@tygra.nl		0252-224751

Inschrijvingen wedstrijden:

• Pupillen	: Bert Bakker	Westerdreef 14, 2161 GN Lisse	0252-416460
• C/D jeugd	: Gea Kragtwijk	Heereweg 312, 2161 BV Lisse	0252-421058
• Overigen	: Ton Meskers	Pieter v.Eyckheem 55, 2182 ZV Hillegom	0252-522288
Kantine:	: Kantine		0252-415350
Contactadressen	: Henk Plantfeber	Mendeldreef 61, 2163 KB Lisse	0252-412982
	: hjplantf@wishmail.net		
	: Corrie v.d. Berg	Krelagestraat 52, 2163 JC, Lisse	0252-410834

Clubblad:

Redactie	: Ans Verhaar-Hoogkamer	Fazantstraat 42, 2162 GL Lisse	0252-415873
	: Trudy Olij-Stembert	Pr. Hendrikstraat 30, 2161 SE Lisse	0252-417903
	: trudy@olij-stembert.demon.nl		
+Bezorging	: Marga Kortekaas	1° Poellaan 18, 2161 LB Lisse	0252-411574

Website :

: www.spartaan.net

Redactie: Marga Kortekaas - Ans Verhaar – Trudy Olij

Inhoudsopgave.....	1
Berichten van de bestuurstafel	
* Van de voorzitter.....	2
* Van de penningmeester.....	3
Ledenadministratie:	
* Let op Let op	3
* jarige oktober/november / bedankte leden.....	4
* Nieuwe- / verhuisde leden.....	5
De vrijwilligerscommissie.....	5
Kantinenieuws:	
* Koffiekaarten / geboortekaartje Timo.....	6
Ter Speckeloop / Klaverjassen.....	7
Opstapgroep / Oude Traditie	8
Nieuws vanuit de Technische Raad	
* Wedstrijden / JAL / Wintertrainingsprogramma	9
* Estafettekampioenschappen Amstelveen	12
Mogen wij u voorstellen.....	14
Berichten uit de CWA	
* Wedstrijdverslagen	15
* Mededelingen / Oproep / Clubrecords / Ranglijsten.....	16
* Wedstrijduitslagen September	17
Eindelijk Promotie!!.....	18
C.R.A.-nieuws:	
* Uit ons overleg / WTR-competitie	19
* WTR Baanloop / Bosloop	21
* 7 Heuvelenloop / Trimlopen	22
* Trainingen WTR winter 2005-2006	23
* Spartaan Goes USA, bedankt Sponsors.....	24
* Spartaan Goes USA: toekomstige herinneringen	25
Commissie Jeugdathletiek	
* Van het bestuurstafeltje	26
19e scholierenbosloop 6 november 2005	27
Vanuit de C / D hoek	
* Verslag Nationale Meerkampen C/D junioren	27
* Berichten van Verona	30
* Uitslagen september C/D junioren	31
* Tussenstand puntentelling C/D-junioren	32
Ficepkamp 2005 deel 2	33
Pupillennieuws:	
* Grote clubactie / Wintertrainingsschema	36
* Kamp Meerloo 10 t/m 13 juli	37
* Nieuwe clubrecords 4x40 meter.....	38
* NK Estafette 2005	40
* Berichten van Ernie / tussenstand puntentelling	41
* Activiteitenkalender.....	42
* 2 ^e hands sportartikelen	43

Kopij inleveren/insturen voor of op 6 november 2005
Clubbladen rapen maandag 14 november 2005



Van de bestuurstafel

Van de Voorzitter

De tijd gaat ineens snel het is vroeg donker en de temperatuur is dalende, kortom het is najaar aan het worden. Dit betekent dat veel leden binnen de vereniging in een overgangs- fase zijn beland, voor de een betekent dit rust voor een ander juist de aanzet om wat meer te gaan ondernemen. Een van die activiteiten is **de "WTR competitie" 16 oktober** gaat deze onderlinge competitie weer van start met de baanloop en deze is toegankelijk voor alle leden van onze vereniging. Het is voor een ieder te doen en zeker de moeite waard hieraan deel te nemen. Meer hier over bij de Commissie Recreatie Atletiek (CRA).

Zaterdag 29 oktober staat de boom snoeidag in het Keukenhofbos in de planning. Er wordt vanaf 9.30uur gestart met een kopje koffie waarna uitleg wordt gegeven over de bedoeling en veiligheid, om 10.00uur beginnen de werkzaamheden, deze duren tot ongeveer 15.00uur. Onder de middag is er een geweldige lunch en we eindigen deze dag met een drankje. Als vereniging doen we dit al weer enige jaren naar grote tevredenheid van beide. We zijn blij met dit goede samenspel tussen de stichting Keukenhof en onze Spartaan. Op vele manieren maken wij met z'n allen gebruik van het bos qua wedstrijden en trainingen en we willen dit graag zo zien te houden. Dus als u deze dag van de partij wilt zijn, dan bent u van harte welkom, uiteraard geldt dit voor zowel dames als heren. Opgeven kan via de lijst die op het prikbord hangt in de kantine, maak hier wel gebruik van, dit in verband met het reserveren van eten en drinken deze dag. Bij voorbaat weer onze dank voor u hulp!!!!

Zaterdag 26 november staat de **indoor** bij de Vroomen gepland voor alle pupillen en C/D junioren, deze dag is eigenlijk ook niet meer weg te denken in het najaar.

De Ter Specke Loop op zondag 4 december, dit jaar alweer de 11^e editie in de huidige vorm geïntroduceerd in het Zorg en Zekerheid circuit. Elders meer hierover.

Het Super Prestige Oranje Circuit werd afgesloten in Lisse, deze kermis loopjes zijn de laatste jaren uitgegroeid tot een ware happening voor de deelnemers. Circuit winnaars zijn geworden Eveline Botter bij de dames en Royce Kortekaas bij de heren, Met ruim 250 deelnemers aan het circuit en een nog steeds groeiende belangstelling is dit circuit bijna niet meer weg te denken hier in de regio.

Het baanseizoen is met een aantal goede resultaten aan het einde daarvan afgesloten, o.a. bij de Nederlandse estafette kampioenschappen. Hieraan is deel genomen door pupillenploegen, A B C en D junioren en Veteranen. Ere plaatsen zijn behaald door o.a. de jongens pupillen C, Pieter Schol, Jesse Verdoes,

Ruben v. Weerdenburg en Mart Kroon, zij behaalde een fraaie 2^e plaats op de 4x40m in 28.68sec. De jongens pupillen B, David van Elk, Jelle van der Zon, Roel Teeling en Karel Peterse, zij werden eveneens 2^e op de 4x40m in 25.60 sec. De meisjes pupillen B, Demi Hoekstra, Kaylee van Beelen, Denise Henzen en Tünde Brinkerhof behaalde zelfs een 1^e plaats op de 4x40m in 25.85sec. Bij de meisje junioren A waren Lonneke Derriks, Nienke ter Hoeve, Anouk Kragtwijk en Romara van Noort goed op dreef op de 4x100m pakte zij een zilveren medaille in 49.35 sec. en op de 4x400 werden zij Nederlands kampioen in 3.56.26 min. wat tevens een clubrecord is. Bij de veteranen dames werd door de dames Tessy Lenting, Diana Nijboer, Lisette Kaptijn en Eveline Botter deelgenomen aan de 4x800m zij liepen naar een 2^e plaats in 10.33.97 min. De heren veteranen Martin van Rijssel, Vincent van Stijn, Willem Boon en Martien van der Hoorn deden hier nog een schepje boven op door de 4x800m winnend af te sluiten en een gouden medaille te pakken in 9.03.90 min. We willen alle medaille winnaars van harte feliciteren met dit mooie resultaat. Aan het slot van alles, wist de 1^e dames competitie ploeg promotie naar de 1^e klasse te bewerkstelligen, dames gefeliciteerd een schitterend succes aan het eind van dit seizoen.

Het is natuurlijk niet alleen maar aankondiging en verslag, er wordt bestuurlijk ook nog wel wat gedaan. Zo zijn we druk bezig met het afspraken boek voor de vereniging, hierin moeten alle afspraken beschreven worden die er zoal zijn binnen de vereniging. Van wie doet dit en wie doet dat en daarbij uiteraard wat er gedaan moet worden en is afgesproken. We lopen al vele jaren tegen zaken aan die in het verleden van zelf sprekend waren, maar tegenwoordig goed onderbouwd moeten zijn. Zoals ARBO, wet en regelgeving en vergunningen, een daarvan is de verbruikers vergunning. Dit is een vergunning die de gemeente pas afgeeft als de veiligheid van het clubgebouw en opstallen voldoet aan brandveiligheid, de nooduitgangen voldoen, de hygiënecode in orde is, de drank en horeca wetten worden na geleefd enz. Het geeft ons straks in ieder geval een duidelijk en goed overzicht van wat er binnen de vereniging gebeurt.

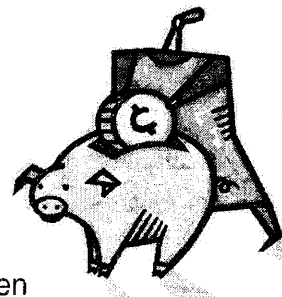
Er wordt volop gewerkt aan de gang van zaken rond de opstap groepen die straks van start gaan en ook op het gebied van de opleidingen staat het e.e.a. op stapel. Al met al de vereniging leeft en beweegt, dat is uiteindelijk de bedoeling. We doen het met z'n allen, want alleen gaat het niet. We hebben elkaar hard nodig om de dingen te blijven doen die we met elkaar graag zouden willen doen.

Namens alle bestuursleden
Kees van Ruiten



Van de Penningmeester

€ 10,00 BESPAREN



Tijdens de algemene leden vergadering van 24 maart 2005 jongstleden, is de voorgestelde contributieverhoging aangenomen. Tevens is aangestuurd op automatische incasso. Reden voor automatische incasso waren en zijn de administratieve rompslomp de baas te blijven en de kosten van contributie innen te beperken. Een groot aantal van u heeft hieraan reeds gehoor gegeven echter nog een twee honderd leden hebben nog niet een incasso afgegeven.

Dan toch maar de afspraak herhaalt:

Als de betaling van de contributie **niet via incasso verloopt**, zal het verschuldigde bedrag met **€ 5,00 per betaling** worden verhoogd met **een maximum van € 10,00 per jaar**. **Deze regeling gaat in vanaf 1 januari 2006.**

Het verzoek is vriendelijk doch dringend om toch een machtiging af te geven om bovenvermelde redenen. Machtigingskaarten en/of formulieren zijn in de kantine verkrijgbaar U kunt dit gedeelte opsturen (postbus 196: voorzien van een postzegel) of inleveren in de ideeënbus of Westerdreef 12, 2161 GN Lisse.

Voor gezinnen waarvoor meerdere personen contributie verschuldigd zijn, verzoeken wij u dit te vermelden bij de omschrijving : contributie/lidmaatschap ondergetekende + ???

TER VERDUIDELIJKING:

Bovenstaande geldt niet voor leden van wie hun lidmaatschap is ingegaan na de jaarvergadering. Deze leden hebben reeds een machtiging afgegeven.

Mede namens de ledenadministratie alvast bedankt voor uw medewerking

Vriendelijke groet

Peter van der Zijden
Penningmeester

Van de ledenadministratie

Let op !!

Let op !!

Let op!!!

Nog maar 3 maanden en 2005 hoort tot het verleden. Het was een zeer sportief jaar en we hopen dat iedereen ervan genoten heeft.

Nu zijn er leden die om de een of andere reden de vereniging weer gaan verlaten en niet meer precies weten hoe ze dat moeten afhandelen.

Als men het lidmaatschap op wil zeggen dan moet men dit schriftelijk of per e-mail doen en wel voor **25 november 2005.**

Aangezien de KNAU als peildatum voor de contributie van 2006 – 1 december 2005 heeft verzoek ik U dan ook hier rekening mee te houden.

Voor iedere opzegging **na 1 december** moet de Spartaan contributie betalen aan de KNAU en zullen wij dit bedrag dan ook aan leden die te laat opzeggen in rekening moeten brengen.

Bij voorbaat hartelijk dank voor de medewerking,

Bert Beltgens
Westerdreef 12
2161 GN Lisse

e-mail: beltgens.lisse@wanadoo.nl

Jarige leden in oktober:

Dag	Naam	KnauCategorie
17	Sebastiaan Prenen	06 B-pupil
18	Anita van der Kamp	31 Recreant
18	John Pijpers	32 Recreant
19	Martin van Blitterswijk	18 Senior
19	Mitchell Landman	08 A-pupil
20	Hans van Hateren	10 D-junior
20	Ria Schriek-Rodenrijs	31 Recreant
21	Marga van Ravels	31 Recreant
22	Ellie Faas	31 Recreant
22	Rita van der Krogt	31 Recreant
23	Johan Schinkelshoek	32 Recreant
23	Carla Kortekaas-Weijers	31 Recreant
24	Johan Vlot	32 Recreant
24	Monika Riksen	31 Recreant
24	Debby van der Putten	03 C-pupil
24	Jennifer Lem	31 Recreant
24	Margriet de Kruijff	31 Recreant
25	Frank van Dongen	32 Recreant
25	Dave Clemens	14 B-junior
26	Roland Wessels	04 C-pupil
27	Floor Keller	09 D-junior
27	Arne van der Meer	18 Senior
27	Léon van der Meer	10 D-junior
27	Joop van Stijn	42 Overige Senior
28	Wim Brouwer	42 Overige Senior
28	Anita van Duivenboden	07 A-pupil
29	Ben ter Hoeve	42 Overige Senior
29	Willemijn Husslage	31 Recreant
30	Jasmijn Verbeek	11 C-junior
30	Caroline van der Dussen	31 Recreant
31	Corrie van den Berg-v.d. Werf	41 Overige Senior
31	Jette van der Hoorn	07 A-pupil
31	Nicoline Hoogenboom	17 Senior

Jarige leden in november:

Dag	Naam	KnauCategorie
1	Anneke Parlevliet	31 Recreant
1	Gerda van der Meer	31 Recreant
2	Elly Bennis	31 Recreant
2	Henk van Dongen	32 Recreant
2	Stephanie van der Meer	11 C-junior
3	Peter van de Weerd	32 Recreant
3	Hennie de Vos	31 Recreant
3	Trudy van Dijk - Ruigrok	31 Recreant
3	Kobi van Braak	31 Recreant
4	Aad Grimbergen	32 Recreant
4	Ron de Ruiter	105 Senior
6	Paul Stelder	32 Recreant
6	Dick van Elk	42 Overige Senior
7	Willem van Klink	32 Recreant
7	Silke Boon	09 D-junior
7	Edwin Teeuwen	18 Senior
10	Ria v. d Oever	31 Recreant
10	Jan Dofferhoff	18 Senior
10	Bea Kok - Otten	31 Recreant
11	George Hoogkamer	32 Recreant
11	Caroline Koiter	31 Recreant
11	Cristopher Tranquille	06 B-pupil
12	Jan van der Voet	12 C-junior
12	Marion van der Steenhoeven - Tukker	31 Recreant
13	Rosanne Huybens	05 B-pupil
14	Wil van der Krogt-Slobbe	41 Overige Senior
14	Margriet Duivenvoorde - van Dorp	31 Recreant
15	Patrick van Ruiten	18 Senior
15	Gerda Wassenaar	31 Recreant
15	Henk Paardekooper	42 Overige Senior

Bedankte leden:

Naam	Straatnaam	Nr.	Postcode	Woonplaats	KnauCategorie
Asa Kantebeen	Mecklenburg	44	2171 DV	Sassenheim	03 C-pupil
Laura Bik	Johan Vermeerstraat	34	2162 BK	Lisse	07 A-pupil
Joost Annaert	Berkhoutlaan	28	2161 EM	Lisse	08 A-pupil
Thomas Litan	Agathapark	8	2161 BZ	Lisse	08 A-pupil
Faiza Noor	Rhiendersstein	57	2151 HJ	Nieuw Vennep	09 D-junior
Amber van Rees	Anne Frankstraat	18	2162 JP	Lisse	11 C-junior
Heidi Kortekaas	Heereweg	409	2161 DA	Lisse	31 Recreant
Wil van der Voort - Smit	Mendeldreef	196	2163 KR	Lisse	31 Recreant
Meta van der Poel-de Groot	Mendeldreef	315	2163 KK	Lisse	31 Recreant
José Rutgrink	Bethlehemlaan	1a	2181 HM	Hillegom	31 Recreant
Marjo van Oosten	Stepelerveld	79	2151 JM	Nieuw Vennep	31 Recreant
Nel Bruns Dieben	Rietkraag	138	2144 KD	Beinsdorp	31 Recreant
Ab Schniedewind	Burg. Wentholtstraat	22	2182 GN	Hillegom	32 Recreant
Theo van der Veek	Rosa Spierstraat	21	2162 JT	Lisse	32 Recreant
Maarten van der Sluis	Pieter van Eijkckheem	14	2182 ZD	Hillegom	32 Recreant
Paul Firet	Uiver	24	2171 PN	Sassenheim	42 Overige Senior

Nieuwe Leden:					
Naam	Straatnaam	Nr.	Postcode	Woonplaats	KnauCategorie
Kimberley Prenen	Banjaard	18	2143 WS	Hoofddorp	01 Mini-pupil
Rob Lambers	Paulus Potterstraat	26	2162 BT	Lisse	02 Mini-pupil
Kevin Troost	Groenewege	138	2211 EP	Noordwijkerhout	02 Mini-pupil
Daan Hoekema	Leliestraat	4	2161 XK	Lisse	02 Mini-pupil
Rory v.d. Zwet	Romijnstraat	46	2161 CR	Lisse	04 C-pupil
Rosanne Huybens	Boogschutter	9	2162 BE	Lisse	05 B-pupil
Maxime Valk	Barentszstraat	74	2161 TM	Lisse	05 B-pupil
Claudia Crama	Parallelweg	129	2182 CS	Hillegom	07 A-pupil
Minke Blankert	Sportveldweg	68	2151 CD	Nieuw Vennep	07 A-pupil
Bas van der Helm	Botterstraat	32	2162 LA	Lisse	08 A-pupil
Tim Edelaar	Fazantlaan	44	2211 KV	Noordwijkerhout	10 D-junior
Jennifer Lem	Fazantstraat	48	2162 GM	Lisse	31 Recreant
Jacqueline Wannée	Vivaldisingel	81	2151 GM	Nieuw Vennep	31 Recreant
Thecla Angevaere	Vivaldisingel	173	2151 NH	Nieuw Vennep	31 Recreant
Minicus Zonneveld	Kastanjelaan	7	2181 KK	Hillegom	32 Recreant
Dennis van Wieringen	J. van Stolberglaan	116	2181 SZ	Hillegom	32 Recreant
Björn Dames	Mauritslaan	19	2181 SK	Hillegom	32 Recreant

Verhuisde leden :					
Naam	Straatnaam	Nr.	Postcode	Woonplaats	KnauCategorie
Wim van Gerven	Havenstraat	43	2211 EG	Noordwijkerhout	32 Recreant
Eline Poot	Angelenhorst	17c	2171 VL	Sassenheim	31 Recreant

Het aantal leden per 1 oktober bedraagt 797.

DE VRIJWILLIGERSCOMMISSIE

Hallo allemaal,

Ook deze maand weer een bericht van de VrijWilligersCommissie VWC.

Na ons eerste bericht van afgelopen maand over de "wederopstanding" van de VWC, zijn we zeer verheugd om te kunnen mededelen dat er zich inmiddels twee nieuwe commissieleden hebben aangemeld, te weten Jaap van Amsterdam en Paul van Sijl. Zij zijn door ons met open armen ontvangen.

Ondertussen is er niet stil gezeten. We hebben een gesprek gehad met een vertegenwoordiger van de Sportraad Zuid-Holland over het wel en wee binnen "vrijwilligersland". Hieruit is een plan van aanpak gekomen wat door de VWC, in direct samenspel met de diverse andere commissies, gedragen zal moeten worden. Meer nieuws hierover in de komende maanden.

Wellicht overbodig maar we willen het toch nog even benadrukken: de VWC is er ter ondersteuning van de diverse commissies, niet voor het organiseren van zaken wat door de commissies zelf gedaan (dient) te worden.

Maar schroom niet om, waar nodig, onze hulp te vragen.

Dat was het even voor dit moment. Wij hopen jullie volgende maand weer van nieuwe ontwikkelingen op de hoogte te kunnen brengen.

Met sportieve groeten van
 Nel van der Krogt
 Jaap van Amsterdam
 Paul van Sijl
 Marianne Grimbergen

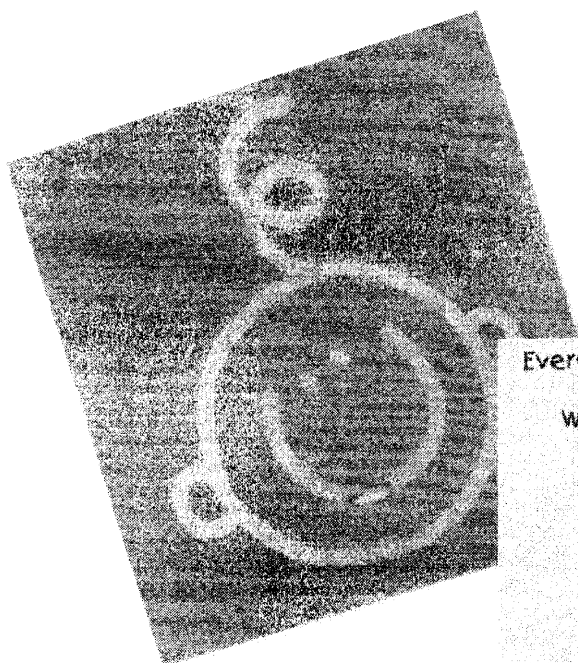
KANTINENIEUWS



WINNAARS KOFFIEKAARTEN

Oktober

GUSTI SCHIPPER
PIET V.D. HULST
DIRK VAN EGMOND



Maak kennis met onze vernieuwde zalen, perfect voor uw bruilofts- en personeelsfeest!



De Gevulde Mand

Haven 4, Lisse Reserveringen: 0252-413404
Bezoek onze website www.gevuldemand.nl

Every day of our life is filled with loving you.

Wij zijn dolblij met de geboorte van onze zoon en mijn broertje.

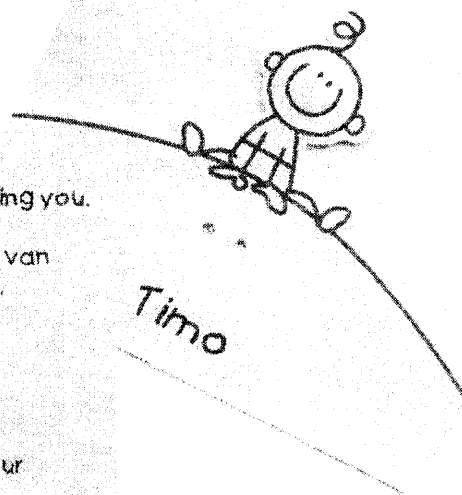
Timo

is geboren op
26 september 2005 om 15.42 uur
en weegt 3945 gram.

Marcel, Stefanie en Ruben
Waaning - Warmerdam

Staringwende 3
2182 PK Hillegom
Tel. (0252) 52 36 62

Wilje Timo komen zien?
Bel dan even, anders slaapt hij misschien.



Zondag 4 december 2005

Ter Specke Loop bij AV De Spartaan

De eerste loop die meetelt voor het Zorg en Zekerheid Circuit is de Ter Specke Loop van AV De Spartaan. Op zondag 4 december staan de weglopers weer volop in de schijnwerpers. Zij komen ruimschoots aan hun trekken en kunnen kiezen uit de afstanden 5, 10 of 15 kilometer. Met start op de Spekkelaan en finish op de atletiekbaan. Het parcours voert over verharde asfaltwegen en moet 1. 2 of 3 maal worden afgelegd. Met meer dan 1000 deelnemers is de Ter Specke Loop het grootste evenement dat onze vereniging ieder jaar organiseert.

De start van de eerste afstand, de 10 km, is om precies 11.00 uur, om 11.10 uur gevolgd door de 5 en de 15 km.

Inschrijven voor deze loop kan op de dag zelf vanaf 9.00 uur in het clubgebouw van the Flags zowel voor de loop zelf als voor de deelname aan het hele Z&Z circuit.

Deelname aan de 5, 10 en 15 km kost respectievelijk € 4.00, € 5.00 en € 6.00.

Inschrijving voor het hele circuit op de dag zelf is voor de korte afstand € 17.00, voor de midden afstand € 22.00 en voor de lange afstand € 27.00

Vóórinschrijven voor deelname aan het Z&Z circuit, dat 7 lopen omvat door de hele regio, kan o.a. op dinsdagavond 16 en 23 november in de kantine van AV De Spartaan te Lisse. De prijzen bij voorinschrijving zijn voor de korte afstand € 15.00, voor de midden afstand € 20.00 en voor de lange afstand € 25.00.

Voor meer informatie over dit circuit kijk op www.zorgenzekerheid-circuit.nl

Er zijn fraaie herinneringen voor alle deelnemers/-sters en er is voldoende parkeer en kleedgelegenheden aanwezig.

Klaverjassen

Op het moment dat U dit clubblad leest is waarschijnlijk de eerste kaartwedstrijd van 14 oktober al weer voorbij. Wij als redactie hopen dat het weer een gezellige avond is geweest en dus voor herhaling vatbaar. Als ruggensteuntje vermelden wij nog even de komende kaartavonden.

Er wordt elke tweede vrijdagavond van de maand gekaart. Dus dat zijn:

- * 11 november
- * 9 december
- * 13 januari
- * 10 februari
- * 10 maart.

Hebt u de eerste avond gemist?

Geeft niks u bent nog steeds van harte welkom, als lid van de Spartaan maar u kunt ook een introducés.

Voor wie het nog niet weet!!!

Hoe wordt er gekaart?

Er wordt gekaart volgens het Rotterdams systeem. We spelen 4 spellen met een wisselende partner, dat houdt in dat U niet met twee personen hoeft te komen, het mag wel maar het hoeft niet.

We spelen 6 avonden en starten in oktober. U bent niet verplicht om al deze avonden aanwezig te zijn. Voor de liefhebbers is er een mogelijkheid om met het bijwonen van 5 van de 6 avonden in aanmerking te komen voor een van de prijzen in het totaal klassement.

Wat kunt U verwachten op deze avonden?

De koffie wordt beschikbaar gesteld door het bestuur van de vereniging, alvast onze hartelijke dank.

Tijdens het kaarten wordt U ook voorzien van kleine hapjes en aan het eind zijn er ook wat prijzen te winnen.

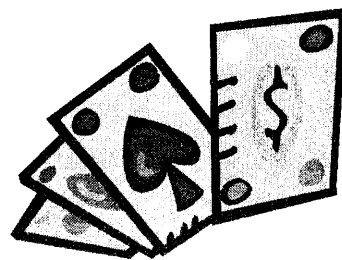
En wat kost dat allemaal!

Houdt je goed vast aan je stoel, slechts 3 euro.

De kaartcommissie:

Inlichtingen: Joop van Stijn

Tel. 0252-416237



Opstapgroep bij de Spartaan op zaterdagochtend en dinsdagavond.

Jaarlijks zijn er heel wat mensen die wel iets willen doen aan hun conditie. Velen vragen zich af "hoe pak ik dat verstandig aan". Zelf gaan hardlopen is een mogelijkheid, maar leidt vaak tot teleurstelling. Hoe houdt je het vol als de goede opbouw ontbreekt. Hoe moet je beginnen, wie stimuleert je en wie loopt eens een eindje met je mee? Starten met een basisopleiding bij de AV De Spartaan kan een antwoord zijn op die vragen. Op zaterdag 15 oktober 2005 start bij De Spartaan een hardloopcursus voor beginners die nog niet de conditie, de techniek of het lef hebben om hard te lopen. Wij garanderen u dat u na afloop van de cursus ca. 30 minuten onafgebroken kunt hardlopen.

De hardloopcursus start op zaterdag 15 oktober. Gedurende 13 weken wordt er elke week twee keer getraind en wel op;

- **zaterdagochtend van 09:30 tot 11:00 uur**
- **dinsdagavond van 19:00 tot 20:30 uur.**

Voor deelname aan de hardloopcursus betaald u € 35,-. Inschrijving is mogelijk na de eerste training (kijk eerst of het leuk is, schrijf dan pas in).

Als je belangstelling hebt kom dan op 15 oktober om 09.15 uur naar de atletiekbaan op het sportpark Ter Specke in Lisse.

Voorinschrijving is niet nodig, gewoon komen!

Voor aanvullende informatie kunt u contact opnemen met Nico Warmerdam of een van de trainers (Evert van het Schip; Nico Schriek; John Zonneveld of Leo Warmerdam). Zij zijn elke dinsdag bereikbaar van 20.30 tot 21.30 uur in het clubgebouw van de AV De Spartaan 0252 415350.

Nico Warmerdam



EEN "OUDE" TRADITIE (2)!!!

De onderlinge Kerstcross, te houden op de ochtend van Tweede Kerstdag, voor álle Spartaanleden van jong tot oud, kan wat betreft de Stichting Kasteel Keukenhof doorgaan (dankjewel Jack). Dat zal wel een extra dag vogelkiersjagen kosten, maar daar valt wel overheen te komen als ik mij het enthousiasme van de deelnemers daaraan goed herinner.

Met in het bestuur en commissies enkele oudgediende Spartanen was het idee ontstaan die "oude" traditie nieuw leven in te blazen, ter onderbreking van de plechtstatige Kerstdagen en als een eersteklas vetverbrander na veel lekker eten en drinken. De toestemming is dus verkregen om het bos te gebruiken en er zal nu in het clubgeheugen gedoken worden om de oude parcoursen naar boven te halen. Ook zullen we zien of voor het omkleden en voor het nuttigen van koffie en wat andere versnaperingen faciliteiten te creëren zijn. Daarbij is de hulp van vrijwilligers voor het uitzetten van de parcoursen, bij Start/Finish en langs de parcoursen onontbeerlijk, zodat we hierbij verzoeken om aanmeldingen daarvoor bij de WOC. We gaan vol vertrouwen een poging ondernemen om er een leuke onderlinge wedstrijd van te maken, waarbij ook een (Nordic-)wandelparcours niet zal ontbreken. In het volgende clubblad volgen verdere berichten. Bij een positief resultaat ten aanzien van de deelname zal deze onderlinge cross vanaf het volgend jaar als Spartaan-familiegebeuren weer vast op onze activiteitenkalender komen te staan. Hou er dus rekening mee en zet de onderlinge Kerstcross in de agenda (of in die van je ouders) voor Tweede Kerstdag ofwel maandag 26 december 2005.

Namens de Wedstrijdorganisatie Commissie (WOC),

Hans van Noort

Vanuit de Technische Raad

Wedstrijden

Misschien wel de belangrijkste wedstrijd na de zomervakantie was de finalewedstrijd in de 2^e divisie van de damesploeg. Helaas was het kampioenschap te hoog gegrepen, maar door in deze wedstrijd als 2e te eindigen wisten de dames promotie af te dwingen naar de landelijke 1^e divisie. **Atleten, trainers en ploegleiders van harte gefeliciteerd met deze prestatie.** Een verslag van de poulewinnaar is hopelijk elders te vinden in het clubblad. Volgend jaar samen met de heren het land in!

Ook succesvol verlopen zijn de **Nederlandse kampioenschappen estafette**, welk verslag bij de CWA na te lezen is. Ook **Menno van Beelen** heeft zijn **Nederlands Kampioenschap Meerkamp** bij de D-junioren tot een goed eind gebracht. Verslag hiervan is elders in het clubblad te vinden. Nu rest ons qua wedstrijden alleen nog de reeds op 8 en 9 oktober gehouden onderlinge meerkampen.

JAL

Op 22 en 29 oktober en op 12, 19 en 26 november zullen Wouter Hoogkamer, Vincent Schniedewind, Mara Broekhof, Dennis Verhaar, Jan Beij, Eva van der Poel, Maarten ter Hoeve, Joost van der Meer, Floor van Langen, Nienke Kragtwijk, Heidi van der Vee, Fieke van Noort, Anouk Kragtwijk, Paul de Koning, Lonneke Derriks en Hannah Overgaauw deelnemen aan de Jeugd Atletiek Leider-cursus. Uiteraard zijn wij als TR ontzettend blij en trots dat zoveel jeugdtrainers bereid zijn deze cursus te volgen. Heel veel succes!

Ook geïnteresseerd om training te geven?

Lijkt het je ook leuk om training te geven aan onze jeugdathleten? Spreek me dan een keertje aan op de baan, of mail me even (a.koot@wanadoo.nl). Want ondanks dat we voor elke groep een trainer hebben staan: extra hulp is altijd welkom!!!

Trainingen

Hierbij het overzicht voor de wintertrainingen. Dit schema gaat in vanaf maandag 31 oktober en staat ook op www.spartaan.net

Dag	Tijd	Groep	Trainer(s)	Training
Maandag	18:00-19:30	D-junioren	Heidi van der Vee Paul de Koning Maarten ter Hoeve	Algemeen, atletiekbaan
	18:30-20:00	C-junioren	Arnoud Koot	Zaaltraining, Meerzicht
	18:30-20:00	B-junioren	Dennis Verhaar	Zaaltraining, Meerzicht
	19:00-21:00	A-junioren Senioren	Anthony Ott	Meerkamp, atletiekbaan
	19:00-20:45	A-junioren Senioren	Elly de Regt	Sprint, atletiekbaan
	19:00-20:45	A-junioren Senioren	Heino Stroet	Springen, atletiekbaan
	19:00-20:45	A-junioren Senioren	Nico van Noort	Werpen, atletiekbaan
Dinsdag	19:00-20:45	A-junioren Senioren	Martien van der Hoorn	Mila, atletiekbaan
Donderdag	19:00-21:00	A-junioren Senioren	Anthony Ott	Meerkamp, atletiekbaan
	19:00-20:45	A-junioren Senioren	Heino Stroet	Springen, atletiekbaan
	19:00-20:45	A-junioren Senioren	Nico van Noort	Werpen, atletiekbaan
	19:00-20:45	A-junioren Senioren	Martien van der Hoorn	Mila, atletiekbaan

Vrijdag	17:00-18:00	Pupillen Jongens/meisjes geboren in: '95/'96/'97	Rory van Noort Wouter Hoogkamer Vincent Schniedewind Joost van der Meer Anouk Kragtwijk Mara Broekhof Alice Runcianu	Algemeen, atletiekbaan
	18:30-19:30	D-junioren, geboren in '94	Nienke Kragtwijk+ Arnoud Koot/ Paul de Koning/ Maarten ter Hoeve/ Heidi van der Veeke	Zaaltraining, Ruyschoornlaan
	19:30-20:30	D-junioren, geboren in '93		Zaaltraining, Ruyschoornlaan
	19:00-20:45	C-junioren	John van der Zwet	Algemeen, atletiekbaan
	19:00-20:45	A-junioren Senioren	Elly de Regt	Sprint, atletiekbaan
	19:00-20:45	A-junioren Senioren	Nico van Noort	Werpen, atletiekbaan
	19:00-21:00	A-junioren Senioren		Meerkamp: werpen i.c.m. de werpgroep + krachttraining

Zondag	09:30-11:30	B-junioren A-junioren Senioren	Martien van der Hoorn	Duintraining, start bij Jeugdhoeve "Stay Oké" Verzamelen om 09:15 parkeerplaats Hobaho.
--------	-------------	--------------------------------------	-----------------------	--

Trainingsoverzicht per groep

Pupillen				
Jongens/meisjes geboren in: '98/'99	Woensdag	15:00-16:00	Zaal Meerzicht	Marga Kortekaas Gerrit Verhaar Fieke van Noort
Jongens/meisjes geboren in: '97 en meisjes geboren in: '96	Woensdag	16:00-17:00	Zaal Meerzicht	Marga Kortekaas Gerrit Verhaar Fieke van Noort
Jongens/meisjes geboren in: '95 en jongens geboren in: '96	Woensdag	17:00-18:00	Zaal Meerzicht	Jan Beijck Floor van Langen Hannah Overgaauw Lonneke Derriks
Jongens/meisjes geboren in: '95/'96/'97	Vrijdag	17:00-18:00	Atletiekbaan	Rory van Noort Wouter Hoogkamer Joost van der Meer Vincent Schniedewind Anouk Kragtwijk Mara Broekhof Alice Runcianu
D-Junioren ('93/'94)	Maandag	18:00-19:30	Atletiekbaan	Heidi van der Veeke Paul de Koning Maarten ter Hoeve
Geboren in '94	Vrijdag	18:30-19:30	Zaal Ruyschoornlaan	Nienke Kragtwijk+ Arnoud Koot / Paul de Koning/ Maarten ter Hoeve/ Heidi van der Veeke
Geboren in '93	Vrijdag	19:30-20:30	Zaal Ruyschoornlaan	Nienke Kragtwijk+ Arnoud Koot / Paul de Koning/ Maarten ter Hoeve/ Heidi van der Veeke

C-Junioren (91/92)	Maandag	18:30-20:00	Zaal Meerzicht	Arnoud Koot
	Woensdag	19:00-20:45	Atletiekbaan	John v.d. Zwet Arnoud Koot
	Vrijdag	19:00-20:45	Atletiekbaan	John v.d. Zwet

B-Junioren (89/90)	Maandag	18:30-20:00	Zaal Meerzicht	Dennis Verhaar
	Woensdag	19:00-20:30	Atletiekbaan	Dennis Verhaar Arnoud Koot
	Zondag	09:30-11:30	Duintraining	Martien van der Hoorn

Na overleg met Dennis en de desbetreffende specialisatietrainer kunnen B junioren op dinsdag, donderdag en vrijdag aansluiten bij de diverse specialisatietrainingen.

Meerkamp	Maandag	19:00-21:00	Atletiekbaan	Anthony Ott
	Woensdag	20:30-22:00	Zaal Meerzicht	Anthony Ott
	Donderdag	19:00-21:00	Atletiekbaan	Anthony Ott
	Vrijdag	19:00-21:00	Atletiekbaan/krachthonk	Nico van Noort/schema's
	Zondag	09:30-11:30	Duintraining	Martien van der Hoorn

Atleten die geen deel uitmaken van de meerkampgroep maar wel extra op horden willen trainen, kunnen op de donderdag meetraining met de groep van Anthony. Op deze dag zal extra aandacht geschonken worden aan het hordenlopen.

Mila	Maandag	Eigen programma		
	Dinsdag	19:00-20:45	Atletiekbaan	Martien van der Hoorn
	Woensdag	Eigen programma of zaaltraining van 20:30-22:00 o.l.v. Anthony Ott		
	Donderdag	19:00-20:45	Atletiekbaan	Martien van der Hoorn
	Zaterdag	Eigen programma		
	Zondag	09:30-11:30	Duintraining	Martien van der Hoorn

Werpen	Maandag	19:00-20:45	Atletiekbaan	Nico van Noort
	Woensdag	20:30-22:00	Zaal Meerzicht	Anthony Ott
	Donderdag	19:00-20:45	Atletiekbaan	Nico van Noort
	Vrijdag	19:00-20:45	Atletiekbaan	Nico van Noort
	Zondag	09:30-11:30	Duintraining	Martien van der Hoorn

Krachttraining in overleg.

Springen	Maandag	19:00-20:45	Atletiekbaan	Heino Stroet
	Woensdag	20:30-22:00	Zaal Meerzicht	Anthony Ott
	Donderdag	19:00-20:45	Atletiekbaan	Heino Stroet
	Zondag	09:30-11:30	Duintraining	Martien van der Hoorn

Krachttraining in overleg.

Sprint	Maandag	19:00-20:45	Atletiekbaan	Elly de Regt
	Woensdag	20:30-22:00	Zaal Meerzicht	Anthony Ott
	Vrijdag	19:00-20:45	Atletiekbaan	Elly de Regt
	Zondag	09:30-11:30	Duintraining	Martien van der Hoorn

Krachttraining in overleg.

Namens de Technische Raad,

Arnoud Koot

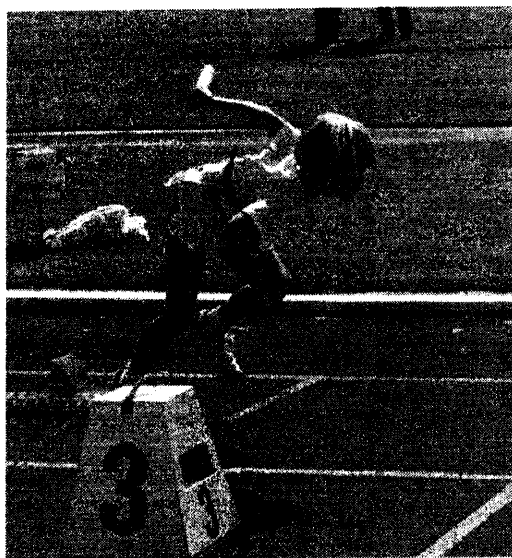
Estafettekampioenschappen in Amstelveen

Van jong tot oud, allemaal waren ze erbij in Amstelveen. Daar werden in het weekend van 17 en 18 september de Nederlandse Kampioenschappen estafette gehouden. Hoewel niet alle onderdelen voor alle categorieën het officiële NK-stempel mochten dragen, waren er op alle onderdelen medailles te verdienen. En dat deden de verschillende teams van De Spartaan dan ook.

De pupillen waren nog maar net aangekomen of ze konden hun trainster Anouk al in actie zien bij de A-meisjes. Lonneke, Romara, Nienke t. H. en Anouk wonnen hun serie van de 4x100 meter in 49"54. In een andere serie was alleen het team van Continental Sports iets sneller, zodat de Spartaanjunioren als tweede naar de finale gingen.

Hierna gingen de pupillen onderleiding van Maarten, Floor, Jan (met krukken) en Wouter inlopen. Nog even snel de wissels oefenen en langs de tent voor spikes en of een boterham en daarna naar de wisselpunten.

De B-pupillen jongens waren het eerste aan de beurt. David, Jelle, Roel en Karel waren natuurlijk favoriet voor de overwinning op de 4x40 meter en lange tijd lagen zij dan ook op kop. Op de laatste wissel gingen wat minder soepel en werden ze ingehaald. Toch werden ze door de eindsprint van Karel nog mooi tweede in 25"60. Bij de meisjes liepen er twee Spartaanteams mee. Didi, Nicky, Marie en Lotte liepen met 27"59 de zevende tijd. Vervolgens kwamen Demi, Kaylee, Denise en Tünde in de baan. Supersnel brachten zij het stokje over de finish. Geen enkel team wist het sneller te doen dan hun 25"85, de jongens waren allang blij dat zij in ieder geval nog wel sneller waren. De B-pupillen meisjes wonnen dus hun estafette en kregen de gouden medaille.



De jongere C-pupillen liepen ook een 4x40 meter. De jongens (Pieter, Jesse, Ruben en Mart) werden tweede in een tijd van 28"68. Ook de meisjes leken lange tijd het podium te kunnen halen, totdat slotloopster Sascha jammerlijk ten val kwam. Toch werden Debby, Laura, Annemarie en Sascha nog zevende.

Bij de A-pupillen waren er twee jongens teams en twee meisjesteams. Op de 4x60 meter liepen Thijs, Max, Roy en Martijn net 2 seconden sneller dan Jan, Stefan, Tom en Joost (36"57 om 38"58). Het meisjesteam van Lianne, Maaïke, Michelle en Yanise werd gediskwalificeerd vanwege een verkeerde wissel, het team van Tania, Marleen, Myrna en Loes werd zesde in 36"08, inderdaad sneller dan de jongens.

Naast de gewone estafettes waren er voor de pupillen ook nog speciale estafettes bestaande uit 2x40 en 2x60 meter, ook hier liepen De Spartaanteams regelmatig voorin mee. Na deze estafettes kwamen de A-junioren weer op de baan. Lonneke, Romara, Nienke en Anouk wisten hun serietijd te verbeteren, maar het team van Continental Sports konden ze niet verslaan. Ze werden in 49"35 tweede van Nederland.

Een kleine anderhalf uur later kregen ze hun revanche. Op de 4x400 meter bleef het team van Seven Hills alleen in het begin in de buurt. Nienke startte en na de 400 meter van Anouk lag de Spartaan nog achter Seven Hills, vervolgens liep Lonneke met gemak het gat dicht en ontving Romara in koppositie het stokje. Die liep met gemak weg bij de concurrentie en zette de klok stil op 3'56"28.

Op zondag kwamen de CD-junioren en de veteranen in actie, de A-meisjes waren ook weer van de partij. De D-meisjes hadden tweede teams geformeerd. In ploeg 1 liepen Miranda, Silke, Lianne en Myrthe, in ploeg 2 liepen Eva, Tessa, Giselle en Mariëlle. Op de zweedse estafette (400,300,200,100 meter) won ploeg 1 hun serie in 2'44"68, in totaal was het de zesde tijd. Ploeg 2 kwam tot 2'49"69. Dezelfde teams liepen ook de 4x60 meter. Ploeg 2 liep 35"24, ploeg 1 kwam tot 33"43 en werd daarmee zevende. Een halve seconde sneller had hen een medaille opgeleverd.



Op de 4x200 meter liepen bij de jongens C twee Spartaanteams mee. Een team van de D-junioren (Bart, Sjoerd, Menno en Leon) en een team van de C-junioren (Jorris, Jonathan, Joost en Jan). Hoewel de C-junioren bijna 8 seconden sneller liepen eindigden de D-junioren maar een plaats achter ze (1'47"61 (5^e) om 1'55"42 (6^e)). De A-meisjes versloegen op de 4x200 meter wel het team van Continental Sports, helaas was nu het team van Rotterdam Atletiek ze net te snel af en dus werden ze met 1'44"48 tweede.

De D-jongens kwamen op de 4x80 meter wel gewoon uit in hun eigen categorie al waren de jongens waar Leon tegen moest lopen nog steeds twee keer zo groot als hij. Met 43"66 werden ze zevende, een seconde sneller had hen het brons opgeleverd.

Na al dit junioren en pupillengeweld was het tijd voor de ervaren krachten. Op de 4x800 meter liepen de dames veteranen keurig naar de tweede plaats. De voorsprong die Tessy, Diana en Lisette hadden opgebouwd was helaas te klein om Eveline de mogelijkheid te geven haar tegenstandster voor te blijven. Niet dat Eveline nou zo langzaam liep, de slotloopster van THOR ging gewoon veel te hard. De Spartaandames finishten in 10'33"97.

Ook de heren hadden een veteranenteam op de been gebracht al ging dit niet zonder stoten. John



ondervond bij het inlopen te veel last van zijn achillespees en dus werd Vincent snel nog even opgetrommeld. Met Martin, Willem en Martien behaalde hij het goud in 9'03"90.

Al met al geen onverdienstelijk weekend voor De Spartaan.

Wouter Hoogkamer

Mogen wij u voorstellen:

Yvonne Wisse

Het meisje van het Zeeuwse strand is altijd goedlachs gebleven.

Groeide van talent tot topsporter, meervoudig Nederlands kampioen zevenkamp en eremetaal op diverse andere disciplines.

Dit in combinatie met een studie en de afstudeeropdracht, "Het verschil in argumentatie tussen Amerikaanse- en Nederlandse goede doelen brieven."



Naam	Yvonne Wisse
Woonplaats	Amstelveen
Leeftijd	23
Familie	Ouders, die haar nareizen, en een getalenteerde atletische jongere zus
Relatie	Pieter
Studie	Communicatie- en informatiewetenschappen.
Op atletiek	Sinds haar 6e.
Huidige PR's	Op de 7 kamp 6026 punten. 7e allertijden. 13,58 over de horden, 1.81 hoog, 12,82 met de kogel, 200m in 24,02, 6.04 ver, speer 36,35 en de 800m in 2.11,17.
Favoriete atletiekonderdeel	Hoog
Minst leuke atletiekonderdeel	Kogel, voorbij voordat je het weet.
Aantal trainingen per week	9á 10, twee maal kracht, 5 keer op de baan en de overige divers.
Beste persoonlijke atletiekprestatie ooit	De zilveren medaille op de EK onder 23 jaar.
Blessureleed	Alleen in 2004 een opéénstapeling aan schenen, rug, heup en hamstrings.
Beste atleet ooit	Roman Sebrle
Beste sporter ooit	Michael Jordan
Leukste atleet	Rick Wassenaar. Met hem altijd de slappe lach.
Wie of wat mag er van de atletiekbaan verdwijnen	Snelwandelen. Is geen atletiek.
Andere sporten	Geen
De sport om naar te kijken	Atletiek en schaatsen. Voor beide geen 10.000 meter.
Ambities voor de toekomst	2006 EK, 2007 WK, 2008 OS en minimaal een halve meter verder springen en binnenkort samenwonen met Pieter.
Muziek, CD's	Lenny Kravitz, eigenlijk van alles wat.
TV	Friends
Internet	Geen
Film	Shrek en Notting Hill.
Eten	Vis, lasagne, pannenkoeken en Grieks.
Boek	Bridget Jones en Harry Potter in het Spaans.
Tijdschrift	Nee.
Vrije tijd	Als er vrije tijd over blijft, lekker niksen.
Avondje uit met	Pieter. Albert Cuyp, lekker uit eten in een leuk restaurantje met een compromis filmpje.
Grootste blooper	Dezelfde wedstrijd. Twee jaar achteréén, in winnende positie, op de 200m horden onderuit bij de laatste horde.

Paul Grimbergen gaf het stokje aan Yvonne met de vraag: Beijing 2008?

Antwoord
Verwachting

Ja.

Een leuke woning. Een communicatiewetenschapper en een bèta. Pieter vraagt naar haar toekomstige Σ . Zij daagt hem uit, hoe ver is een Chinees? Hij, eh, eh ... Yvonne goedlachs, ja techniek is heel belangrijk, wordt vol vertrouwen sterker en sneller.

Het estafettestokje gaat naar **Nico van Noort** met de vraag:

Wat zou er gedaan moeten worden om ook in de toekomst de mannen- en vrouwen-spartaanploeg te kunnen handhaven in de eerste divisie? M.a.w. wat moet er gebeuren om de doorstroming vanuit de jeugd te optimaliseren?

Berichten uit de CWA

De maand oktober zal voor de CWA in het teken staan van het opstellen van een beleidsplan. In september zijn er uitgebreide vragenlijsten verspreid onder de wedstrijdathleten om de mening van de wedstrijdgroep te inventariseren. Wij willen iedereen die de moeite heeft genomen om deze vragenlijst in te vullen bedanken! De uitkomsten van de vragenlijsten zullen deels verwerkt worden in het beleidsplan, andere punten zullen meegenomen als actiepunten voor de CWA.

Graag willen we namens alle wedstrijdathleten John van der Zwet bedanken voor het trainen en begeleiden van de sprintgroep. Op 22 september gaf John na 14 jaar zijn laatste training aan de sprinters. Die avond bedankte een groep (oud)sprinters John voor al zijn jaren inzet. John zal zich in de toekomst gaan richten op het trainen van de C-junioren. We hebben er alle vertrouwen in dat John voor een goede opleiding van de toekomstige wedstrijdathleten gaat zorgen!

Wedstrijdverslagen

Internationale Meerkampen, 17 en 18 september, Talence (Frankrijk)

In dit weekend vond de afsluiting plaats van het internationale meerkamp seizoen. In Frankrijk waren internationale toppers aanwezig zoals Kelly Sotherton, Eunice Barber (2^e op WK, Helsinki) en Roman Sebrle (wereldrecordhouder). Onze eigen Yvonne nam, samen met Karin Ruckstuhl, de Nederlandse honneurs waar. Yvonne scoorde 5916 punten en werd daarmee achtste. Vooral haar eerste dag was sterk met goede prestaties op horde en hoog. Met de volgende prestaties kwam ze op een score uit die 110 punten lager lag dan in haar PR meerkamp.

100 horden 13,49 – hoogspringen 1,81 – kogelstoten 11,92 – 200 meter 24,29 - verspringen 5,82 – speerwerpen 33,33 – 800 meter 2.12,43

NK estafette, 17 en 18 september, Amstelveen

Zoals al jaren weet Atletiekvereniging Startbaan aan het einde van het seizoen nog een aantrekkelijke kampioenswedstrijd te organiseren. Dit NK estafette is een wedstrijd voor alle categorieën. Ook de Spartaan was dit jaar van jong tot oud vertegenwoordigd. Door de ruim 550 teams die dit weekend meededen en het zonnetje wat meewerkte was het weer een gezellige wedstrijd.

Op zaterdag deden de meisjes A mee aan een tweetal officiële NK afstanden; de 4x100 en 4x400. Lonneke Derriks, Nienke ter Hoeve, Anouk Kragtwijk en Romara van Noort liepen op de 4x400 een prachtige tijd van 3,56,26, hiermee werden zij Nederlands Kampioen bij de meisjes A. Op de 4x100 liep hetzelfde kwartet naar een zilveren medaille met een tijd van 49,35.

Op de zondag kwamen dezelfde meisjes A weer in actie, ditmaal op een officieus onderdeel de 4x200. Ook hier waren zij succesvol en werden ze tweede met een tijd van 1,44,48. Op de tweede dag van het NK waren ook de veteranen teams van de Spartaan goed vertegenwoordigd. Zowel de dames als de heren deden mee aan de 4 x 800. De dames finishten op mooie tweede plaats met een tijd van 10,33,97. De heren deden het nóg iets beter dan de dames en mochten, met de mascotte en de vlag, plaatsnemen op het hoogste schavot. Hun eindtijd was 9,03,90.

Het herenteam bestond uit Martin v. Rijssel, Vincent van Stijn, Willem Boon en Martien v.d. Hoorn. Het damesteam bestond uit Tessy Lenting, Diana Nijboer, Lisette Kaptijn en Eveline Botter.

Mededelingen

- Op verzoek van enkele allround sportfanaten wordt op 23 oktober een recreatief voetbal wedstrijdje georganiseerd. Wanneer de inschrijvingen dit toelaten zal er oud versus jong worden gespeeld. We zijn nog hard op zoek naar kale scheidsrechters die in een Opel rondrijden. Binnenkort meer over inschrijfmogelijkheden via het prikbord.
- Ook dit jaar gaan we weer met zoveel mogelijk wedstrijdathleten strijden om de titel bowlingkampioen van de Spartaan bij de Oude Tol in Sassenheim. Dit jaar zijn de pinnen geheel vernieuwd met up to date plaatjes met daarop de winnaars van de afgelopen jaren. Dit alles zal gaan gebeuren op zaterdagavond 26 november, genoeg tijd om te oefenen dus. Wil je meedoen, houd dan het prikbord in de gaten voor verdere mededelingen.

Oproep: reporters gezocht!!!

Wij als CWA horen vaak dat atleten het leuk zouden vinden als er weer wat meer persoonlijke wedstrijdverslagen in het clubblad zouden verschijnen. Uiteraard staan wij hier helemaal achter. Dus: ben jij op een leuke wedstrijd geweest waar je iets over te melden hebt? Stuur dan een mailtje naar vincent@schniedewind.nl en meld even dat je een verslag gaat schrijven!

Clubrecords en Ranglijsten: Clubrecords in de herfst van het seizoen.

Met enkel nog de maand oktober te gaan loopt het seizoen inmiddels bijna op zijn einde, maar in september stonden nog enkele belangrijke wedstrijden op het programma.

In Amstelveen werd traditiegetrouw het NK estafette weer gehouden. Nienke ter Hoeve, Anouk Kragtwijk, Lonneke Derriks en Romara van Noort kwamen bij de meisjes A onder andere in actie op de 4x400m, waarop zij in een clubrecordtijd van 3.56.26 naar de gouden medaille snelden. Voor de atletes van de eerste damesploeg was het seizoen ook nog alles behalve af met de competitiefinale nog op het programma. Tijdens deze succesvol verlopen wedstrijd werden natuurlijk nog enkele vermeldenswaardige prestaties geleverd. Zo liep Lonneke Derriks 2.18.77 op de 800m, goed voor 7^e (MA) en 11^e (D) plaatsen op de ranglijsten. Nienke ter Hoeve kwam op de 200m, gesteund door rugwind, tot 27.15, waarmee zij nu 15^e (MA) en 22^e (D) staat. Eveline Botter steeg op de 1500m met 5.11.75 naar een 12^e plek op de damesranglijst.

De opvallendste prestatie van de dag kwam echter op naam van Yvonne Wisse, die met 12.12 haar clubrecord op de 100m aanscherpte. Eerder deze maand nam zij met een tijd van 26.99 ook de koppositie over op de ranglijst van de incurante 200m horden, die jaarlijks tijdens de Arena Games in Hilversum op het programma staat. Tijdens de afsluitende ontmoeting van het internationale meerkampcircuit in Talence (F) verbeterde zij ook haar beste tijd op de 100mH, maar de tijd van 13.49 zal vanwege de rugwind niet als clubrecord de boeken in gaan.

Bij de heren vielen ook nog twee verbeteringen te noteren. De eerste kwam op naam van Rory van Noort, die met 15.39 naar de zevende positie op de ranglijst steeg. Vincent van Blitterswijk stootte de kogel deze maand wederom verder, met 11.39 staat hij nu 23^e op deze lijst.

Opmerkingen of aanvullingen? Mail naar floorvanlangen@hotmail.com



Wedstrijduitslagen

Uitslagen September							
WK Masters - San Sebastian (Sp) 22/08 - 03/09				NK Estafette - Amstelveen 17/18 september			
1500m	Martien van der Hoorn	4.23,86	HV	4x100m	Lonneke - Romara	49,35	MA
3000mST	Martien van der Hoorn	10.34,92	HV		Nienke H - Anouk		
				4x400m	Nienke H - Anouk	3.56,26	MA
Arena Games - Hilversum 4 september					Lonneke - Romara		
400m	Wouter Hoogkamer	50,41	H	4x200m	Nienke H - Anouk	1.44,48	MA
800m	Pieter van Langen	1.53,10	H		Lonneke - Romara		
200mH	Yvonne Wisse	26,99	D	4x800m	Tessy - Diana	10.33,9	DV
	Tessy Lenting	31,22	D		Lisette - Eveline		
Ver	Yvonne Wisse	5,71	D	4x800m	Martin - Vincent	9.03,90	HV
Kogel	Yvonne Wisse	11,72	D		Willem - Martien		
Discus	Edwin Kortekaas	47,13	H				
				Decastar 2005 - Talence (F) 17/18 september			
6e Trackmeeting - Utrecht 9 september				7-kamp	Yvonne Wisse	5916	D
110mH	Rory van Noort	15,39	H		100mH	13,49w	
Pols	Rory van Noort	4,00	H		Hoog	1,81	
					Kogel	11,92	
Invitatiewedstrijd - Zutphen 11 september					200m	24,29	
800m	Pieter van Langen	1.53,94	H		Ver	5,82	
					Speer	33,33	
Instuifwedstrijd - Schoonhoven 14 september					800m	2.12,43	
Ver	Anouk Kragtwijk	4,18	MB				
Hoog	Anouk Kragtwijk	1,45	MB				
5e Avondinstuif - Leiden 14 september				Finale 2e divisie - Krommenie 25 september			
				Dames			
100m	Wouter Hoogkamer	11,82w	H	100m	Yvonne Wisse	12,12	D
	Jelle van der Krogt	11,98	JA		Nienke ter Hoeve	13,43	MA
200m	Wouter Hoogkamer	23,53	H	200m	Romara van Noort	25,28	MA
Kogel	Vincent van Blitterswijk	11,39	H		Nienke ter Hoeve	27,15w	MA
	Dave Clemens	10,64	JB	400m	Remona Fransen	59,63	D
	Roxanne van Noort	11,49	D		Debby van der Kraan	62,37	D
	Heidi van der Veen	9,19	D	800m	Lonneke Derriks	2.18,77	MA
Discus	Vincent van Blitterswijk	33,63	H	1500m	Eveline Botter	5.11,75	D
	Paul de Koning	32,35	HV	Hoog	Yvonne Wisse	1,75	D
	Dave Clemens	30,39	JB	Ver	Remona Fransen	5,68	D
	Heidi van der Veen	35,38	D		Marit Suttorp	4,77w	D
	Roxanne van Noort	34,41	D	HSS	Lonneke Derriks	8,98	MA
				Kogel	Roxanne van Noort	11,71	D
					Eva van der Poel	11,40	D
				Discus	Roxanne van Noort	35,18	D
				Zweedse	Romara - Yvonne	2.14,6	D
					Remona - Eva		

Sfeer
Meubel

www.sfeermeubel.nl
Leidsevaart 32 2161AT Lisse
0252-417908 / 06-51468475

Eindelijk promotie!

Voor de derde keer in successie mocht de eerste ploeg van de Spartaan dames op 25 september in Krommenie aantreden in de competitie finale voor de tweede divisie. Een honderd procent score sinds de KNAU competitie in 2003 werd herzien.

Het eerste jaar was direct het meest succesrijke voor de Spartaan, met een kampioenschap voor de heren in de eerste divisie en een tweede plaats voor de dames in de tweede. Een tweede plaats die bij een graadje of zeven in Emmen tot stand kwam. Als toeschouwer was het toen meer afzien dan voor de deelnemers. Baanatletiek in Nederland in eind september... Top-baanatletiek. Brrrrr. Helaas zat er toen voor beide teams geen promotie in, het gevolg van het overgangsjaar tussen beide opzetten. Voor de heren was dit geen probleem, 'eredivisiewaardig' waren we toch niet. Maar promotie van de dames was toch eigenlijk wel noodzakelijk. Voor een team met vele nationale toppers is de tweede divisie toch duidelijk een niveau te laag.

In 2004 moest dat dan maar gebeuren. De finale werd weer eenvoudig bereikt, ondanks meerdere blessures en het traditionele trainingskamp dat tijdens de eerste competitiewedstrijd valt. Baanatletiek in Nederland begin april... Afijn. In die finale kon de ploeg niet in de sterkste opstelling aantreden, met een vierde plaats als resultaat. Wederom geen promotie. En dus mochten de dames- en herenploeg ook in het voorjaar van 2005 apart op pad.

Het bereiken van de finale was voor de dames zoals verwacht dit jaar alweer geen enkel probleem. Opnieuw een duidelijk teken dat de tweede divisie voor dit team toch echt een stapje te laag is. Creatieve ploegopstellingen, blessures of missers worden niet eens bijna bestraft. In Krommenie moest dan de gewenste promotie behaald worden. Sterker nog, bijna iedereen ging er vanuit dat, dat wel even gehaald zou worden, de T-shirts met "Spartaan Promoteam 2005" werden de gehele dag door team en supporters gedragen; dezelfde supporters hadden zich eerder al kunnen aanmelden voor deze uitwedstrijd via dames-kampioen@... Is dit de Amsterdamse bluf van de nieuwe trainer-coach? Of wilde de scheidend ploegleider nog een keer de boel op scherp zetten?

Ook bij het poulen voor de einduitslag van de dag was het optimisme niet van de lucht. Reden dat ondergetekende de laagste score had voorspeld, met een voorspelling die honderd punten lag boven de score van de wedstrijd met een identiek programma in mei. En daarmee de poule won. En dat is dan weer de reden dat u nu dit stukje zit te lezen, of daar nu mee stopt. En dat ondergetekende na afloop een gratis maaltijd bij de chinees heeft

genoten met de voltallige damesploeg. Waarvoor dank.

Dan de wedstrijd zelf. De trend werd direct prima gezet door Lonneke. In een degelijke 800m moest ze weliswaar veel toegeven op Annemarie Schulte van De Sperwers, de directe concurrent voor de titel, maar ze liet zien dat ze meer kan dan alleen de eerste 400m hazen. Tempo maken had ze eerder prima gedaan op de TSB en bij de Gouden Spike, nu moest ze het zelf doen. Met een tijd van 2'18" voldeed ze ruim aan de verwachtingen, en als ze de schroom er iets vanaf gooit gaat er zo nog vijf seconden vanaf. Volgend jaar dus de totale 800m op de TSB...?

Na de goede prestatie van Lonneke liep Yvonne een clubrecord op de 100m. In een race waarin vooral de eerste 60m veel indruk maakten klokte ze 12"12. Daarbij was dus figuurlijk de zon behoorlijk gaan schijnen voor de dames. Ook letterlijk was dat dit jaar gelukkig het geval, wat de toeschouwers de blauwe lippen bespaarde. Competitie in eind september kan dus wel! Ook op de 1500m ging het crescendo. Er was een flink puntenverlies ingecalculeerd, maar met 5'11" klopte Eveline zelfs de loopster van de Sperwers en halverwege de dag stonden de dames dan ook ruim aan kop.

De technische onderdelen zorgden voor weinig verrassingen. Degelijke prestaties van alle meiden. Alleen Lonneke had de nodige problemen bij het hink-stapspringen en eiste zo ongewild een hoofdrol op. Drie ongeldige pogingen en een verzwikte enkel stonden op het bord toen ze er nog een redelijke laatste poging uit wist te persen. Daarmee stelde ze nog meer dan 500 punten veilig. Meteen het spannendste moment van de dag. Door de blessure van Lonneke liepen de Sperwers dan wel zoveel uit dat de titel onhaalbaar werd, maar de promotie, waarvoor de tweede plaats genoeg is, was zo goed als binnen. Alleen de Zweedse estafette kon nog roet in het eten gooien... En aan die drie puntjes ziet de oplettende lezer dan ook wel dat dat bijna gebeurde. Bij de laatste wissel raakte Eva het stokje kwijt, deze belande daarbij ook op de grond, maar met de snelste koprol-opraap-actie ooit werd zelfs de winst op dit onderdeel nog veilig gesteld!

De dames zijn er volgend jaar bij. Ze hebben het volledig waargemaakt. Hulde! Volgend jaar staan er dus twee dagen competitie op het programma voor de mannen- én de vrouwenploeg van de Spartaan. In mei en juni... met een zonnetje erbij! Voor de mannen zal het devies handhaving zijn, evenals in 2004 en 2005. De dames moeten oppassen dat ze het niet meteen te goed doen. Anders stomen ze direct door naar de promotiewedstrijd voor de eredivisie, eind september...
PvL

CRA-NIEUWS

UIT ONS OVERLEG

a. Informatie-avonden

Wij denken dat het zinnig is, dat er regelmatig informatie-avonden worden gehouden en dan met name gericht op: wat kun jezelf doen, in de gaten houden, enz. Denk hierbij aan blessure-preventie, ouder worden en lopen, kleding, enz. Het handigste lijkt ons dit op enkele dinsdagavonden te doen. We hebben een lijstje met mogelijke onderwerpen gemaakt en gaan dit (met anderen binnen de vereniging) verder uitwerken. Jullie horen nog van ons.

b. Reis naar een 'korte' buitenlandse loop; afstand ca. 15 km

Verschillende groepjes binnen De Spartaan organiseren reizen naar buitenlandse marathons. Zo gaan er begin november ca. 50 mensen naar New York.

Wij vinden het belangrijk dat er ook iets dergelijks wordt georganiseerd voor leden die meer gericht zijn op een veel kortere afstand.

Wij stellen voor om op zondag 23 april 2006 (één week na Pasen) met een groep naar Antwerpen te gaan en daar de Antwerp 10 miles te lopen. Deze loop is door het centrum van Antwerpen en door de tunnel onder de Schelde. Voor wie 10 mijl (iets meer dan 16 km) teveel vindt: er is ook een 5 km loop.

De starttijd van de 10 mijl is nog niet bekend, maar was dit jaar om 15 uur.

Wij denken zelf aan een ééndaagse reis, maar wellicht vindt een groot deel van de belangstellenden het prettiger om al op zaterdagmorgen te gaan. Dan is er meer tijd voor rondkijken in Antwerpen en weten we bij voorbeeld al beter of er zondagmorgen vogeltjesmarkt is en hoe we daar het snelst kunnen komen.

Wij horen hierop graag reacties. Met de trainers is dit doel al besproken, zodat zij hun trainingen er zonnig op af kunnen stemmen.

Verder als belangrijke vraag: wie willen dit organiseren. Wij zullen ondersteunen met informatie, publiciteit, e.d.

DE WTR-COMPETITIE

De data van de WTR-competitie, trainingstijden, e.d. staan ook op de internetpagina (www.spartaan.net). de uitslagen van de WTR-lopen komen daar ook op.

Deze WTR-competitie is opgezet vanuit het oogpunt dat deelnemen belangrijker is dan winnen.

Zoals jullie in je persoonlijke uitnodiging hebben gezien, gaat op zondag 31 oktober - voor de 18^e keer - deze onderlinge recreatieve competitie opnieuw van start. Bij deze wedstrijden kunnen we nog wel enige assistentie gebruiken. Wil je helpen? Meld je dan bij de WTR-commissie.

Wie kan meedoen ?

Ieder die lid is van de Spartaan en bij het begin van de competitie minstens 16 jaar is, kan meedoen. Volgens goede WTR-traditie is de deelname gratis.

Bij deze competitie staat de gezelligheid voorop. Het maakt niet uit of 3 km in 40 minuten (**de deelnemers aan de training Sportief wandelen roepen we nogmaals op ook mee te doen!**) voor jou een mooie prestatie is of dat je met 11 minuten niet tevreden bent. Iedereen kan dus meedoen en de laatste jaren gebeurde dat gelukkig ook. Met meer dan 120 mensen van start gaan en na afloop samen napraten, heeft wel iets.

Hoe geef je je op en hoe is de leeftijdsindeling ?

Om de drukte voor de eerste loop een beetje te voorkomen, kun je je alvast inschrijven op de dinsdagen 4 en 11 en de donderdagen 6 en 13 oktober. Voor degenen die vorig jaar meededen, betekent dit alleen: je naam aankruisen op de lijst van vorig jaar. De anderen vullen alvast een 'turfbriefje' in. Op het turfbriefje kun je op 16 oktober je rondetijden bij laten houden. Vul op dit briefje je naam, geboortedatum, categorie en truimaat in. Voor de categorie-indeling ligt er een leeftijdslijst bij de inschrijving.

Ben je deze avonden niet aanwezig, dan heb je de gelegenheid tot inschrijven 's zondags vóór je eerste loop d.m.v. het 'turfbriefje'. Inschrijven vanaf 11.00 uur in de kantine vóór de wedstrijd.

Ieder krijgt dan het turfbriefje met zijn of haar startnummer.

Kun je aan de eerste loop niet meedoen, bij de volgende lopen kun je je altijd even melden bij de inschrijving en je alsnog inschrijven.

Je kiest bij de opgave voor de korte of de lange afstanden. Voor diegenen die niet zo lang geleden met lopen zijn begonnen: de ervaring wijst uit dat je de eerste twee jaar beter nog niet aan de lange afstand kan beginnen. Het wedstrijdelement heeft zijn invloed en de belasting van gewrichten, enz. is zwaarder dan wat het lichaam al aankan.

Op basis van je leeftijd bij de start van de competitie word je ingedeeld in de categorie senioren, veteranen1, veteranen2 of veteranen3. Bij de dames liggen de categoriegrenzen bij 35, 45 en 55 jaar; bij de heren 5 jaar hoger. We hebben dus maximaal 16 categoriën.

Startnummer !?

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

Wanneer en waar ?

In de vorige Spektakels en op je uitnodiging (zie de groene flyer) zijn de data en lopen reeds vermeld. Voor de volledigheid volgen ze hier nog eens. Noteer dus de volgende competitie-data:

16 oktober	Baanloop	3 of 10 km	Ter Specke
13 november	Bosloop	ca. 4 of 8 km	Vanuit Ter Specke
18 december	Duin/strandloop	3,5 of 9,5 km	Langevelderslag
8 januari	Keukenhof(bos)loop	7,7 of 21,1 km	Ter Specke
12 februari	Polderloop	4,9 of 14,7 km	clubhuis Sjawano's (Poelpolder)
19 maart	Coopertest	12 minuten	Ter Specke

Alleen de baanloop en de Coopertest starten we in series. De wandelaars starten met de eerste serie. Bij de andere lopen starten we met z'n allen om 12.00 uur (Keukenhof(bos)loop in januari om 11.00 uur).

Hoe zijn de spelregels ?

De finishvolgorde binnen je categorie bepaalt hoeveel punten je krijgt. De eerste krijgt 100 punten, de tweede 98, enz. Bij de Coopertest krijg je 1 punt voor elke 25 meter. Degene die in haar/zijn categorie in totaal de meeste punten behaalt, is clubkampioen.

Omdat ieder weleens verhinderd is, wordt je 'slechtste' prestatie van de eerste vijf lopen geschrapt. Je kan dus een loopje missen, zonder dat dit punten kost. De Coopertest is echter een 'verplicht' onderdeel. Mocht je op 19 maart niet kunnen, dan moet je de reserve-Coopertest lopen. We zullen deze op 5 maart organiseren; om 11 uur op de baan.

Ook als je maar aan een paar loopjes mee kunt doen, ben je van harte welkom (deelnemen is belangrijker dan winnen). Nog even de volgende opmerking hierbij. We horen van sommige deelnemers aan de competitie, dat ze het erg frustrerend vinden, dat zo'n incidentele deelnemer de puntenverschillen in een categorie verstoort. Zo willen de laatste jaren verschillende leden wel eens een halve marathon lopen en die doen dan alleen aan de januariloopt mee. Jammer dan als zo iemand vóór je eindigt en je in die loop minder punten krijgt. Pech gehad, volgende keer eindigt zo iemand misschien net na jou en vóór je concurrent; heb jij mazzel.

De vorige maand heb ik gemeld dat we net als vorig jaar proberen tot een puntentelling te komen die meer recht doet aan de eigen prestatie dan aan het toevallige talent. We vinden het echter minstens zo belangrijk dat het snelheidsaspect van belang blijft. Daarom gaan we het volgende uittesten.

Andere puntentelling in de WTR-competitie; naast de gebruikelijke.

Afgelopen seizoen hebben we als experiment gekeken of er een klassement te maken is, waarbij de persoonlijke prestatie wordt gecorrigeerd naar leeftijd. Wij hebben gemerkt dat dit de onderlinge strijd tussen deelnemers in de verschillende leeftijdscategorieën wat extra leven inblaast.

Daarvoor gaan we naast het gebruikelijke klassement een klassement maken per afstand. Dus één klassement voor vrouwen korte afstand, één voor vrouwen lang en voor de mannen idem. Totaal dus vier klassementen.

De uitslagen van dit dit klassement zullen (iets) later in de kantine hangen dan van het 'normale' klassement. We beraden ons nog op de mogelijkheid om heel kleine categorieën samen te voegen met een die er qua leeftijd net naast valt. Dan concurreert bijvoorbeeld Martha van Amsterdam uit DV3 Lang toch met de loopsters in DV2 Lang of Greet van Grieken idem met DV2K.

Hoe gaan we dit doen?

Er bestaan tabellen waarmee je een correctie op de gelopen tijd aan kan brengen. De correctiefactor verandert met de leeftijd en met de afstand. Deze correctietabellen zijn opgesteld door iemand die bij een universiteit werkt. Hans Adriaanse heeft ze vorig jaar al 'losgelaten' op de verschillende lopen. Wij hopen dat hij ons weer wil assisteren.

Ben je geïnteresseerd in deze omrekenmethoden, dan kun je wat extra informatie vinden op:

<http://www.eco.rug.nl/medewerk/sterken/agecorrection.html> en

<http://misweb.cbi.msstate.edu/~rpearson/masters.html>



Tot slot

Als je nog vragen of opmerkingen hebt, neem dan contact op met één van de leden van de CRA (Herman van Abeelen, Wim Brouwer, Janny Dofferhoff, Jeannette van der Toorn, Gerard van Saase en Theo Edens). Een prettige competitie toegewenst.

DE WTR-BAANLOOP OP 16 OKTOBER; AANVANG 12.00 UUR

Deze eerste loop van dit seizoen is weer op onze eigen atletiekbaan. Om elkaar niet in de weg te lopen en een beetje overzicht te houden, wordt in series gelopen. De indeling en starttijden zijn waarschijnlijk als volgt. (Mocht het door een veel andere deelname dan vorig jaar anders worden, dan wordt dat vóór de 16^e in en bij de kantine bekend).

De opgegeven tijden zijn bedoeld als richtlijn om te bepalen in welke serie je je loopmaatjes kunt aantreffen. Als de tijd van jouw serie je echt niet past, kun je uiteraard in een andere serie meelopen.

* 12.00 uur	3 km	richttijd meer dan 15 minuten (ook de wandelaars)
* 12.30 uur	3 km	richttijd 15 minuten of minder
* 12.50 uur	10 km	richttijd meer dan 45 minuten
* 14.00 uur	10 km	richttijd 45 minuten of minder

Om de uitslagenlijst gemakkelijk op te kunnen maken, krijgt ieder behalve zijn/haar startnummer ook een rondbriefje (turfbriefje).

Startnummer en rondbriefje kun je afhalen in de kantine.

We streven naar grote series, om zo vroeg mogelijk klaar te zijn. Het is daarom van belang om zelf iemand te vragen om op jouw rondbriefje de tussentijden en de eindtijd te noteren. Wellicht kun je een supporter/schrijver meenemen. Dit briefje lever je in bij het secretariaat. Na enkele dagen kun je dit briefje terugkrijgen zodat je je race-opbouw nog eens na kunt kijken.

Voor de deelnemende wedstrijdathleten: het zal duidelijk zijn dat de tijdwaarneming alleen voor intern gebruik is, dus geen officiële KNAU-tijdwaarneming.

Een prettige wedstrijd toegewenst.

Oproep

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

Na de baanloop is onze eerstvolgende loop (de informatie is nog wat vroeg maar het volgende clubblad is misschien niet bij ieder op tijd):

DE BOSLOOP OP 13 NOVEMBER

Deze loop is in het Noordelijk deel van het Keukenhofbos; voor de 'kenners': het parcours van de scholierenbosloop. Dus ingang hoek Van Lijndenweg/Stationsweg.

De korte afstand beslaat 4 ronden en de lange 8. Een ronde is 970 m. Voor de wandelaars zetten we een apart parcours uit.

De start van de korte afstand en de wandelaars is om 12.00 uur en van de lange afstand om ongeveer 12.30 uur in het bos. Omdat de startplaats en parcours voor verschillende deelnemers waarschijnlijk moeilijk te vinden zijn, gaan we voor de korte afstand zoveel mogelijk gezamenlijk onder leiding van een trainer 40 minuten vóór de start inlopen vanaf De Spartaan en bij het startpunt in het bos warming up. Dus korte afstand vertrek vanaf de Spartaan om 11.20 uur. De wandelaars vragen we hierbij om zelf onderling afspraken te maken; met de warming up kunnen ze natuurlijk meedoen.

Omdat er voor de korte afstand reeds wordt gelopen, kan deze werkwijze niet bij de lange afstand. De deelnemers aan deze afstand kunnen natuurlijk om 11.20 uur meedoen of anders op eigen gelegenheid inlopen.

Vergeet je je startnummer niet? Nummer toch vergeten? Haal een vervangend nummer in de kantine. Let er ook even op dat je niet nog een oud nummer in je tas hebt en dit per ongeluk gebruikt. Het wordt dan voor Piet Lenting erg lastig de uitslagen te verwerken.

Uiteraard is na afloop de kantine open om de prestaties samen nog even door te nemen.

De CRA wenst jullie prettige wedstrijden en wij hopen op een grote deelname.

DE ZEVENHEUVELENLOOP IN NIJMEGEN

We hebben dit jaar kunnen voorkomen dat deze loop samenvalt met onze tweede WTR-loop. Op **zondag 20 november** gaat om 13 uur de 21^e Zevenheuvelenloop in Nijmegen van start (15 km). Het is qua populariteit net zo'n loop als de Dam tot Damloop. Er is echter één groot verschil. Na de start heb je geen wegversmallingen meer (zoals bijv. een fietspad of een vrij smalle brug in Amsterdam Noord). Ondanks het grote aantal deelnemers kun je goed in je eigen tempo doorlopen. Door de grote belangstelling moet je je heel snel inschrijven via internet, want vol is vol. Misschien is deze informatie al te laat. Wie zich niet zelf via internet in kan schrijven: neem contact op met Leo Onderwater. Hij heeft zich bereid verklaard dit voor je te doen.

Leo en ik hebben al geconcludeerd dat reizen met de auto geen tijdswinst oplevert en bij drie personen aan benzine ca. 10 euro kwijt bent; evenveel als het treinkaartje dat je bij de inschrijving al kunt bestellen. Ons advies: ga (gezamenlijk) naar station Nieuw Vennep en van daar met de trein. Om te weten wie mee doen, hangt in de kantine een deelnemerslijst. Vul hierop je naam in. Nadere informatie bij Leo of bij mij (ik heb mezelf al ingeschreven, Theo Edens).

Voor diegenen die de informatie in de vorige Spektakels over deze loop hebben gemist: Bij het julinumnummer van Atletiek was een infoboekje van deze loop gevoegd. Als je dit niet meer hebt; de belangrijkste punten staan hierboven al vermeld en verder: Er is dit jaar een limiet gesteld van 19.000 individuele lopers (was 18.000). Heb je interesse en ben je het infoboekje kwijt? Je kunt het van mij lenen. Op www.zevenheuvelenloop.nl staat de info uitgebreider dan in het boekje. Daar kun je je ook aanmelden.

TRIMLOPEN

Omdat veel (nieuwe) leden interesse hebben in deelname aan trimlopen in de omgeving, vind je hier enkele loopjes in de omgeving en enkele andere populaire.

Een mooi overzicht van deze en andere lopen op datum met informatie over afstanden, starttijden, organiserende vereniging en tel.nr. voor inlichtingen kun je vinden in het trimloopboekje. Bij De Spartaan zijn enkele exemplaren te koop. Voor € 7,50 heb je naast algemene informatie een overzicht van alle geplande prestatielopen vanaf 1 september j.l. tot eind volgend jaar.

Enkele lopen in de omgeving:

za. 22 okt.	Runnersworld duinlopen; 5-10 km	10.30 u. Katwijk
zo. 16 okt.	ING Marathon; 10-21-42,19 km	resp. 11.25, 14.30, 11.00 u.
Amsterdam		
zo. 6 nov.	Berenmarathon; 21-42,2 km	12.55 resp. 12.30 u. Terschelling
zo. 13 nov.	Oosterduinloop; 8-16,1 km (en WTR)	11.00 u. Noordwijkerhout
zo. 20 nov.	Zevenheuvelenloop; 15 km	13.00 u. Nijmegen
zo. 27 nov.	Tulploop; 10-21,1 km	11.00 u. Roelofarendsveen

Omdat er vorig jaar verschillende Spartaners mee hebben gedaan aan de Berenloop op Terschelling en er eveneens belangstelling is voor de Zevenheuvelenloop, heb ik deze ook vermeld.

Verder gaat ook weer het Zorg en Zekerheid-circuit van start. Dit is een serie lopen op de weg, georganiseerd door een samenwerkingsverband van verschillende verenigingen in de omgeving. Het circuit heeft vooral een wedstrijd karakter en is daarmee in de eerste plaats voor wedstrijd atleten. Er doen echter ook veel van onze recreatieve lopers mee, vooral uit de A- en B-groep. Het circuit begint ook dit jaar met de Ter Speckeloop op 4 dec. bij de Spartaan. In de kantine zijn binnenkort folders met info over de organisatie en de verschillende lopen.

Namens de Commissie Recreatie Atletiek,
Theo Edens

AV De Spartaan Trainingen WTR (winter 2005/2006)

Ingangsdatum: 20 september 2005; Laatste wintertraining 30 maart 2006

Maandag	Tijd	Trainers
Marathongroep NYC tot 24/10	19.00 uur	Peter Zonneveld; Rene van Geest
DINSDAG - Groepen (Atletiekbaan)	TIJD	TRAINERS
A – groep	19.00 – 20.30 uur	Martien van der Hoorn; Jos Nederpelt
B – groep	19.00 – 20.30 uur	Nico Warmerdam; Jan v/d Berg
C/D – groep	19.00 – 20.30 uur	Joke Kaptein; John Zonneveld
A – groep	19.30 – 21.00 uur	Aad v/d Lans; Andre Buijs
B – groep	19.30 – 21.00 uur	Arie Vergunst; Leo Warmerdam; Liesbeth Samwel; Marty van Rijnberk
C – groep	19.30 – 21.00 uur	Gert Vermeulen
D – groep	19.30 – 21.00 uur	Joke v/d Lans; Theo Edens
Middaggroep	13.45 – 15.00 uur	Evert van het Schip; Lieskina Brouwer

Reserves: Bert Beltgens, Piet Walraven; Jan Eichhorn; Leo Warmerdam; Joop Marcelis

Coördinatie: 19.00 uur Nico Warmerdam, 19.30 uur Aad v/d Lans

DONDERDAG (WEG)	TIJD	TRAINERS
A – groep	19.00 – 20.30 uur	Jos Nederpelt; Piet Walraven Andre Buijs; Rene van Geest
B – groep	19.00 – 20.30 uur	Nico Warmerdam; Lieskina Brouwer
C – groep	19.00 – 20.30 uur	Theo Edens; Gert Vermeulen
D – groep	19.00 – 20.30 uur	Greet Eichhorn; Jan Eichhorn
Sportief wandelen	19.00 – 20.30 uur	Luda v/d Reep; Evert van het Schip; Lieskina Brouwer; Nico Warmerdam. (met assistentie van Marianne, Carla, Bert, Marty, Joke, Elly).
Middaggroep	13.45 – 15.00 uur	Marty van Rijnberk; Theo Edens

Reserves: Joke Kaptein; Jan v/d Berg; Leo Warmerdam; Joop Marcelis

Coördinatie: Nico Warmerdam

ZATERDAGGROEP	TIJD en PLAATS	TRAINERS
A – groep	09.30 – 11.00 uur (Baan/Waterleidingduinen De Zilk)*	Aad v/d Lans; Joop Marcelis
B – groep	09.30 – 11.00 uur (Baan/Waterleidingduinen De Zilk)*	Joke v/d Lans; Bert beltgens
C – groep	09.30 – 11.00 uur (Baan/Waterleidingduinen De Zilk)*	Leo Warmerdam; Greet Eichhorn; Jan Eichhorn
D – groep	09.30 – 11.00 uur (Baan/Waterleidingduinen De Zilk)*	Arie Vergunst; Liesbeth Samwel
Marathongr NYC tot...	09.00 lange duurloop	Peter Zonneveld; Rene van Geest
A/B/C groepen	Start 15.30 uur vanaf Oase Waterleidingduin Vogelenzang	Gerrit Verhaar; Theo Edens; Nico Warmerdam

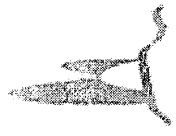
Even weken op de baan en oneven weken in het duin (vertrek 09.15 uur uit de kantine).

Reserves: Gert Vermeulen

Coördinatie: Leo Warmerdam (ochtend) en Gerrit Verhaar (middag)

ZONDAG	TIJD en PLAATS	TRAINERS
Sportief wandelen (m.i.v. 18/9-05)	09.00 – 10.30 uur Waterleidingduinen De Zilk	Luda v/d Reep; Evert van het Schip

Spartaan Goes USA bedankt onderstaande sponsors



Fioretti
verf & lak

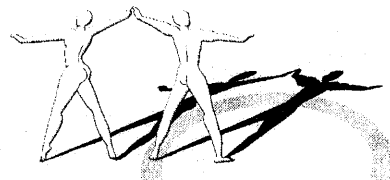


otte lisse b.v.



DELTA APOTHEEK
j.g. walstra apotheker
Hoofdstraat 24
2181 ED Hillegom
www.delta-apotheek.nl

Voor een snel herstel...



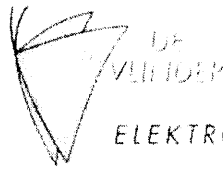
fysioderouter.nl
Hillinenweg 43 - Hillegom - 0252 519556



NOTARIS AANTOOR TIMMERS
Heereweg 21
Postbus 160, 2160 AD Lisse
Telefoon: 0252-414008
info@notaristimmers.nl



FLEXTEAM SECURITY
Satellietbaan 29-f
2181 MG Hillegom
Telefoon: 0252-528277
Fax: 0252-528668



ELEKTROTECHNIEK BV
Heereweg 48, 2161 AH Lisse
Telefoon: 0252-425121
Fax: 0252-420774

AARTS SPORT Hillegom
Fitness Sauna Beauty Centrum

Voor een computer gaat u naar



PriCom SERVICE
verkoop computers/printers
uitbreiding/upgrades
reparatie van alle merken
Stationsweg 71, Hillegom
0252-529666 - pricom@hetnet.nl

De Jong Lederwaren
Blokhuis 12 (tegenover Hema), Lisse
0252-415364
Voor al uw bijoutherieën, tassen en koffers

THERMOFORMED PACKAGING SOLUTIONS

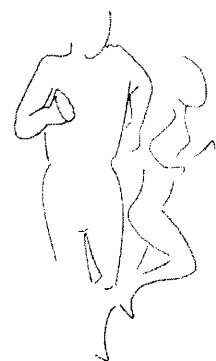


VOGES
Einsteinstraat 11, 2181 AA Hillegom
T 0252-515265 | F 0252-519231
info@voges-packaging.com
www.voges-packaging.com

De Berentrein
Kinderdagverblijf en naschoolse opvang
Stationsweg 25, 2182 BA Hillegom - Tel: 528383
Geopend van: ma. t/m vr. 07:30 - 18:30 uur

- De Berentrein heeft een mooie locatie
- Alleen gediplomeerde leidsters
- Ruime buiten speelgelegenheid in een besloten tuin
- Groot parkeerterrein

Dus.....kom eens kijken.....



Sporthuis van Gerven
Havenstraat 43
2211 EG Noordwijkerhout
Telefoon 0252-376557



Postbank sponsort het Ronald McDonald Huis & De Spartaan
(hypotheekadvies waar je voor thuis blijft, de Postbankadviseur komt bij u langs)

Bel voor een afspraak 0900-1900 of de hypotheekadviseur in de Bollenstreek



Dat is de kracht van de Postbank

ondersteund van ING 500

Toekomstige herinneringen

De mooiste looperherinneringen,
 de reisverhalen,
 de foto's en video's,
 de roes,
 het nagenieten,
 de spierpijn en blaren,
 het feesten,
 het delen van ervaringen,
 janken,
 het vol schieten,
 de blijdschap,
 de stramme benen,
 de vermoeidheid,
 de welverdiende medaille,
 de Champion Chip mat,
 de finishlijn,
 het finishdoek in de verte,
 de laatste bocht,
 het enthousiaste publiek,
 het 'You're looking good!',
 de laatste heuvels, die wel bergen lijken,
 de lichte krampverschijnselen,
 de pijn in de gewrichten,
 het Central Park,
 het 'jezelf moed inspreken',
 het toch blijven drinken terwijl je niet meer wil,
 weer Manhattan,
 the Bronx,
 onze supporters bij het Holland point,
 First Avenue,
 voor de eerste keer Manhattan,
 het halve marathon punt,
 Queens,
 de indrukwekkende skyline,
 Brooklyn,
 de Verazzano-Narrows bridge,
 de startstreep,
 de koude rillingen, het is echt zover!
 het startschot,
 elkaar succes wensen,
 de veters nogmaals controleren,
 de laatste plas,
 de zenuwen,
 de eensgezindheid,
 de uitgelatenheid,
 het eindeloze wachten,
 naar het startvak lopen,
 de bus in, naar de start rijden,
 hopelijk niets vergeten,
 alles nog een keer nalopen,
 goed eten en drinken,
 startnummer opdoen,
 Champion Chip bevestigen,
 aankleden,
 juiste kleding uitzoeken,
 het weerbericht bekijken,
 te vroeg wakker, toch maar opstaan,



een onrustige nacht,
 vroeg naar bed,
 alles alvast klaarleggen,
 de laatste koolhydraten stapelen,
 veel rusten,
 t-shirts ruilen,
 de Friendship run lopen,
 de startnummers halen,
 een paar lichte trainingen afwerken,
 een Broadway musical bezoeken,
 Guggenheim, Empire State building, vrijheidsbeeld
 enz. bezoeken,
 als toerist door New York lopen,
 een jetlag,
 vermoeidheid van de reis,
 inchecken in het hotel,
 de eindeloze paspoortcontrole,
 de vliegreis,
 vertraging op Schiphol,
 afscheid nemen van geliefden,
 koffers pakken,
 de rust,
 we zijn er klaar voor,
 de voorpret,
 de 35 km training,
 het trainingsweekend,
 de 30 km trainingen,
 de 25 km trainingen,
 de 20 km trainingen en
 de 15 km trainingen,

.....
 wat een herinneringen, nu al....

....laten we er van genieten!

Dit vergeten we de rest van ons leven niet meer!

 Lopers en supporters, namens het bestuur van
 Spartaan Goes USA, hartstikke bedankt voor jullie
 enthousiasme de afgelopen 2 jaar.
 We gaan er vast een heel gezellige boel van
 maken!

New York, here we come.....

René

Meer informatie? Ga naar:

<http://www.ghostware.nl/spartaangoesusa/>

Commissie Jeugdathletiek (CJA)

Van het bestuurstafeltje

Weer een maand voorbij! Oktober, het seizoen is nu echt afgelopen. De laatste wedstrijden zijn geweest en iedereen maakt zich op voor het winterseizoen. De enkele indoorwedstrijden, crossen en de (jeugd)WTR-lopen komen weer dichterbij...

Wedstrijden

De afgelopen maand zijn er nog wel een aantal wedstrijden geweest. De pupillen hebben hun laatste quatromet-wedstrijd afgewerkt in Voorschoten. Daarnaast hebben er een heel aantal teams van zowel de pupillen als de junioren aan het officiële NK-estafette deelgenomen. Op een zonnige baan in Amstelveen werden verschillende goede prestaties geleverd en gingen een aantal pupillenteams zelfs met een medaille aan de haal! Verder is in Apeldoorn het officiële NK meerkamp afgewerkt. Hieraan nam namens de Spartaan Menno van Beelen deel. Hij bereikte in een sterk deelnemersveld een knappe tiende plaats met een mooie pr-score van 3931 punten, waarmee hij de achtste Spartaner allertijden is.

Nog één wedstrijd is er aanstaande. Dat zijn de traditionele onderlinge meerkampen voor alle categorieën. Deze wedstrijd is op 8/9 oktober gepland en misschien wel al voorbij op het moment dat u dit leest. Wij hopen weer op een grote deelname!

Trainingen

Per 1 november zal het nieuwe trainingsrooster ingaan. Een deel van de trainingen zal weer naar binnen gaan. Het nieuwe trainingsoverzicht vindt u elders in dit clubblad.

Dick de Vroomen prijs (oproep!!)

Zoals voor u wellicht bekend wordt aan één van onze oudste pupillen aan het einde van het seizoen de Dick de Vroomen prijs uitgereikt. Deze prijs is voor de pupil die zich in zijn of haar pupillentijd heeft onderscheiden door inzet, groepsfeeling, aanwezigheid etc etc. Wie deze prijs dit jaar gewonnen heeft blijft nog even een verrassing en zal bekend gemaakt worden tijdens de onderlinge meerkampen. Echter, voor de winnaar en alle oudste pupillen zal er een clinic georganiseerd worden. Na deze clinic zal er een simpele lunch zijn voor de oudste pupillen. Ik ben op zoek naar aantal ouders die die avond zouden kunnen helpen met het doen van wat inkopen, soep schenken, limonade maken etc. Zoals het er nu uit ziet zal deze clinic op 28 oktober zijn. Die ouder die zich geroepen voelt zou ik willen vragen contact met mij op te nemen of met één van onze trainers. Bij voorbaat dank!

Keukenhofbos

De Spartaan mag al jaren gebruik maken van het Keukenhofbos. Echter, hier staat wel wat tegenover. Ieder jaar helpt een grote groep Spartaners één dag in het bos met alles wat die dag voorhanden is. Aangezien onze jongere leden ook gebruik maken van het bos zou ik ook u willen vragen deze dag de handen uit de mouwen te steken. Deze dag zal dit jaar op zaterdag 29 oktober zijn. Een intekenlijst hangt in de kantine. Bedankt!

Tot zover dit zomerseizoen! Ik hoop u en uw kinderen te blijven zien op en langs de baan tijdens de onderlinge meerkampen en/of tijdens trainingen!

Heeft u vragen, opmerkingen etc etc. kunt u deze altijd bij mij, via e-mail (m.ter.hoeve@umail.leidenuniv.nl) of telefoon (0252 529528) of bij één van onze trainers kwijt!

Maarten ter Hoeve
Voorzitter Commissie Jeugdathletiek.



19e Scholierenbosloop – Zondag 6 November 2005 vanaf 11:00 uur

Zoals reeds aangekondigd in het clubblad van September wordt op 6 November 2005 de traditionele Scholierenbosloop gehouden in het Keukenhofbos in Lisse. Deelname staat open voor de groepen 3 t/m 8 van het basisonderwijs (en niet 3 t/m 6 zoals abusievelijk in de vorige uitgave van het clubblad vermeld) en alle klassen van het voortgezet onderwijs in de Bollenstreek. Start is om 11:00 uur.

Aanmelden is nu al mogelijk via inschrijfformulieren die onder de scholen inmiddels zijn verspreid of bij Jolanda van Ruiten, Heereweg 381, 2161 CB Lisse. Ook staat er een e-mail adres open voor inschrijvingen : [schulierenbosloop@hotmail.com](mailto:scholierenbosloop@hotmail.com). Verder liggen er in de kantine van de Spartaan inschrijfformulieren. Voor de late beslissers bestaat er nog de mogelijkheid om op de dag van het evenement zelf in te schrijven in de kantine van het clubgebouw van de Spartaan.

Alle jeugdleden van de Spartaan en natuurlijk ook hun medeleerlingen, ouders en docenten worden van harte uitgenodigd om op 6 November deel te nemen. Zoals u wellicht weet kunnen ouders en docenten ook deelnemen aan een ouders/docenten bosloop. Deze bosloop heeft de afgelopen jaren borg gestaan voor het nodige spektakel en vermaak.

Ook als u niet deelneemt maar toch een kijkje wilt komen nemen dan bent u van harte welkom om uw favoriete school/docent/ouder/leerling aan te moedigen.

VANUIT DE C/D HOEK

Verslag Nationale Meerkampen C/D junioren dag 1 ***"Iced Earth & woordzoekers"***

Op 24 en 25 september vonden in Apeldoorn de nationale meerkampen plaats voor junioren C en D. Deze nationale meerkampen staan ook wel bekend als de officiële Nederlandse kampioenschappen waarbij de beste 18 jongens en meisjes van Nederland (volgens de nationale ranglijst) worden uitgenodigd door de KNAU.

Dankzij zijn behaalde puntentotaal tijdens de meerkamp in Woerden was Spartaan D-junior Menno van Beelen uitgenodigd door de KNAU om aan deze wedstrijd deel te nemen. Aangezien zijn vaste begeleiders, Arnoud en Dennis, niet in de gelegenheid waren om op zaterdag aanwezig te zijn in Apeldoorn ging ondergetekende mee als 'begeleider'. Menno ken ik nog uit de tijd dat ik hem training gaf bij de pupillen; een rustige jongen die bij wedstrijden meestal in de middenmoot eindigde.

Maar pupillen worden groot en ondergaan interessante ontwikkelingen. Sorry dat ik nu van de hak op de tak ga springen maar ik neem u even mee naar aan wedstrijdverslag wat zo'n 9 jaar geleden in het clubblad gestaan heeft, geschreven door mijn toenmalig trainer Arnoud Koot. In dat verslag stond een zinsnede die er ongeveer als volgt uitzag: *"Vincent kwam, opgezweept door de muziek van Nirvana tot grote hoogte"*. Ik hoor de insiders onder u denken, *"toen nog wel Vinnie"*. Deze zinsnede had namelijk betrekking op mijn hoogspringen tijdens de Nationale meerkampen voor D-junioren 1996 in Heerhugowaard.

Nu 9 jaar later doet er dus weer een atleet van Dennis & Arnoud (al 13 jaar training aan de D's!!) mee aan deze meerkampen en ook Menno laat zich beïnvloeden door muziekklanken. De techniek heeft echter niet stilgestaan; de walkman is ingeruild voor de minidisk en de muziek is volgens mij opzweperder geworden: Metal. En onder Metal verstaat Menno geen *Metallica*, nee dat is geen echte metal. *Iced earth* en *Judas Priest* schalt er door de oordopjes.

Menno maakt bij zijn voorbereiding op de wedstrijd gebruik van nog meer hulpmiddelen. Onder het genot van een stukje Metal lost Menno woordzoekers op. Ja dames en heren u leest het goed; Metal en woordzoekers. Terug naar de wedstrijd nu:

Zoals altijd werken de jongens D op zaterdag de 80 meter, het verspringen en het speerwerpen af. Onder toezicht oog van Jaap van Amsterdam, Technisch gedelegeerde van de KNAU en tevens Spartaanlid, begint Menno de dag met een prima tijd van 11.31 op de 80 meter, 1/10 boven zijn PR maar wel goed voor de overwinning in zijn serie!

Bij het verspringen maakt Menno het spannend. Beïnvloed door de wisselende wind blijkt het moeilijk om met het juiste been en dicht bij de balk af te zetten. Poging één levert 3.54 op, één meter voor de balk afgezet, met het verkeerde been. De aanloop verlengd met één voetslengte en de opdracht om nu wel met zijn goede been af te zetten resulteert in 4.57 meter en een verbetering van 10 centimeter ten opzichte van zijn beste meerkamp vertesprong en tevens PR. Dat was even zweten, poging drie is helaas iets minder.

Bij het speerwerpen zet Menno de stijgende lijn in het seizoen voort. Aan het begin van het seizoen was zijn PR nog minder dan 20 meter. Bij het ingaan van deze wedstrijd stond dat PR inmiddels op 27.95 meter. Terwijl Menno bij de eerste poging nog over de lijn kukelt, en dus ongeldig, gooit hij bij de tweede poging de speer op techniek naar een prachtig nieuw PR van 31.03 meter. De derde poging is minder maar nog steeds in de buurt van zijn oude PR.

Met 2 PR's en 63 punten boven zijn PR score op de meerkamp na dag 1 keren we tevreden naar huis.

Als afsluiting van mijn bijdrage aan dit verslag nog een paar ouderwetse *wist-u-datjes*.

Vincent Schniedewind

Wist u dat.....

- De ex – zanger van Iced Earth nu de zanger is van Judas Priest?(of was het andersom, Menno?)
- Jamile Samuel (MD) van Phanos 1.29 sec. sneller liep op de 60 M. horden dan de nummer 2?
- Menno van Beelen geen pasta lust, wat opmerkelijk is voor een meerkamper.
- Jamile Samuel met haar tijd van 8.88 de beste prestatie allertijden liep op de 60 M. Horden?
- Er bij de Jongens D drie deelnemers waren met een oranje shirt en lang haar?
- Statistisch onderzoek door Menno B heeft uitgewezen dat je significant beter scoort op de meerkamp als je voor de maand juli jarig bent? Onduidelijk is of deze uitkomst gegeneraliseerd kan worden naar andere categorieën dan de D-junioren.
- Arnoud Koot dit verslag voor u zal afmaken aangezien hij bij de tweede dag aanwezig was?

Verslag Nationale Meerkampen C/D junioren dag 2

Nadat ik op zaterdagavond in de Gewoonste Zaak tijdens "The Reflex" (een feestje met muziek uit de 80-er jaren) geprobeerd heb wat C-ers (wat zoeken die op een feestje met muziek uit de 80-er jaren?) de zaak uit gestuurd te krijgen, wat helaas niet gelukt is, was het mijn beurt om op zondag om 8.15 uur klaar te staan om opgepikt te worden door familie van Beelen. Een nachtje van ongeveer 4 uurtjes gecombineerd met saaie snelwegen en een comfortabele autostoel hadden tot gevolg dat ik een paar keer in slaap sukkelde, ondanks Menno's muziekkeuze (inderdaad, ouwe mannenmuziek van Judas Priest) wat door het strakke regime van moeder van Beelen pas halverwege aangezet mocht worden. Mijn excuses aan de familie als ik met mijn eventuele gesnurk de stemming in de auto wat verhoogd of verlaagd zou hebben. Hetzij op de heenreis, dan wel op de terugreis.

Aangekomen in Apeldoorn was het eerst tijd voor koffie, een babbel met Jaap en verwondering over hoe ontzettend mooi die baan erbij ligt daar bij AV '34. Menno ging ondertussen wat inlopen en de jongens B mochten de spits afbijten met de hordes. Opvallend: veel snelheid, weinig techniek. Daarna de C-jongens. Een wijze les meteen, want één van de titelkandidaten en favoriet bij het hordelopen vloog er door 2 valse starten uit. Hierna was het de beurt aan de jongens D.

Spannend om te kijken of men op volgorde van het klassement zou indelen, want dan zou Menno samen met de iets mindere goden in de blokken plaats moeten nemen, of op volgorde van prestatie op dit nummer en dan zou Menno hopelijk geïnspireerd worden door strijd te leveren met de andere atleten zoals hij dat ook tijdens de D-spelen deed. Gelukkig hebben ze in Apeldoorn wel wat ervaring wat het organiseren van meerkampen

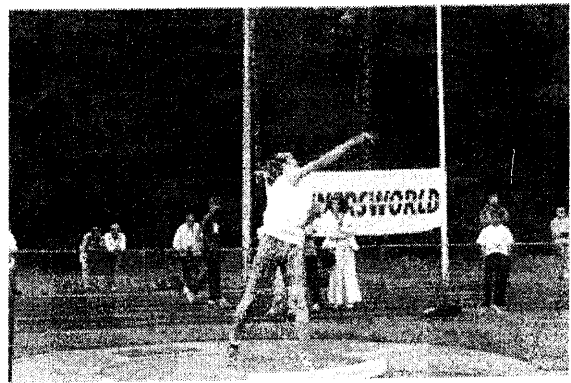
betreft, dus zat Menno in de laatste en snelste serie. Hoog lopen, frequentie en de hordes aanvallen was mijn opdracht aan hem, voordat hij zich meldde voor zijn serie. Weinig tot geen wind, redelijke prestaties in de eerdere series en Menno lijkt er klaar voor. "Kleding gereed maken" klinkt het vanuit de mond van de starter en zoals het een D-er betaamt staan ze allemaal al in wedstrijdkledij wanneer dit commando uitgesproken wordt. "Op uw plaatsen" is het logische vervolg door de man in het rood en Menno loopt naar zijn blok en klimt erin. Zenuwen uiten zich door gekriebel in de buik, als het goed is bij Menno, maar vreemd genoeg ook bij mij. Raar, maar waar. "Klaar!!" en de mensen langs de kant kletsen rustig door." Waarschijnlijk voor het eerst op een atletiekbaan" hoor ik mezelf nog denken. Het verlossende startschot schiet de zenuwen uit mijn buik, en ook uit Menno's buik neem ik aan, en zorgen ervoor dat ik geconcentreerd Menno's race volg. Een wat twijfelend eerste stuk, maar dat is altijd al zo sinds hij met zijn andere been voor is gaan starten om beter uit te komen bij de eerste horde. Gelukkig geen problemen bij die eerste horde welke hij toch als eerste van de serie neemt. De 3 a 4 hordes erna neemt hij op zich goed, alleen de opdrachten "frequentie" en "hoog lopen" worden helaas niet perfect uitgevoerd. Op wilskracht kruipt hij de laatste 2 a 3 hordes toch weer wat richting de ondertussen vooruitgesnelde medestanders en finisht sterk in een nette, maar geen schokkende, 13.12s., een kleine 0,3 boven zijn pr.

Tijd voor het volgende onderdeel, wat meteen zijn zwakste onderdeel is: hoogspringen. Zelf schatte hij zichzelf wel goed genoeg in voor een hoogte van 1.50m., ik gokte op een evenaring van zijn pr: 1.45m. Een extra training heeft ervoor gezorgd dat zijn aanloop in ieder geval zonder twijfelen en met vaste snelheid en ritme afgelegd kan worden. Deze aanloop kan hij goed omzetten naar hoogte, alleen latpassagetechnisch valt er nog wel het één en ander te verbeteren de komende jaren. Resultaat: een wat teleurstellende en pissigmakende 1.40m. Makkend nestelt hij zich achter een woordzoeker en een fles Hero fruitontbijt. De andere D-ers springen vrolijk nog een tijdje door, zodat Menno, na als 14^e de eerste dag afgesloten te hebben, zijn winst op de hordes weer ziet verdwijnen. Als hoogste springt een 1^e jaarsje naar 1.60m. en Menno besluit zijn frustraties weg te voetballen met 2 Olympus 70'ers. Onder het mom van "laat hem maar even het hoogspringen uit zijn hoofd zetten" wordt dat door zijn ouders en mij toegestaan, hopende dat hij het niet te gek zou maken.

Mijn opmerking: "Als het kogelstoten niet gaat weet je voor de volgende keer dat je geen half uur moet gaan voetballen van te voren" lijkt niet echt aan te komen als hij ruim een half uur later en wat klam van het zweet terugkeert, omdat hij zich over een 3 kwartier moet melden voor het kogelstoten. Misschien wel zijn beste onderdeel en kansen om

zich weer in de top 10 te werken. Met een pr van bijna 12 m. moet hij weer wat punten terugpakken op de vlieggewichtjes die wél makkelijk over de hoogspringglat vliegen. 2 Keer instoten is volgens Menno genoeg om vol vertrouwen de wedstrijd in te gaan.

De eerste poging is een keurige stoot welke eindigt rond zijn pr. Hij mag alleen zijn rechterbeen wat meer onder zich trekken zodat hij zich meer kan opstrekken en deze tip geef ik hem tussen poging 1 en poging 2 ook mee, hopende dat hij er wat mee zou doen. Terwijl moeders, die kinderen hebben die bovenin het klassement meedraaien, de worpen van de concurrenten van hun kind goed in de gaten houden, wandel ik wat rond en wacht op ronde 2.



Menno in actie tijdens het kogelstoten

Als het Menno's beurt is, stel ik me buiten zijn gezichtsveld, maar wel op 5 meter van de ring, op. Geconcentreerd stapt hij de ring in en het lijkt of hij zich van de buitenwereld heeft afgesloten. Maar ik kan het ook mis hebben natuurlijk. Hij gaat voor (of is het achter?) in de ring klaar staan, gewicht op zijn licht gebogen rechterbeen, linkerbeen naar achteren gestrekt, zijn rechterarm duwt de kogel tegen zijn nek/keel/kin aan en zijn linkerarm strekt hij ontspannen voor zich uit, zoals het hoort. Hij trekt zijn linkerbeen onder zich om aan te glijden en verliest op dat moment zijn balans en breekt de poging af. Gaat weer staan, maar kijkt niet rond en gaat weer klaar staan. Nu gaat het vertrekritueel naar wens, trekt inderdaad zijn rechterbeen meer onder zich, draait ook nog zijn rechterschoonheid goed in, blijft bovenin "gesloten" zoals dat heet, strekt zich goed en snel op, geholpen door de goede plaatsing van zijn rechterschoonheid, maakt zijn stoot goed af door "door de kogel heen te stoten", en heeft zelfs een soort van blok met zijn linkerarm. Oftewel een kogelstoot zoals het hoort, maar zelden tot uitvoering wordt gebracht.

Nadat de kogel met een plof in de bak landt, klinken er wat "ohhh's" en "sow's" rond de kogelbak en een D-ertje of 7 lopen richting balk om te kijken hoe ver dit wel niet is. Menno, en ook ik, hebben ondertussen wel door dat dit toch wel 12 meter moet zijn, en wachten vol spanning de opgeroepen afstand af.

"12 meter 44" klinkt het, en Menno loopt met een "big smile" van de ring weg. Diverse mannetjes met wie hij tijdens de D-spelen een felle strijd leverde op dit nummer, weten deze prestatie op waarde te schatten en feliciteren hem met deze afstand en ook ik complimenteer hem door middel van een schouderklop en een "netjes gedaan, keurige stoot. Klasse". Onzeker als atleten in het algemeen zijn komt de top van het klassement even checken of hij vòòr het kogelstoten wel op een veilige afstand stond, wat uiteraard het geval is.

Poging 3 levert een afstand op van minder dan 11 meter, spanning en concentratie waren weg, snel vergeten. Dikke pr en het onderdeel gewonnen!

De "big smile" verdwijnt niet van zijn gezicht tot aan de start van de afsluitende 1000m. Helaas geen lekkere serie-indeling, hele snelle mannetjes die te hard gaan om bij aan te pikken en een 1.60m. hoog springend 1^e jaars D-ertje als aanhangwagen met een inhaalverbod. Een wat snelle eerste ronde, een te trage 2^e en een sterk slot resulteert in 3.16.72: rond de 6 seconden boven zijn pr.

Vermoeid, maar met een terugkerende "big smile" wandelt hij terug naar zijn kleren. Het wachten is op de prijsuitreiking en vooral op het puntentotaal. Dat het een pr is, dat is zeker, maar met hoeveel? Alle C'ers en D'ers verzamelen zich bij het podium en met alle ouders, begeleiders en toeschouwers erbij is het een sfeervol geheel. Het resultaat is een uiteindelijke 10^e plaats met 3.931 punten, pr met 162 punten!

Terugkijkend was het een geslaagde wedstrijd met 3 pr's en een punten pr. De 12.44 is de 4^e prestatie dit jaar in Nederland van een D-junior en ook de 4^e prestatie ooit van een Spartaan D-junior (vlak achter "beulen" Remco Brandhorst, Thijs de Vries en Jan Akerboom) en zijn meerkamptotaal is de 8^e prestatie ooit neergezet door een Spartaan D-er. Tevreden wordt de terugreis ingezet. En voor mij betekende dat oogjes dicht en helaas voor de familie van Beelen geen snavelkje toe, waarvoor wederom mijn excuses.....

Arnoud

Geen wist u datjes, wel een bedankje aan Vincent voor de begeleiding op dag 1 en verder opvallend op dag 2:

- Jamille Samuel, een D- meisje, alleskunnertje en een atleetje om in de gaten te houden.
- Het karakter van de gediskwalificeerde C-junior bij hordes door de meerkamp netjes af te maken en gewoon snoeihard de afsluitende 1000m. te winnen.
- Ook karakter: je zit voor de door jou gehate 1000m. bij de C-jongens op podiumkoers. Loopt die 1000m. boven je kunnen door mee te lopen met je concurrenten en stort van uitputting 150m. voor de finish tegen de grond.
- Zolang je in beweging bent, val je niet in slaap.

Beste Junioren,

De puntentelling is weer bijgewerkt t/m de wedstrijden in Amstelveen en Delft.

De D spelen worden ook meegeteld in de puntentelling omdat deze wedstrijd tegelijk viel met een andere wedstrijd voor D en C junioren. Zodoende konden alle D junioren wel ergens punten halen. De D's hebben hun best gedaan in het Olympische stadion met enkele finale plaatsen. De wedstrijd in Den Haag was net als die in Amsterdam warm en met een flinke medailleoogst (4 x goud, 1 x zilver en 8 x brons) De nationale estafette kampioenschappen tellen om dezelfde reden als bij de D spelen, ook mee in de puntentelling (dat wil zeggen, alleen punten voor deelname)

Het actuele overzicht van de puntentelling vind je op www.spartaan.net

Met nog één wedstrijd te gaan (oktober bij de Spartaan) is de puntentelling bijna afgerond voor dit seizoen. De uiteindelijke uitslag blijft nog even geheim op verzoek van de trainers.

Alle C junioren die doorschuiven naar de B's wens ik veel succes en veel nieuwe persoonlijke records toe.

Klopt er volgens jou iets niet? Stuur dan even een mail naar gied-verona@wanadoo.nl

Groetjes Verona



Uitslagen Nationale D spelen in Amsterdam op 4 september

uitslag met * erachter is een PR, evenaring van een PR of een nieuw nummer.

D junioren jongens	80m	80m	80mh	80mh	80mh	1000m	Ver	Hoog	Kogel	Speer
	serie	1/2 fin	serie	1/2 fin	finale					
Menno van Beelen			12.85*	13.10	12.83				11.78*	
Bart Plantenberg								1.45		30.83
Léon vd Meer						3.17.24*				
Sjoerd vd Meer	11.12*	11.53					4.92*			
D junioren meisjes	60m	60m	60mh	1000m	ver	hoog	kogel			
	serie	1/2 fin								
Miranda de Regt			12.14*		3.95					
Myrthe Duivenvoorden						1.35	7.73			
Eva vd Voet	9.68*						8.93*			
Lianne v Denzen	9.08*	9.26		3.36.59*						
Mariëlle Henzen	9.68			3.38.18*						
Tessa van Kesteren	9.20*	9.29								
Silke Boon	9.11*				4.30					



Uitslagen wedstrijd Den Haag op 4 september 2005

uitslag met * erachter is een PR, evenaring van een PR of een nieuw nummer



D junioren meisjes	80m	1000m	Ver	Kogel
Charlotte Verdel	9.83*	4.14.84	2.89	5.05*
Giselle Slotboom	9.82		3.61	
C junioren jongens	100m	1000m	Ver	Kogel
Joost Leuven	12.60*	2.59.27*	5.12*	
Jonathan Deloo	12.99		4.20	11.12*
Jan v.d. Voet	13.96*		4.36*	8.48*
C junioren meisjes	80m	1000m	ver	kogel
Inge van Kesteren	11.94		4.06*	9.56
Irma van Dijk	12.48		3.82	9.64*
Desi Meiland		3.47.81	4.04*	8.51

Uitslagen Nationale Estafette Amstelveen op zondag 18 september

Meisjes D junioren

Ploeg 1: Miranda de Regt, Silke Boon, Lianne van Denzen, Myrthe Duivenvoorden

Ploeg 2: Eva v.d. Voet, Tessa van Kesteren, Giselle Slotboom, Mariëlle Henzen)

4 x 60 meter Ploeg 1: 33,43 sec (7e)

4 x 60 meter Ploeg 2: 35,24 sec (11e)

Zweedse Estafette Ploeg 1: 2.44.68 (6e)

Zweedse Estafette Ploeg 2: 2.49.69 (10e)

Jongens D junioren

Bart Plantenberg, Sjoerd v.d. Meer, Menno van Beelen, Léon v.d. Meer

4 x 80 meter: 43,66 sec (7e)

4 x 200 meter (gelopen bij de C's) 1.55.42 (6e)

Jongens C junioren

Joost Leuven, Jonathan Deloo, Jorris Ligtoet, Jan v.d. Voet

4 x 200 meter: 1.47.61 (5e)

DE ZEVENHEUVELENLOOP IN NIJMEGEN

We hebben dit jaar kunnen voorkomen dat deze loop samenvalt met onze tweede WTR-loop. Op **zondag 20 november** gaat om 13 uur de 21^e Zevenheuvelenloop in Nijmegen van start (15 km). Het is qua populariteit net zo'n loop als de Dam tot Damloop. Er is echter één groot verschil. Na de start heb je geen wegversmallingen meer (zoals bijv. een fietspad of een vrij smalle brug in Amsterdam Noord). Ondanks het grote aantal deelnemers kun je goed in je eigen tempo doorlopen. Door de grote belangstelling moet je je heel snel inschrijven via internet, want vol is vol. Misschien is deze informatie al te laat. Wie zich niet zelf via internet in kan schrijven: neem contact op met Leo Onderwater. Hij heeft zich bereid verklaard dit voor je te doen.

Leo en ik hebben al geconcludeerd dat reizen met de auto geen tijdswinst oplevert en bij drie personen aan benzine ca. 10 euro kwijt bent; evenveel als het treinkaartje dat je bij de inschrijving al kunt bestellen. Ons advies: ga (gezamenlijk) naar station Nieuw Vennep en van daar met de trein. Om te weten wie mee doen, hangt in de kantine een deelnemerslijst. Vul hierop je naam in. Nadere informatie bij Leo of bij mij (ik heb mezelf al ingeschreven, Theo Edens).

Voor diegenen die de informatie in de vorige Spektakels over deze loop hebben gemist: Bij het julinumnummer van Atletiek was een infoboekje van deze loop gevoegd. Als je dit niet meer hebt; de belangrijkste punten staan hierboven al vermeld en verder: Er is dit jaar een limiet gesteld van 19.000 individuele lopers (was 18.000). Heb je interesse en ben je het infoboekje kwijt? Je kunt het van mij lenen. Op www.zevenheuvelenloop.nl staat de info uitgebreider dan in het boekje. Daar kun je je ook aanmelden.

TRIMLOPEN

Omdat veel (nieuwe) leden interesse hebben in deelname aan trimlopen in de omgeving, vind je hier enkele loopjes in de omgeving en enkele andere populaire.

Een mooi overzicht van deze en andere lopen op datum met informatie over afstanden, starttijden, organiserende vereniging en tel.nr. voor inlichtingen kun je vinden in het trimloopboekje. Bij De Spartaan zijn enkele exemplaren te koop. Voor € 7,50 heb je naast algemene informatie een overzicht van alle geplande prestatielopen vanaf 1 september j.l. tot eind volgend jaar.

Enkele lopen in de omgeving:

za 22 okt.	Runnersworld duinlopen; 5-10 km	10.30 u. Katwijk
zo. 16 okt.	ING Marathon; 10-21-42,19 km	resp. 11.25, 14.30, 11.00 u.
Amsterdam		
zo. 6 nov.	Berenmarathon; 21-42,2 km	12.55 resp. 12.30 u. Terschelling
zo. 13 nov.	Oosterduinloop; 8-16,1 km (en WTR)	11.00 u. Noordwijkerhout
zo. 20 nov.	Zevenheuvelenloop; 15 km	13.00 u. Nijmegen
zo. 27 nov.	Tulploop; 10-21,1 km	11.00 u. Roelofarendsveen

Omdat er vorig jaar verschillende Spartaners mee hebben gedaan aan de Berenloop op Terschelling en er eveneens belangstelling is voor de Zevenheuvelenloop, heb ik deze ook vermeld. Verder gaat ook weer het Zorg en Zekerheid-circuit van start. Dit is een serie lopen op de weg, georganiseerd door een samenwerkingsverband van verschillende verenigingen in de omgeving. Het circuit heeft vooral een wedstrijdkarakter en is daarmee in de eerste plaats voor wedstrijdathleten. Er doen echter ook veel van onze recreatieve lopers mee, vooral uit de A- en B-groep. Het circuit begint ook dit jaar met de Ter Speckeloop op 4 dec. bij de Spartaan. In de kantine zijn binnenkort folders met info over de organisatie en de verschillende lopen.

Namens de Commissie Recreatie Atletiek,
Theo Edens



FICEP KAMP 2005 (deel 2) International sport kamp

ŽDÁR NAD SÁZAVOU • 1.8. - 9.8. 2005

Woensdag 3 augustus

Welkom in het Ficep nieuws verslag met verslaggever Hein Heemskerk.

We werden wakker en we gingen meteen even douchen. We deden ook deze ochtend niet mee aan ochtend- gymnastiek want daar waren we te lui voor. Daarna gingen we ontbijten en Hein had zijn hagelslag mee genomen en dat was super slim van hem want nu hadden we wat lekkers voor op brood. Na de heerlijke hagelslag en alle jaloers kwijlende gezichten van andere ontbijters gingen we ons klaar maken voor het volgende (gewoon op je bed rotten tot het tijd is). Toen gingen we sporten en dat was weer met je internationale groep. Ik (Hein) ging judo-en en dat was erg leuk om te doen. Eerst moest je een paar inloop oefeningen doen en daarna moest je elkaar met allerlei standjes op de grond leggen.

Terug naar de studio met Frans Beijl. Ik (Frans) ging dansen. Ik vond het niet eens zo heel erg want de danslerares was best aardig en de tijd ging best snel. In die tijd hebben we de tango geleerd en de jive. Het ging best goed, vond ik. Ik moest met een Franse Leidster dansen die het ook wel goed kon en toen waren we weer klaar en gingen we eten.



En nu schakelen we weer over naar Hein Heemskerk. Ja, hier is verslaggever Hein Heemskerk vanuit Tsjechië in kamer 616 in bed 1. 's Middags gingen we 'Games without Borders' doen met de internationale groepen. We gingen 5 verschillende spelletjes doen. Eerst hadden we zaklopen, daarna moest je water naar de overkant brengen met kleine bekertjes. Na dat spel was er een watergevecht tussen een paar kinderen en werden alle waterflesjes leeggegooid en dus niet leeggedronken. Daarna gingen we een spel doen waarbij we in een rij moesten lopen en de staart van een andere groep eruit moesten trekken. Daarna werden je benen aan elkaar gebonden en dan moest je proberen naar de overkant te komen. Na veel gehuil omdat de benen te strak vastgebonden waren gingen we het laatste spel doen. Je moest een tennisbal onder je kin klemmen en dan gaan rennen en aan de volgende doorgeven zonder je handen te gebruiken. En daardoor leek het net of je met elkaar aan het zoenen was en je moest ook nog om en om staan zodat je het altijd bij een meisje moest doen. Nu gaan we weer over naar de studio in bed 2 met een live verslag vanuit kamer 616. Ja, hier is Frans weer en ik zal even wat mensies interviewen.

Ik ga dit mannetje even interviewen. De naam is Joost Verdel. 'En Joost, hoe vind je het in deze kamer?'. Joost: 'Nou, het stinkt hier als een beer en ik zweet me de rambambes'. Nou, dat is een mooi teken. 'En Joost, wat hoor ik voor een gebrabbel daar achter je?' Joost: 'Oo, dat is Dave die praat met buitenlanders'. Dave: 'Immer gerade aus, immer gerade aus'. Buitenlander: 'Ein mal um die ecke'. En daar komt Ruud aan lopen. 'Wat ga je doen Ruud? Ruud: 'Ik ga naar de wc want ik moet p.....pen'. Ok, het niveau is hier net zo hoog als die van mij dus we gaan weer terug naar de wc, ehh ik bedoel naar Hein en de Studio.

Hier is Hein Heemskerk weer met het avondbordbericht. In het westen van het bord bevinden zich aardappelen, ze zijn redelijk wisselvallig met soms harde en soms zachte. Het aantal verschilt tussen de 5 en 15 aardappelen. In het noorden bevindt zich een enkele kippenbout met een wisselvallige taaheid van het vel maar het is wel een ideale temperatuur. Dit was het avondbordbericht met Hein Heemskerk over naar Frans Beijl met de Hawai party.

Toen we weggingen hadden we allemaal Hawai kleding aan gedaan en we zagen er niet uit maar dat hoort ook en toen gingen we dansen en het was gezellig, niet te pruime, maar ja alles loopt een keer af. Daarna nog de meditatie van een of ander land en daarna liepen we weer terug naar het hotel en gingen we slapen als roosjes.

Hein & Frans

Donderdag 4 augustus

We werden 's ochtends om kwart voor zeven wakker. We stonken als de neten, dus gingen we maar douchen. Alleen er stonden andere mensen te wachten om te douchen en ik (Ruud) ging maar weer terug, maar Hein en Joost (+ Frans) gingen snel voor de andere wachtende in de douche. Na het eten gingen we sporten in internationale groepen. Ik (Ruud) ging floorball doen. Floorball is een soort hockey, alleen speel je met iets andere sticks en balletjes.

Ik....Joost (zat er vorig jaar ook in) ging met internationale ploeg sporten, Fussball spielen. Maar in mijn groep zaten pauper mensen die niet konden voetballen. Die mensen waren zo slecht dat een mongool het beter kon! Ze konden geen eens een bal raken die stelletje kneuzen. Maar ik, Joost was weer de sterspeler van het zootje, ik kon niet meer mee doen want ik had mijn teen zwaar gekneusd en kon bijna niet lopen dus ik kon niet laten zien hoe vet goed ik was bij die pauper ramdebielen.



Na het middag eten gingen we naar een grote grot. We zaten een uur in de bus, dus ik ging slapen en dat was wel lekker. Toen we er eindelijk waren konden we even shoppen in de souvenirwinkel. Maar wij (Hein, Frans, Ruud, Dave en ik Joost) gingen een dam bouwen over een kleine rivier van 10 cm diep. Maar Ruud gooide een steen in het water en er kwam een vloed golf zo op Dave en die was kliets nat. We gingen eindelijk de grot in en dat was wel cool man. We kregen de tour in het engels en dat was wel beter want dat konden we verstaan. Het was precies het zelfde als vorig jaar maar het was wel leuker en mooier. Het was ook wel vet dat we met de boot door de grot gingen. En het was erg koud het water maar wel leuk. Alleen in de grot staken er punten uit dus er waren wat mensen die pijn hadden.... Toen we het dag licht zagen dachten we zijn er. En toen gingen we weer naar huis. 's Avonds was er een avond voor de idols op ons kamp. Teun, Tim, Jord, Thierry en Koen gingen het liedje: 'Wij houden van oranje' zingen.

Alleen het zingen ging een beetje moeilijk omdat de tekst niet op het karaoke scherm stond. De Fransen kwamen met 3 liedjes en je zou denken dat ze dan meer kansen hebben om 1^e te worden, maar dat viel niet echt mee, omdat ze iedere keer uit de maat zongen. En een regel achter liepen. Daardoor eindigden ze alle drie ongeveer laatste.

Om 10 uur deden de Fransen hun meditatie. Daarin vertelde ze verhaaltjes in allerlei talen rond de woorden: vriendschap, vrede, respect en gelijkheid. Na de meditatie gingen we weer terug naar het hotel om te slapen.....

Ruud & Joost



Vrijdag 5 augustus



Vrijdag was de dag van de toernooien met nationale teams. Nederland deed mee aan voetbal en floorball. In het floorball team zaten Jeroen, Sonja, Jord, Teun en Tim. Er moesten wedstrijden gespeeld worden tegen Tsjechië en Frankrijk. Tegen Frankrijk wonnen we met 6-1. Daardoor eindigden we op de 2^e plek!!

Bij het voetbal team liep alles op rolletjes en gingen de doelpunten als warme broodjes over de toonbank. Zo werd er gewonnen van het sterke team van Italië. Van Duitsland werd met 4-1 gewonnen. Toen stonden in de halve finale Tsjechië tegen over ons op het veld. We wonnen met 6-1!! En in de finale moesten we weer tegen Duitsland en we wonnen met 3-0!!! Dit allemaal te danken aan Frans, Dave, Bastiaan, Thierry, Ruud, Joost en Koen.

Toen gingen we 'heerlijk' lunchen. Toen waren er weer internationale sporten in groepen en wij gingen dansen, wat eigenlijk best leuk was. Daarna was het avondeten. Dit was nasi met kaas erover.

's Avonds was de folklore avond waar elk land iets van zijn culturele kunsten liet zien. Holland deed de klompen dans. Daarna was de meditatie van Duitsland. Tim & Koen.



Zaterdag 6 augustus

Het begon met een regenachtige dag. Niemand wou wakker worden, maar jah, we moesten natuurlijk ontbijten. Na het ontbijt begonnen de internationale sporten weer. Sir Buiting ging dansen, Monsieur van den Berg ging basketballen evenals Senior Overkleeft, Seniorita Kruithof hield zich bezig met Floorball. Toen iedereen klaar was met sporten hadden we wat tijd voor onszelf, toen hielden wij de vermoeidheid niet meer binnen en gingen we een schoonheidslaapje maken. Nadat wij een tukkie hadden gedaan was het tijd om ons vol te laden met kit kat chunky's dat ook de snack van de dag was. Nadat deze luxe uitgebreide maaltijd achter de rug was gingen we met de luxe tourbus, ook wel 'het krot' genoemd naar het sportcomplex gebracht waar je kon bowlen, kegelen, squashen, zwemmen en klimmen, waarvan wij hadden gebowld en

gezwommen. Hierop volgende een 2^e reis met 'het krot' naar de rij van daar tot Nederland voor de barbecue, maar het wachten was het wel waard. Eerder die middag hadden we de Oostenrijkers uitgedaagd voor een potke voetbal, maar die watjuz kwamen vanzelfsprekend niet opdagen. Ze hadden toch niet tegen onze kunsten opgekund!!! Aan het einde van de dag hadden we nog Meditation van de Italianen, dat best saai was. Tenslotte gingen we met 'het krot' weer naar das Hotel. Waar we het record van vroeg slapen neerzettuh wat nog 1 uur was. That's it. Jord & Teun.

Zondag 7 augustus

Zondag, normaal de enige dag in de week die ik kan uitslapen. Dat is ook wat ik dacht voordat ik het schema van de dag had gezien. Maar nee hoor, dat plan veranderde toen ik zag dat ik om 9 uur in de kerk moest zitten. Toen dacht ik zaterdagavond: 'Ik ga lekker vroeg naar bed.' Maar dat werd ook pas 12 uur. En toen ik uiteindelijk in bed lag werd ik wakker gehouden door een snurkende Joost. Hein, Frans en ik hoorde het en konden niet slapen. Er waren drie fases in Joost zijn gesnurk.

-Je had de kreunfase: Joost maakte het geluid van een persoon die heel vermoeid was van een of andere bezigheid.

- Je had de 'normale' fase: Dit leek het meeste op een normaal gesnurk.

- Je had de zeehondfase: Hierbij maakte Joost een geluid wat leek op het geluid wat een zeehond altijd doet. Omdat we niet konden slapen gingen we maar een spelletje doen. Een van ons begon met een woord en dan moest de ander een woord zeggen wat daarop kon aan sluiten. En zo ging je door tot je een hele zin had. Het was behoorlijk grappig. Vooral toen Joost opeens in zijn slaap begon te praten en iets brabbelde van: He, wil jij mijn spul even opruimen We wisten geen van alle of hij nu sliep of dat hij wakker was en een grapje maakte. Toen we een keer teveel herrie maakte, werd Joost echt wakker en hij zei dat we onze mond moesten houden, en dus gingen we slapen. Ik had mijn telefoon drie kwartier voor het ontbijt gezet om kwart voor 7 om te kunnen douchen. Ik kwam wat Duitsers op de gang tegen en het zinnetje wat zo vaak op het kamp werd gezegd werd nu ook weer gezegd. Immer Gerade Aus. Daarna gingen we om half 8 ontbijten en wat had Hein nu wel eens een keer meegenomen. Zijn hagelslag. Daarna moesten we om 9uur in de kerk zitten waar we wandelend heen gingen. Het was een klein kerkje dus het werd duwen en trekken om een plaatsje te krijgen. Toen iedereen zat begon 'the holy mass.' Het was een mooie dienst. Ik vond het erg goed geregeld want het was in het Engels waardoor iedereen het kon volgen. Ook her koor was hierop ingespeeld en ze zongen Engelse, Duitse, Franse, Italiaanse en Tsjechische liedjes. Uit de kerk vandaan hadden we even vrij en we gingen bij oma op de koffie, uh... We gingen op ons bed liggen. Toen moesten we na de lunch om 2 uur een spel doen in de stad, waarbij je een plattegrond had van de stad met letters op verschillende plaatsen. Op deze letters behoorde beelden of gebouwen waarvan de foto's op een andere kaart stonden. Bij ieder beeld hoorde een vraag. Onze internationale groep werd in tweeën gesplitst en aan iedere groep werd een leider gesteld die goed engels kon spreken, en natuurlijk werd ik als een leider aangewezen. Rond kwart over 2 starten we, en we mochten er 2uur overdoen. De eerste paar gebouwen konden we wel aardig gemakkelijk vinden. En doordat wij een Tsjechisch iemand in onze groep hadden kon zij alle teksten op de beelden lezen en gemakkelijk de vragen beantwoorden. Na veel overleg hebben we alle beelden kunnen vinden. Op het laatst hadden we onze groep in tweeën gesplitst en ging ik met een groepje van drie op weg naar het laatste monument wat we gelukkig snel konden vinden en waar we het antwoord ook op konden vinden. Toen gingen we achter de andere helft van ons groepje aan en die hadden we snel gevonden. Toen we alles hadden moesten we ons nog haasten om op tijd terug te zijn bij de finish, waar we dus ook te laat aankwamen omdat we niet wisten hoe laat we precies waren gestart. Maar omdat de leidster van onze internationale groep ons zo lief vond, heeft zij ervoor gezorgd dat wij alsnog mee mochten doen, en niet gediskwalificeerd werden. Ook waren we ongeveer de enige groep die niet vals gespeeld had. Want iedere keer kwam er weer iemand om elkaars vragen uit te wisselen en vragen te stellen. Maar wij/ik wilde het alleen doen, dus iedere keer zei ik dat ik niet wilde vals spelen. 'S Avonds hadden we een optreden van een groep breakdancers, van een goochelaar en een groep zangers en zangeressen. Voordat de avond begon werden de plaatsen bekend gemaakt van het spel en we waren verrassend negende en onze groep kreeg allemaal een lolly. De avond begon met een optreden van de zanggroep. Ik vond het nou niet echt geweldig. Maar het was wel leuke muziek die ze zongen. Daarna kwam er een goochelshow, eerst moest ik even goed kijken of het nou twee meisjes aan het goochelen waren, of dat het een jongen en een meisje was. Het bleek dus het laatste te zijn. De trucs waren op zich wel grappig maar het was ook niet zo indrukwekkend. Daarna kwam er een breakdans-show. Dit was wel heel indrukwekkend. Daarna werd er nog een keer gezongen en de avond was afgelopen.



Dave.



PUPILLENNIEUWS

Beste Pupillen

In dit pupillen nieuws vinden jullie alsnog het verslag van het kamp in Meerlo voor 6 t/m 8 jarigen. Enkele verhalen over de estafette kampioenschappen in Amstelveen. Het trainingsschema voor de wintertraining. De tussenstand betreffende het puntenklassement en de activiteitenkalender.

Grote Clubactie?

Vanaf 10 september zijn de pupillen van De Spartaan weer huis aan huis loten gaan verkopen voor de Grote Clubactie. Deze loten kosten 2,50 Euro per stuk, waarvan 2,00 Euro per lot ten goede komt aan de vereniging. De kidzcards waarmee de kinderen zich aan de deur konden identificeren waren voorzien van een nummer, waarmee op internet kon worden bekeken of het nummer in de prijzen viel. Echt enorm leuk dat een aantal pupillen inderdaad een prijs heeft gewonnen!!

Het is nu 30 september en de eerste inschrijfformulieren zijn verwerkt. Het is dan ook fantastisch om te mogen melden dat er al ruim **750 loten** zijn verkocht. Top jongens en meisjes, hartstikke goed!!!

Top verkopers tot nu toe zijn: Laura Verhees (37 loten), Tom Hoekema (34 loten), Lotte Roozen (33 loten) en Tom in 't Veld en Max van der Voet (beide 32 loten verkocht). **Klasse!!**

Tot half oktober kunnen de inschrijfformulieren bij Marga ingeleverd worden. Na enige dagen ontvangen de kinderen via Marga deze formulieren dan weer terug, voorzien van het aantal verkochte loten. De opgehaalde centen mogen dan weer bij Marga ingeleverd worden. De trekking van de gewonnen lotnummers is op 16 november en de uitslag zal worden gepubliceerd in regionale weekbladen etc. Van de opbrengst van de lotenverkoop zal nog een grote partytent voor De Spartaan worden gekocht.

De vijf beste lotenverkopers komen in aanmerking voor een prijs. Dus duimen maar Laura, Tom, Lotte, Tom en Max dat jullie bij die vijf blijven horen!! Heel veel succes.

Groeten, José Elfering, Secretaris Commissie Jeugd Atletiek

Trainingen

Hierbij het overzicht voor de wintertrainingen.

Dit schema gaat in vanaf maandag 31 oktober en staat ook op www.spartaan.net

Pupillen				
Jongens/meisjes geboren in: '98/'99	Woensdag	15:00-16:00	Zaal Meerzicht	Marga Kortekaas Gerrit Verhaar Fieke van Noort
Jongens/meisjes geboren in: '97 en meisjes geboren in: '96	Woensdag	16:00-17:00	Zaal Meerzicht	Marga Kortekaas Gerrit Verhaar Fieke van Noort
Jongens/meisjes geboren in: '95 en jongens geboren in: '96	Woensdag	17:00-18:00	Zaal Meerzicht	Jan Beijk Floor van Langen Hannah Overgaauw Lonneke Derriks
Jongens/meisjes geboren in: '95/'96/'97	Vrijdag	17:00-18:00	Atletiekbaan	Rory van Noort Wouter Hoogkamer Joost van der Meer Vincent Schniedewind Anouk Kragtwijk Mara Broekhof Alice Runcianu



Kamp Meerlo 10 tot en met 13 juli

De stoere ridders



Het kamp op zondag 10 juli

Op zondag 10 juli waren we aan het verzamelen. Iedereen kwam bepakt en bezakt. Het was heel heet. Toen stapte iedereen in de bus. De ouders zwaaiden ons uit en toen vertrokken we. Het was heel leuk in de bus want de chauffeur zette een video aan. Toen we bij Meerlo aankwamen was de video afgelopen en gingen we door de raampjes kijken. Maar wat bleek? Nou, de bus was te ver gereden dus we moesten een stukje terug. Toen we er aankwamen pakten we de koffers uit en gingen we spelen. We moesten later naar een toneelstukje kijken en toen ging een muziekje aan. Bij dat muziekje moesten we telkens allemaal verzamelen. Even later gingen we een verkenningsspel doen op het kampterrein. Na het verkenningsspel gingen we 's avonds een bosspel doen. Het was een heel leuk spel. Na dat spel gingen we naar een verhaal luisteren en daarna slapen.

Maandag 11 juli

We werden wakker gemaakt met een knoei-hard muziekje. Daarna gingen we snel aankleden en ontbijten. Na het ontbijt gingen we lekker sporten, het leukste vonden we atletiek. Daarna mochten we snoep kopen in het snoepwinkeltje daarvoor moest je heel lang in de rij. Daarna gingen we een speurtocht doen maar het was wel heel heet om dat te doen. Tijdens de speurtocht moesten we allemaal sprookjes gaan raden. Daarna gingen we avond eten en kwam er een vervolg op het toneelstuk van de vorige dag, het konijn was het aller leukste. Na het toneelstuk gingen we snel douchen en naar bed.

Dinsdag 12 juli

We werden weer wakker gemaakt door een heel hard en gek muziekje. Daarna gingen we ontbijten en toen knutselen. Wij gingen allemaal kleurplaten inkleuren en t-shirts maken. Toen gingen we survallen dat was heel gaaf. Het tokkelen was heel gaaf en ging heel hard. Na de survival gingen we lekker zwemmen omdat het zo heet was dit was heel leuk, en we gingen onze leiders onder water duwen. Na het avond eten hadden we de playbackshow waar we de hele week op geoefend hadden. De jongens gingen: crazy little thing called love doen, en de meiden gingen anouk met girl doen, het ging bij ons allemaal heel goed en de jongens werden zelfs tweede. Ze kregen een zak snoep voor de tweede plaats en een zoen van de jury. Daarna hadden we het kampvuur en het laatste deel van het toneelstuk. Toen gingen we slapen.

De mooie prinsesjes



Woensdag 13 juli

Dit was de laatste dag en we vonden het heel jammer dat het al zo snel afgelopen was. We moesten van onze leiders alles heel netjes opruimen en toen moesten we pallets verplaatsen uit de tent. Toen kwamen onze ouders ons ophalen en gingen we weer naar huis!

Het kamp was heeeeeeeeeel leuk!!!!!!!

De stoere ridders en de mooie prinsesjes

Nieuwe clubrecords op de 4 x 40 meter

Tijdens de estafette kampioenschappen op 17 september j.l. te Amstelveen liepen 2 Spartaanpupillen ploegen een nieuw clubrecord op bovengenoemd estafettenummer.

Als eerste sprintten de pupillen B-meisjes; **Demi Hoekstra - Kaylee v.Beelen - Denise Henzen en Tünde Brinkerhof** naar een tijd van 25.85 sec. Goed voor het eerste nieuwe clubrecord deze dag.

Het oude stond op 26.15 sec., gelopen door Maaike Boon – Didi Loe – Myrna Keizer – Lisanne v.d. Zwet, vorig jaar in Amstelveen.

De tijd van 25.85 sec betekende voor Demi – Kaylee – Denise en Tünde niet alléén een verbetering van het clubrecord, maar ze werden hiermee ook nog eens **Nederlands Kampioen!**

Dit team B'ers was twee honderste van een seconde sneller dan de nr. 2 op dit onderdeel. **TWEE HONDERSTE** slechts. Ja, zelfs al bij pupillenwedstrijden wordt je met héél, héél weinig verschil Kampioen of niet.

Volledige uitslag:

1	de Spartaan 1	Lisse	25,85
2	Nea Volharding		25.87
3	AVR Ilion	Zoetermeer	25.96
4	AV '23-8	Amsterdam	26.72
5	Phanos	Amsterdam	26.88
6	Leiden Atletiek	Leiden	27.26
7	De Spartaan 2	Lisse	27.59
8	AVANTRI	Schoonhoven	27.79
9	Startbaan	Amstelveen	28.92
10	AV '23-9	Amsterdam	29.07
11	AKU	Uithoorn	30.65

(Ter info: de 2^e ploeg bestond uit **Didi Nederstigt – Nicky van der Steenhoven – Marie Deloo – Lotte Roozen**).

Het Jongens-Pupillen-B Kwartet bestaat uit: **David Elk – Jelle vd Zon – Roel Teeling en Karel Peterse** zorgden voor het 2^e clubrecord door op die 160 meter 25.60 sec. te klokken. Met deze tijd werden ze géén eerste maar tweede. Jammer van die laatste wissel. Als die, ja als die..... dan hadden ze misschien, ja dan hadden ze misschien..... Dit is echter allemaal achteraf gepraat. Het oude record stond met 25.70 sec. op naam van: Thijs Kwakkenbos – Roy Simons – Max vd Voet – Hans vd Woude. Ook vorig jaar gelopen in Amstelveen.

Vermeldenswaard is nog dat David – Jelle – Roel en Karel ook het clubrecord bij de JPC hebben. 28.39 sec – vorig jaar gelopen in Amstelveen.

Volledige uitslag:

1	ARV Ilion	Zoetermeer	25.40
2	De Spartaan	Lisse	25.60
3	HERA	Heerhugowaard	25.90
4	AAV '36	Alphen a/d Rijn	26.20
5	KAV Holland	Haarlem	26.50
6	AKU	Uithoorn	26.70
7	Startbaan	Amstelveen	28.60
8	AV '23	Amsterdam	29.80
9	Phanos	Amsterdam	Gediskwalificeerd

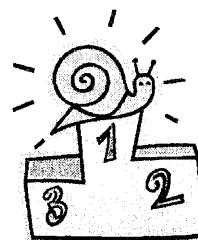


Geén clubrecord, maar wel een prijs!

Pieter Schol – Jesse Verdoes – Ruben v. Weerdenburg en Mart Kroon mochten, doordat zij een tijd van 28.68 sec. achter hun naam lieten zetten op het ereschavot plaatsnemen. Helemaal verbaasd en een beetje door het dolle heen klommen zij op het podium. Het applaus en de bloemen waren voor dit 4-tal, net zoals voor de nrs. 1 en 3.

Volledige uitslag:

1	AAV '36	Alphen a/d Rijn	28.24
2	De Spartaan	Lisse	28.68
3	Startbaan 1	Amstelveen	29.15
4	KAV Holland	Haarlem	29.35
5	AV '23	Amsterdam	30.56
6	AVR Ilion	Zoetermeer	31.53
7	Startbaan 2	Amstelveen	36.33



(ter info: het clubrecord bij de JPC is 28.39. Onze boys zaten er dus niet zover van af).

Grootste pechvogel van dit toernooi was **Sascha Schoone**. Vlak voor de finish van de 4 x 40 mtr. MPC struikelde ze. De ploeg lag, vóór deze vervelende val, op een mooie positie. Onze meiden hadden zonder die val, vast en zeker het podium gehaald, maar helaas pindakaas! De vlug toegesnelde EHBO'ers namen haar gelijk onder hun hoede. Gelukkig had ze géén ernstige verwondingen opgelopen. Alléén wat schaafwonden hier en daar en natuurlijk de schrik. Van lopen kwam weinig meer deze middag voor haar.

Dankzij twee diskwalificaties van andere verenigingen staan **Debby vd Steenhoven – Laura Verhees – Annemarie ten Kate en Sascha** met hun tijd van 43.88 sec niet eens als laatste in de uitslag vermeld.

Als beste uit de bus voor de Spartaan op de 4x60 meter kwam de 1^e ploeg van de MPA. **Tania Jacobs – Marleen Westra – Myrna Keizer en Loes Kistemaker** werden 6^e. Hun tijd 36.08 (in totaal deden 16 teams mee).

Lisanne vd Zwet – Maaïke Boon – Michelle Bloemendaal en Yanise Zijlstra vormden het MPA-2 team. Helaas ging het hier bij de laatste wissel mis. Gevolg: diskwalificatie

De JPA-1 ploeg (**Thijs Kwakkenbos – Max v.d. Voet – Roy Simons en Martijn Doezie**) werd 8^e in een tijd van 36.57 sec.

Team 2 (**Jan Ootes – Stefan de Rooij – Tom Hoekema en Joost Teeling**) eindigde als 16^e. Hun tijd 38.58 sec.

In totaal deden hier 22 ploegen mee.

Naast de "normale estafettes" konden bijna alle pupillen ook nog mee doen aan de "speciale" estafettes. Wat was er dan zo speciaal aan die estafette? Welnu: er wordt 200 meter gelopen verdeeld over 40-40-60-60 meter. De 1^e 40 meter wordt gelopen door een C-pupil, de 2^e 40 meter door een B-pupil, de 1^e 60 meter door een 1^e jaars A-pupil en de 2^e 60 meter door een 2^e jaars A-pupil.

Onze vereniging bracht 8 van deze teams op de been. Het gaat te ver om hier alle kinderen bij naam te noemen. Ik volsta met het vermelden van de Spartaanse resultaten:

10	Kwik	32.12	17	Sneeuwwitje	32.92
10	Roodkapje	32.12	19	Assepoester	33.41
13	Kwak	32.48	20	Doornroosje	33.91
16	Kwek	32.81	29	Pluto	34.15

Er deden in totaal 40 ploegen mee!

Al met al een zéér geslaagde dag. Volgend jaar gaan we beslist weer!

Marga

NK Estafette – 4 x 40 veel bij AV Startbaan

Ik vond het geweldig dat ik door Marga gebeld ben om mee te doen met het NK Estafette in Amstelveen. Leuk was ook dat we extra training kregen in de estafette op de zaterdag ervoor en tijdens de normale training op woensdag.

Ik vond het hartstikke spannend allemaal. Het duurde best wel lang voordat we aan de beurt waren. Gelukkig was er een springkussen en konden we ook de wedstrijden van de anderen goed zien. Het inlopen op het inlooppveld was ook leuk. Toen we eindelijk aan de beurt waren, moesten we lang wachten tot de start. Het ging hartstikke goed met het wisselen en het lopen heet was alleen jammer dat onze laatste loopster Sacha een paar meter voor de streep viel. Hierdoor hadden we geen prijs. We finishten nog wel als 7^e.

Ook de speciale estafette ging goed. We werden 19^e van de 42 teams, die deelnamen op iets meer dan 2 seconden van nummer 1.

Het was die dag hartstikke mooi weer. Mijn ouders en broertje hadden ook een leuke dag. 's Avonds lekker bij Mc Donalds gegeten. Een hartstikke leuke dag alles bij elkaar.

Misschien volgend jaar weer?

Annemarie ten Kate

NK estafette 2005

Ik ben 17 september naar de NK Estafette geweest in Amstelveen.

We gingen met de hele groep inlopen.

Toen we klaar waren gingen we met de trainer mee naar de startplaats.

We waren erg zenuwachtig maar uiteindelijk ging het heel goed.

We zijn eerste geworden met een nieuw clubrecord!!!

Ik zat in het team met Demi, Kaylee en Tünde.

We hebben ook nog een speciale estafette gedaan

2x40 en 2x60 meter met een C een B en een A1 / A2 pupil.

Hier hebben we geen prijs mee gewonnen, maar het was erg leuk om te doen.

Ik heb een heel leuke dag gehad ik hoop volgend jaar weer mee te doen.

Denise Henzen



Beste Spartaanpupillen

Hier voorlopig de laatste bijwerking van het puntenklassement.

Alleen de laatste onderlinge wedstrijden tellen nog mee en de resultaten hiervan voor het puntenklassement bewaren we tot de officiële prijsuitreiking.

Wanneer je fouten ontdekt, mail het mij gerust: j.c.j.m.van.dervoet@freeler.nl.

Vriendelijke groeten, Ernie van der Voet-Zwetsloot

Tussenstand puntentelling pupillen

Mini pupillen Jongens

Naam	Dn	NN	EV	PR	Tot
Jurgen van der Zwet	10	4	1	16	31
Rick Simons	14	4	0	10	28
Jim de Goeij	4	4	0	4	12
Lars van Steijn	6	4	0	2	12
Sam Lem	4	4	0	4	12
Chiel Vrijburg	4	4	0	2	10
Jochem van Oorschot	2	4	0		6
Jorn Blom	2	4	0	0	6
Rik Brekelmans	2	4			6

C pupillen Jongens

Naam	Dn	NN	EV	PR	Tot
Ruben van Weerdeburg	20	4	0	18	42
Pieter Schol	18	4	1	18	41
Jesse Verdoes	14	4	2	10	30
Thijmen Dofferhoff	16	4	0	10	30
Koen Sijpesteijn	14	4	0	2	20
Roland Wessels	6	4	0	8	18
Anton Steenvorden	4	4	0	8	16
Mart Kroon	6	4	0	6	16
Koen Peelen	4	4	0	0	8
Jetro van der Geest	2	4	0	0	6
Koen de Hartog	2	4	0	0	6
Richard Assendelft	2	4	0	0	6

B pupillen Jongens

Naam	Dn	NN	EV	PR	Tot
David v. Elk	20	6	0	14	40
Dimitri Imanse	18	6	2	12	38
Karel Peterse	20	6	0	10	36
Roel Teeling	18	6	2	6	32
Jelle v.d. Zon	16	6	1	8	31
Nick Reeuwijk	8	6	0	4	18
Oscar Turk	14	4	0	0	18
Lucas van Dijk	6	4	1	2	13
Sven van Gijlswijk	8	4	0	0	12
Cristopher Tranquille	2	4	0	0	6
Jordi Snellink	2	4	0	0	6

A1 pupillen Jongens

Naam	Dn	NN	EV	PR	Tot
Max v.d. Voet	20	6	0	12	38
Roy Simons	16	6	0	12	34
Joost Teeling	18	6	0	6	30
Tom Hoekema	12	6	0	10	28

Mini pupillen Meisjes

	Naam	Dn	NN	EV	PR	Tot
1	Emma de Waal	20	4	1	20	45
2	Laura Mens	20	4	1	16	41
3	Mariska Hoogkamer	14	4	1	20	39
4	Debby vd Steenhoven	18	4	0	16	38
5	Laura Verhees	12	4	1	20	37
6	Danielle vd Zaal	18	4	0	12	34
6	Femke Nederstigt	16	4	0	14	34
8	Irene Faas	14	4	1	8	27
9	Annika van der Zon	8	4	0	10	22
9	Yentle Imanse	8	4	0	10	22
11	Britt de Goeij	4	4	0	2	10
12	Eline Dofferhoff	2	4	0	0	6
12	Jasmin Brinkerhof	2	4			6
12	Lois van der Lek	2	4			6
12	Sterre Snellink	2	4	0	0	6

C pupillen Meisjes

	Naam	Dn	NN	EV	PR	Tot
1	Asa Kantebeen	20	4	2	12	38
2	Annemarie ten Kate	18	4	1	14	37
3	Emma van Hateren	20	4	0	12	36
4	Jaimy Loos	12	4	0	18	34
5	Stella Lichters	6	4	0	12	22
6	Debby van der Putten	4	4		6	14
6	Sascha Schoone	4	4	0	6	14
8	Niekee Slobbe	8	4	0	0	12
8	Rowan Slobbe	8	4	0	0	12
10	Loesanne vd Geest	6	4	0	0	10
11	Jeanine van Dongen	4	4	0	0	8
11	Lianne Suijten	4	4	0	0	8
13	Lisanne Opdam	2	4	0	0	6
14	Joske Kardol	2	0	0	0	2

B pupillen Meisjes

	Naam	Dn	NN	EV	PR	Tot
1	Anouk Hesseling	20	6	0	12	38
2	Kaylee v. Beelen	18	6	0	10	34
3	Nicky v.d. Steenhoven	18	6	1	8	33
4	Denise Henzen	16	6	2	6	30
4	Femke van der Wolf	10	6	0	14	30
6	Tunde Brinkerhof	10	6	1	12	29
7	Lieke Brouwer	14	6	0	6	26
8	Didi Nederstigt	14	6	1	4	25
9	Lotte Roozen	6	5	0	4	15
10	Dana Bosman	4	4	0	0	8

Thom Sijpesteijn	14	6	0	2	22
Tom Vonk	10	6	0	6	22
Hans v.d. Woude	12	4	1	2	19
Niels de Rooij	6	5	0	8	19
Thijs Kwakkenbos	4	5	0	4	13
Mark Kortekaas	8	4	0	0	12
Daan Randsdorp	4	4	0	0	8
Joost Annaert	4	4	0	0	8
Lex Verhoeve	4	4	0	0	8
Sven Cozijn	4	4	0	0	8
Alex v Kesteren	2	4	0	0	6
Sven Blom	2	4	0	0	6
Stephan Slemmer	2	0	0	0	2

A2 pupillen Jongens

Naam	Dn	NN	EV	PR	Tot
Martijn Doezie	18	6	2	12	38
Sjoerd Dofferhoff	16	6	2	12	36
Stefan de Rooy	12	6	2	12	32
Remco Bakker	16	6	1	4	27
Ruben Opstal	8	6	3	8	25
Jan Ootes	12	4	0	4	20
Lodewijk Schermer Voest	12	6	2	0	20
Patrick Tranquille	2	4	0	0	6
Willem Seelen	6	0	0	0	6



10	Demi Hoekstra	4	4	0	0	8
10	Lindy Out	4	4	0	0	8
10	Marie Deloo	4	4	0	0	8
14	Megan Ruigrok	2	0	0	0	2
14	Rémi van Dijk	2	0	0	0	2

A1 pupillen Meisjes

	Naam	Dn	NN	EV	PR	Tot
1	Didi Loe	20	6	0	20	46
1	Myrna Keizer	20	6	0	20	46
3	Claudia Mens	20	6	0	8	34
3	Lisanne v.d. Zwet	14	6	0	14	34
3	Maaïke Boon	20	6	0	8	34
6	Nicole Meiland	18	6	1	6	31
7	Jette van der Hoorn	12	6	0	12	30
8	Amber Wessels	14	6	1	8	29
9	Noëlle vd Heuvel	14	6	0	8	28
10	Laura Bik	4	4	0	0	8
10	Michelle Wijnhout	4	4	0	0	8
12	Linda Kortekaas	2	4	0	0	6
12	Suzanne Piet	2	4	0	0	6
14	Floor Kardol	2	0	0	0	2
14	Iris Jansen	2	0	0	0	2

A2 pupillen Meisjes

	Naam	Dn	NN	EV	PR	Tot
1	Laura de Waal	20	6	1	14	41
2	Tessa v. Hateren	20	6	1	12	39
3	Marleen Westra	20	6	0	12	38
4	Loes Kistemaker	14	6	1	14	35
5	Yanise Zijlstra	16	6	1	8	31
6	Karin Abeling	12	6	0	10	28
6	Michelle Bloemendaal	14	6	0	8	28
8	Tessa van Haaster	12	6	1	4	23
9	Julia v.d. Putten	8	5	0	6	19
10	Tania Jacobs	4	6	1	2	13
11	Tessa Weijers	6	4	0	2	12
12	Aurélië Deloo	4	4	1	0	9
13	Nathalie Janssen	4	4	0	0	8
14	Brenda Assendelft	2	4	0	0	6
14	Emma Galloway	2	4	0	0	6
14	Inez Lichters	2	4	0	0	6
14	Judith de Graaf	2	4	0	0	6
14	Lotte Heemskerk	2	4	0	0	6
19	Jinte Streppel	2	0	0	0	2

AKTIVITEITENKALENDER

15 en 16 oktober 2005	Jeugdweekend te Austerlitz	
6 november 2005	Scholierenbosloop groep 3 t/m 8	
12 november 2005	1 ^e Quatrocross Voorschoten	
26 november 2005	Indoor Pupillen de Vroomen	
10 december 2005	2 ^e Quatrocross Leiden	
28 januari 2006	3 ^e Quatrocross Lisse	
11 maart 2006	4 ^e Quatrocross Katwijk	

TWEEDEHANDS SPORTARTIKELEN.

AAN ALLE OUDERS/VERZORGERS VAN PUPILLEN, D- EN C-JUNIOREN

Kindervoeten groeien snel, en ook in lengte kunnen onze jeugdige atleten aardig doorschieten. En al die sport-(merk)-schoenen, spikes, trainingspakken en groene sportbroeken zijn na een paar maanden trainen eigenlijk nog lang niet versleten. Maar ja, wat moet je ermee? Vandaar deze opzet voor een tweedehands systeem.

Bij mij kunt u terecht om goed uitziende kwaliteitsartikelen in te leveren.

Gezamenlijk bepalen we dan de verkoopprijs. De helft van deze prijs wordt na verkoop aan u uitbetaald.

Van het overige deel gaat de helft naar de Spartaan, afdeling jeugd!

Bij mij kunt u terecht om mooie tweedehands sportschoenen en/of kleding te kopen. Natuurlijk kunt u uw kind meenemen om te passen. En is de juiste maat niet aanwezig, probeer het na een tijdje dan weer, want mogelijk is er dan weer iets nieuws ingebracht.

Dus niet langer zuchten:

O jee, al weer te klein.!

Gewoon even mij bellen op doordeweekse dagen, tussen 19.00 uur en 22.00 uur.

Bovendien heb ik de intentie om een aantal keren per jaar bij een wedstrijd aanwezig te zijn met de artikelen die op dat moment bij mij aanwezig zijn.

Karin van der Helm
Derde Loosterweg 20
2182 CV Hillegom
0252-524212

ARTIKEL	MAAT	PRIJS	MERK
badpak	36/38	20	
hemdje	128	2	
hemdje	152	2	
hemdje	M/L	5	rucanor
hemdje	L	5	sub 4
hemdje	M	5	
hemdje	L	5	sub 4
schoenen	31,5	15	asics
schoenen	32	15	nike
schoenen	32	5	celtics
schoenen	33,5	25	asics
schoenen	34,5	25	asics
schoenen	35	20	asics
spikes	41	10	adidas
spikes NIEUW	41,5	25	asics
spikes	42	15	puma
spikes	45	15	asics
spikes	47	15	asics
spikes	47,5	15	nike
trainingsbroek	128	5	elefanti
trainingsbroek	S	15	nike
trainingsjas	S	20	new line
trui (spartaan)	XL	5	
t-shirt	140	2	
t-shirt	XL	2	
zaalschoenen	32	10	metax
zaalschoenen	34	10	rucanor
zaalschoenen	36	20	nike
zaalschoenen	38	10	rucanor
groen broekje	M	5	

