

ATLETIEKVERENIGING "DE SPARTAAN"

Secretariaat:

Postbus 196, 2160 AD Lisse

Postgironummer

677224

rekeningnummer

33.65.77.680 bij de Rabobank te Lisse

Beide rekeningen t.n.v. de Penningmeester van "De Spartaan" 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		
• W.T.R.	: Jeannette v. der Toorn,	Randmeerstraat 50, 2162 LK Lisse	0252-416597
	: jvdtoorn@xs4all.nl		
• Jeugd	: 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		

Jeugdraad:

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 41 14 14
	: wgcozijn@wanadoo.nl		
Jurycoördinator	: Vacature		

Ledenadministratie:

	: Bert Beltgens	Westerdreef 12, 2161 GN Lisse	0252 41 48 76
	: beltgens.lisse@wanadoo.nl		

Sport:

• Massage	: Jan Laan	Weversland 6, 2211 TS Noordwijkerhout	06 1619 4868
• Keuringen	: S.M.A.	Simon Smitweg 1, 2353 GA Leiderdorp	071 58 28 620
	(afspraken)	maandag t/m vrijdag 08.30 - 17.00 uur	

TSB:

	: Vincent van Blitterswijk		
	: v.vblitterswijk@wanadoo.nl		

Vrijwilligerscommissie

PR-commissie	: vacature		
	: 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 41 64 60
• C/D jeugd	: Gea Kragtwijk	Heereweg 312, 2161 BV Lisse	0252 42 10 58
• Overigen	: Ton Meskers	Pieter v.Eyckheem 55, 2182 ZV Hillegom	0252 52 22 88

Kantine:

Contactadressen	: Kantine		0252 41 53 50
	: Henk Plantfeber	Mendeldreef 61, 2163 KB Lisse	0252 41 29 82
	: hplantf@wishmail.net		
	: Corrie v.d. Berg	Krelagestraat 52, 2163 JC, Lisse	0252 41 08 34

Clubblad:

Redactie	: Ans Verhaar-Hoogkamer	Fazantstraat 42, 2162 GL Lisse	0252 41 58 73
	: Trudy Olij-Stembert	Pr. Hendrikstraat 30, 2161 SE Lisse	0252 41 79 03
	: trudy@olij-stembert.demon.nl		

+Bezorging	: Marga Kortekaas	1° Poellaan 18, 2161 LB Lisse	0252 41 15 74
------------	-------------------	-------------------------------	---------------

Website :

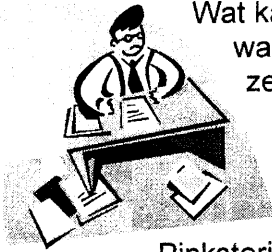
	: www.spartaan.net		
--	--------------------	--	--

Redactie: Marga Kortekaas - Ans Verhaar – Trudy Olij

Inhoudsopgave	1
Berichten van de bestuurstafel	
* Van de voorzitter	2
Kantinenieuws:	
* Koffiekaarten / Spartaan Golf Toernooi	3
Vervolg berichten van de bestuurstafel:	
* Bestuurssamenstelling juni 2005	4
* Organigram van de Spartaan juni 2005	5
Ledenadministratie:	
* Nieuwe Leden / bedankte leden	6
* Verhuisde leden / jarigen juni-juli	7
Club van 100 nieuws	8
Secretaris WOC meldt	8
Nieuws vanuit de Technische Raad	
* Twee nieuwe trainers, twee kennismakingen	9
* Verslag Nederlandse Meerkamp Kampioenschappen	13
* Willem Boon zilver op de 10 km bij Masters	14
* Medaillewinnaars afgelopen NK's	14
* Spartaanathleten naar NK Masters en NK Jeugd	14
* Verslagen Competities	15
Berichten uit de CWA	
* Twee clubrecords vroeg in het seizoen / Hoe trots zijn we op ons groen/wit??	16
* Uitslagen Mei	17
Beste sportieve dames en heren!!!	19
Mogen wij u voorstellen	20
W.T.R.-nieuws:	
* Nogmaals zomertraining donderdagavond	21
* WTR estafette om de Hans Schipaanboordbeker	22
* Bevrijdingsestafeteloop / Trimlopen	22
* Uitslag WTR-Estafette 17 mei 2005	23
* New York City Marathon	24
* Spartaan goes USA bedankt sponsors	25
Commissie Jeugdathletiek	
* Van het bestuurstafeltje	26
* SJN kampnieuws	27
Vanuit de C / D hoek	
* Uitslagen competitiewedstrijd Zoetermeer 21-05-2005	28
* Uitslagen wedstrijd Barendrecht 14-05-2005	29
* Uitslagen Naaldwijk 29-05-2005 / beste junioren	30
* Tussenstand puntentelling C/D-junioren	31
Pupillennieuws:	
* Belofte maakt schuld / Uitslagen MPA 1 ^e jaars Leiden / Uitslag Kids Run	32
* Uitslagen Quatrommeet 21-05-2005	33
* Verslag ouder/kind wedstrijd en tentennacht	35
* Hallo jongens en meisjes	35
* Tussenstand puntentelling pupillen	36
* Oproep / Activiteitenkalender / Op kamp !!!	38
Aankondiging NK Atletiek 9 en 10 juli te Amsterdam	39

Kopij inleveren/insturen voor of op 3 juli 2005
Clubbladen rapen maandag 11 juli 2005

Van de bestuurstafel



Wat kan atletiek toch mooi zijn ook vanaf de zijlijn. Ik heb de laatste tijd aardig wat wedstrijden gezien en ik moet zeggen ik heb er van genoten. Dat was zeker het geval bij de Asics Ter Specke Bokaal, een top wedstrijd op nationaal niveau. De organisatie van deze wedstrijd mag tevreden zijn met het goede resultaat. Met de medewerking van veel Spartaan vrijwilligers is het een waar feest geworden. Proficiat mensen en op naar de volgende Asics Ter Specke Bokaal. Daarna hebben we de

Pinksterinstuif gehad en de Nederlandse kampioenschappen Meerkamp. Hierbij viel voor de eerste keer dit jaar een gouden medaille te incasseren door een lid van onze vereniging n.m. Yvonne Wisse. Met een punten totaal van 5870 mocht zij aan het einde van de 2^e dag het hoogste schavot betreden geflankeerd door Remona Fransen die een zeer goede 3^e plaats wist te veroveren met een punten totaal van 5094. Beide willen wij van harte feliciteren met dit resultaat wat in ieder geval inhoudt dat de start van dit seizoen alvast goed is. 22 Mei was er de competitie voor de senioren thuis, een prachtige wedstrijd met veel deelnemers en uitstekend atletiek weer. Ook hier weer vele handen maken licht werk, fantastisch mensen. Tussendoor werd de WTR estafette gelopen op dinsdagavond 17 mei. Hier heb je altijd verrassende winnaars dit jaar is het weer niet anders geweest. En dan de ouder kind wedstrijd met de tentennacht er achteraan, een drukte van je welste. De meeste kinderen hebben natuurlijk pas geslapen de nacht erop, met allerlei spelletjes zijn ze bezig gehouden en dan kan je natuurlijk niet slapen.

Er zijn ook nog andere zaken die de aandacht verdienen en de moeite waard zijn even te melden, zo ook de het feit dat er vernielingen zijn aangericht op vrijdag 13 mei. Er is geprobeerd de luidsprekers onder de luifel vandaan mee te nemen. Gelukkig is dat niet gelukt en hebben we de schade kunnen repareren. Het is toch echt jammer dat dit steeds weer gebeurt. We gaan in ieder geval kijken dat we de hekken na middernacht dicht kunnen krijgen door de beveiliging. Wees hier alert op en houd hier rekening mee.

De vorige keer meldde ik het ook al dat de Technische Raad volop bezig is de structuur aan te pakken en te inventariseren. Met de opzet van de trainingen gaat het aardig de goede kant op, de atleten beginnen er aan te wennen en de trainers ook. Uiteraard zal straks gekeken gaan worden hoe dit bevalt. Er wordt het a.s. najaar een J.A.L. cursus georganiseerd voor de jeugdtrainers en er is een begin gemaakt met de cursus hartreanimatie. Voor het najaar en winter staat de cursus E.H.B.O.-S op de rol, dit is voor alle trainers van onze vereniging bedoeld. We hopen dan ook dat dit allemaal voor elkaar komt en hier een goede deelname voor is.

Op de jaar vergadering is er gesproken over de bestuursstructuur. Na lang wikken en wegen is binnen het bestuur toch gekozen om bij oude opzet te blijven. Om niemand buiten spel te zetten is unaniem besloten zo door te gaan. We hebben een poos met een andere vorm gedraaid, maar op de een of andere manier draaide dat niet naar tevredenheid. Verderop in het clubblad vindt u en stuk hierover.

Als je aan het trainen bent en je loopt daarbij over de baan dan zul je ongetwijfeld wel eens gezien hebben dat de binnenbanen aan slijtage onderhevig zijn, zelf zo erg dat er hier en daar stukken los laten en er gaten dreigen te ontstaan. Hierover is j.l. gesproken met Henk van der Kaaden van de gemeente Lisse om te kijken wat hieraan gedaan kan worden. Hierbij kwam naar voren dat de baan binnen enige jaren moet worden gerenoveerd. Dit betekent dat er een nieuwe toplaag op gelegd gaat worden. In overleg met gemeente en het bedrijf die dit doet, wordt eerst gekeken of dit volgend jaar al is of over 2 jaar. Voor ons zal dit tegen die tijd inhouden dat we enige weken geen gebruik zullen kunnen maken van onze baan, gelukkig is dit dan van korte duur en daarna kunnen beschikken over een prachtige atletiek baan.

Namens alle bestuursleden
Kees van Ruiten

KANTINENIEUWS



WINNAARS KOFFIEKAARTEN

APRIL

CONNY ROOYAKKERS

COBIE STREPPEL



GERT JAN BOOIJ

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



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

De Spartaan Golf toernooi



Golven wordt een steeds meer door atleten bedreven 2^e sport,
nu is het plan ontstaan om een

"SPARTAAN OPEN"

golftoernooi te gaan organiseren.

ik wil eens inventariseren of hier belangstelling voor is.

De bedoeling is dat we op vrijdag 26 augustus of vrijdag 2 september op een
golfbaan in de regio een toernooi organiseren en 's avonds een BBQ op het
sportpark organiseren.

Als we weten of er belangstelling is en naar welke baan we gaan is er een kostenplaatje te
maken, hier kunnen we nu nog niets over zeggen

Mail mij op nschriek@planet.nl als je interesse hebt, ik kom dan half juli via de mail terug of het
doorgaat, waar we heen gaan en wat het gaat kosten.

Natuurlijk hoef ik niet te melden dat het bezit van een GVB noodzakelijk is voor deelname.

Nico Schriek

Bestuurs samenstelling Juni 2005

Na aanleiding van de vragen op de algemene ledenvergadering ten aanzien van de nieuwe bestuurssamenstelling en het functioneren hier van heeft het bestuur de afgelopen maanden zeer veel aandacht besteed aan de optimale manier van besturen van onze vereniging.

Verschillende bestuursstructuren zijn de revu gepasseerd, de communicatie lijnen zijn doorgelicht, de hoofdelijke aansprakelijkheid is uitvoerig besproken en via de publicaties op Internet nog eens goed nagekeken.

De huidige bestuursamenstelling, het dagelijksebestuur en het algemene bestuur vormen samen het bestuur, heeft toch niet de voordelen gebracht die bij het instellen van deze vorm vooraf gedacht werd.

Het grootste probleem is en blijft de korte lijnen in communicatie. Nu neemt het dagelijkse bestuur een besluit, deelt dat mede in een bestuurvergadering, of vergeet dit wel eens, en een paar vergaderingen verder als het is uitgevoerd moeten we er weer over praten omdat niet alle bestuursleden zijn geïnformeerd of het er niet mee eens zijn.

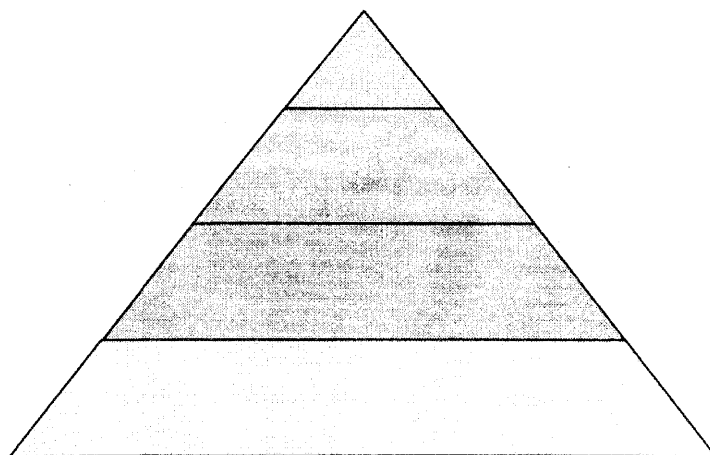
Nu hebben we gekozen voor de weer oude structuur, elke maand vergadert het voltallige bestuur.

Het dagelijkse bestuur, bestaande uit de voorzitter, vice-voorzitter, penningmeester en de secretaris kunnen indien zij dit wensen meer vergaderen, echter tot besluiten komen kunnen we alleen nog op een vergadering van het complete bestuur.

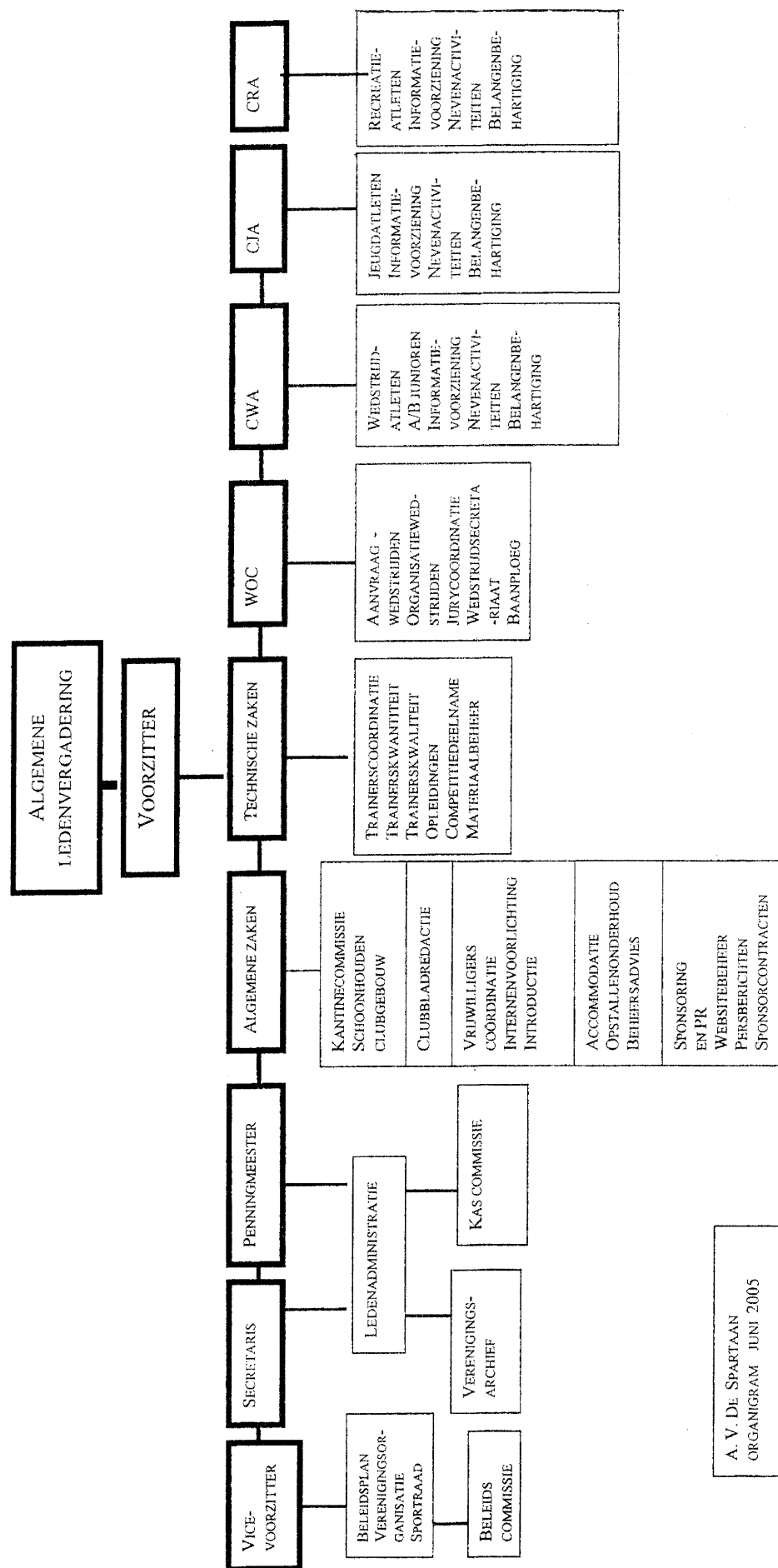
Alle bestuursleden hebben hierbij het idee dat de belangen van al onze leden beter behartigd gaan worden, en dat er meer opheid en duidelijkheid zal komen bij de bestuurders onderling en naar de totale vereniging

Bijgaand het nieuwe bestuurorganigram met daarin de verantwoordelijk heden van de betreffende functionaris

**Namens het bestuur
Nico Schriek
Algemene zaken**



Organigram A.V. De Spartaan juni 2005



De Ledenadministratie

Nieuwe leden:					
Naam	Straatnaam	Nr	Postcode	Woonplaats	KnauCat
Marije Verkade	Meerlaan	100	2181 BT	Hillegom	31 Recreant
David Romeijn	Von Bonninghausenlaan	22	2161 ET	Lisse	32 Recreant
René van Duyvenbode	Van Heemstrastraat	6	2171 XK	Sassenheim	32 Recreant
Hannah van der Plaat	V. Ostadestraat	66	2162 BR	Lisse	07 A-pupil
Rick Simons	Mozartstraat	27	2162 AH	Lisse	02 Mini-pupil
Jurgen van der Zwet	Lindenlaan	24	2161 MH	Lisse	02 Mini-pupil
Sterre Snellingk	Fazantstraat	9	2162 GJ	Lisse	01 Mini-pupil
Andrew Fallon	Dopheidestraat	124	2165 VT	Lisserbroek	32 Recreant
Joop van den Berg	Willem Versteeghstraat	10	2171 RB	Sassenheim	32 Recreant
Lars van Steijn	Maurick	5	2181 LA	Hillegom	04 C-pupil
Tineke de Vriend	W. de Rijkelaan	48	2181 TC	Hillegom	31 Recreant
Machteld Smolders	W. de Rijkelaan	48	2181 TC	Hillegom	31 Recreant
Sam Lem	Fazantstraat	48	2162 GM	Lisse	02 Mini-pupil
Jim de Goeij	Rooversbroekdijk	75	2161 LN	Lisse	02 Mini-pupil
Britt de Goeij	Rooversbroekdijk	75	2161 LN	Lisse	01 Mini-pupil
Nancy van der Zon - de Laaf	Akervoorderlaan	16	2161 DS	Lisse	31 Recreant
Martien van der Hoorn	Essenrode	38	2215 LL	Voorhout	22 Vet M50
Marion vd Steenhoeven - Tukker	Mozartstraat	6	2162 AJ	Lisse	31 Recreant
Sascha Schoone	Hyacinthenstraat	38	2161 XP	Lisse	03 C-pupil
Jim Duindam	Hoogtij	75	2201 WC	Noordwijk	06 B-pupil
Nick Warmerdam	Fazantstraat	4	2162 GL	Lisse	04 C-pupil
Chiel Vrijburg	Anna Bijnsstraat	27	2162 KG	Lisse	02 Mini-pupil
Lois van de Lek	Patrijsstraat	13	2162 GP	Lisse	01 Mini-pupil
Elise van Manen	Brahmstraat	11	2215 SJ	Voorhout	01 Mini-pupil
Kirsten van der Berg	Winterpark	20	2152 HA	Nieuw Vennep	31 Recreant
Rik Brekelmans	Julianastraat	71	2161 RB	Lisse	02 Mini-pupil
Jorn Blom	Waterman	28	2163 BC	Lisse	02 Mini-pupil
Niels de Rooij	Molenlaan	13	2181 GE	Hillegom	08 A-pupil
Max Nieuwenhout	Dorsersstraat	71	2151 CG	Nieuw Vennep	08 A-pupil

Het aantal leden per 1 juni bedraagt 794

Bedankte leden:					
VoornaamPlusNaam	Straatnaam	Huisnummer	Postcode	Woonplaats	KnauCat
Michael de Vroomen	Kruidenschans	65	2215 BS	Voorhout	08 A-pupil
Jan Langstraat	Bachstraat	8	2162 VB	Lisse	32 Recreant
Piet Rewijk	Nic.Damesstraat	61	2161 CT	Lisse	32 Recreant
Ethel de Vreede	Tarwestraat	51	2153 GE	Nieuw Vennep	31 Recreant
Tom van Beek	Heereweg	411a	2161 DA	Lisse	10 D-junior
Iris Jansen	Rooversbroekdijk	22	2162 JX	Lisse	07 A-pupil
Jenny van der Peet	Emmastraat	11	2161 PR	Lisse	09 D-junior
Ria Beelen - Slobbe	Zilkerduinweg	116	2191 AP	De Zilk	31 Recreant
Nicole van Rijn - vd Werf	Don Boscostraat	16	2161 KW	Lisse	31 Recreant
Tim van Es	Piustuin	2	2161 HA	Lisse	06 B-pupil
Tessa Verkerk	Ravelstraat	50	2162 AS	Lisse	07 A-pupil
Mike Zuidhoek	Kroeskarperlaan	38	2215 XP	Voorhout	14 B-junior
Richard Zwetsloot	Anna Blamandreef	40	2162 JR	Lisse	10 D-junior
Sven van Gijlswijk	Randmeerstraat	33	2162 LJ	Lisse	06 B-pupil
Rick Wolters	Tjalkstraat	22	2162 LM	Lisse	06 B-pupil
Koen Wolters	Tjalkstraat	22	2162 LM	Lisse	06 B-pupil
Anton Steenvoorden	Govert Flinkstraat	27	2162 CS	Lisse	04 C-pupil

Verhuisde leden:

VoornaamPlusNaam	Straatnaam	Huisnummer	Postcode	Woonplaats	KnauCategorie	AdresChanged
Janine Deen	Guido Gezelleweg	75	2182 WB	Hillegom	31 Recreant	26-apr-05
Thijs Kwakkenbos	Veldzuringstraat	6	2215 WK	Voorhout	08 A-pupil	29-mei-05
Ton Singels	Guido Gezelleweg	75	2182 WB	Hillegom	32 Recreant	26-apr-05
Esther Groen	Passage	221	2171 BZ	Sassenheim	31 Recreant	25-apr-05
Ron de Kooker	Punterhof	35	2162 LB	Lisse	32 Recreant	25-apr-05

Jarige leden in juni

Dag	Naam	KnauCat
16	Jolanda van de Weerd	21 Vet V35
17	Jan van der Voet	32 Recreant
17	Floor Kardol	07 A-pupil
18	Ronald Ruigrok	12 C-junior
19	Marianne Meijer	31 Recreant
19	Marian Buys-Geerlings	31 Recreant
20	Frank Paff	32 Recreant
20	Sjoerd van der Meer	10 D-junior
21	Piet van Rijnberk	32 Recreant
21	Rob van der Klauw	32 Recreant
21	Marije Verkade	31 Recreant
22	Lia Jansen-Langelaan	31 Recreant
22	Thomas Litan	08 A-pupil
23	Nic Wessels	32 Recreant
23	Jorgen de Ree	32 Recreant
24	Sven Blom	08 A-pupil
24	Marga Horstman - Geerlings	31 Recreant
25	Jan Beijik	18 Senior
26	Rob van der Linden	32 Recreant
26	Theo van der Veek	32 Recreant
26	Nico Castien	32 Recreant
27	Fred van der Hoorn	32 Recreant
28	Dorien van den Berg	31 Recreant
28	Jan Ootes	08 A-pupil
30	Anita Ruigrok	13 B-junior
30	Paul Firet	32 Recreant
30	Wil van Velzen	32 Recreant

Jarige leden in juli

Dag	Naam	KnauCat
1	Matthijs Duivenvoorden	08 A-pupil
1	Louise Verdel-Schut	31 Recreant
1	Lianne van Denzen	09 D-junior
1	Jan Beelen	22 Vet M70
3	Gusti de Schipper	31 Recreant
3	Leo Warmerdam	22 Vet M55
4	Paula van Beek	31 Recreant
4	Mart Kroon	04 C-pupil
5	Kees Henzen	32 Recreant
5	Hans van der Veek	32 Recreant
5	Marijke Grimbergen-Langeveld	41 Overige Sr
6	Hans van der Woude	08 A-pupil
6	Lien Zonneveld	31 Recreant
7	Cock de Groot	31 Recreant
7	Sandra Borg	31 Recreant
7	Mara Broekhof	13 B-junior
8	Marcel van Dijk	32 Recreant
9	Han Ligtoet	32 Recreant
10	Jolanda Out - van Wijk	31 Recreant
10	Gerard Berendse	32 Recreant
11	Sjaak van Heeswijk	32 Recreant
11	Niels van der Poel	18 Senior
14	Anja Vonk	31 Recreant
15	Cees Hoogenboom	42 Overige Sr
15	Irene Faas	01 Mini-pupil
15	Anouk Hesseling	05 B-pupil
15	Ruud Kortekaas	32 Recreant
15	Greetje Heemskerk	11 C-junior

Wij feliciteren alsnog Ans van Kesteren want zij verjaarde op 8 juni. Door een misverstand stond haar naam niet op de lijst van jarige leden in het clubblad van mei.j.l.

Club van Honderd Nieuws

Van horen zeggen

Vrijdagavond 28 mei 2005: de soosavond van de Club van Honderd werd gehouden onder ideale omstandigheden. Zo'n 35-40 man hebben in een grote kring buiten op het terras voor het clubgebouw wijze en minder wijze zaken met elkaar besproken. Ik heb het van horen zeggen, want – helaas – opnieuw waren Wil en ik weer de grote afwezigen. Mijn excuses daarvoor, maar zoals de minderheid van de Club van Honderd leden heb ik een uitstekende baas, die mij af en toe verzoekt op reis te gaan en dus zat ik dat bewuste weekend in de fraaie stad Barcelona. Een geluk was deze keer, dat Wil mee mocht gaan. Mijn dank aan Jan en Marty voor het overnemen van een aantal taken en de uitvoering van deze soosavond. Ik hoop dat wij niet gemist werden, hoewel wij weten dat we wel iets gemist hebben.

19 Augustus 2005

Gestart in 2004: een discussie over het invullen van de jaarlijkse Club van Honderd feestdag. De wensen werden kenbaar gemaakt middels een heuse stemming, waarbij het ditmaal niet alleen ging om een simpel Ja of Nee, maar wel degelijk nagedacht moest worden over een aantal onderwerpen. Het resultaat was duidelijk en de opzet van onze feestdag 2005 is bepaald door de meerderheid van de stemmen.

Het wordt een "doe" dag met een gezellige afsluiting. Locatie is Noordwijk, en aangezien deze plaats geen nadere toelichting behoeft zal het evenement zich vooral afspelen op het strand en in de duinen. Het weer zal daarbij een belangrijke factor spelen en nu gaan er al stemmen op of ondergetekende wel of niet aanwezig mag zijn.

Echter 2 x per jaar afwezig zijn kan ik niet maken, dus degene die bijgelovig zijn: paraplu's en regenpakken zijn hier en daar in de aanbieding. Laten we er nou maar van uit gaan dat uitzonderingen de regel bevestigen.

Cadeaus

De Spartaan heeft de eerste 2 cadeaus al ontvangen. De sponsoring van het geluid tijdens de Ter Specke Bokaal en een bijscholing cursus EHBSO voor alle trainers.

Tijdens de soosavond zijn weer veel ideeën naar voren gebracht en deze zullen allemaal de bekende route volgen. Alle ideeën voor een ideëel cadeau van de Club van Honderd aan De Spartaan moeten ingebracht worden bij het bestuur van De Spartaan, die deze ideeën toetst aan de doelstelling: het cadeau moet een waarde hebben voor de gehele vereniging, en vervolgens een voorstel indient bij de Club van Honderd, waarna de leden van deze club het laatste woord hebben. Maar – opnieuw van horen zeggen – de gang zit er in!

Nieuwe leden

Ook bij onze club is er een ledenverloop. Het percentage ligt erg laag, maar toch zijn er om zeer verklaarbare redenen afmeldingen. De wachtlijst krimpt, dus als er een kans is om tot dit elite gezelschap te gaan behoren, bestaande uit alleen maar mensen, die De Spartaan een warm hart toedragen, dan is dat **NU!** Lid worden van de Club van Honderd kan je doen voor de gezellige bijeenkomsten en om een goede vereniging wat extra steun te geven. Het is dezelfde formule als de Postcodeloterij: je kan prijzen winnen maar steunt vooral het goede doel. En De Spartaan is toch zeker een goed doel!

Wim van der Krogt

De secretaris van de W.O.C. meldt:

- Tijdens de laatste vergadering is uitgebreid gesproken over de instuifwedstrijd van 2^e Pinksterdag. O.a. zijn serie-indeling en programma onder de loep genomen.
- Er is dringend behoefte aan mensen, die tijdens wedstrijden als **microfonist** willen optreden. Een radde tong is aanvankelijk van meer belang dan expliciete kennis.
- Riet Zuiderduin verzorgt al zo'n jaar of 10 de **prijzen** (bikers, inscriptie, vaantjes). Zij stopt hiermede aan het einde van dit jaar. Heeft u misschien belangstelling om deze taak over te nemen? Informatie bij Riet of Wim.
- De juryleden ontvangen binnenkort weer een uitnodiging ter assistentie bij de wedstrijden in de tweede helft van 2005.
- De wedstrijddata van WTR-competitie en Z&Z-circuit zijn op moment van schrijven nog niet definitief. Er moet weer flink gepuzzeld worden. Houd ten aanzien van de WTR-baanloop goed de informatie van Theo Edens in de gaten.
- We zijn nog steeds op zoek naar een vrijwilliger voor de post van 'wedstrijdsecretaris thuiswedstrijden junioren CD' en een liefhebber voor de functie van jurycoördinator.
- Aanmelden en/of informatie omtrent genoemde functies: wgcozijn@wanadoo.nl

WGC



Nieuws vanuit de Technische Raad

Twée nieuwe trainers, twee kennismakingen

Sinds het begin van dit jaar heeft de Spartaan er twee nieuwe trainers bij. Martien van der Hoorn geeft sinds eind januari training aan de midden- en lange afstandsgroep. Anthony Ott verzorgt sinds 1 april de meerkamptrainingen. Beide trainers komen "van buitenaf", hoogtijd dus om eens nader kennis te maken met deze trainers. Wouter Hoogkamer legde hun een aantal vragen voor. Nadat ze eerst uitgebreid worden voorgesteld, gaan ze beiden in op een aantal vragen, waarin wordt gevraagd hoe zij over een aantal atletiekwaken denken.

Anthony Ott

Leeftijd: 36 jaar

Woonplaats: Amstelveen

Familie: Vriendin Joan, 2 kinderen van 4 jaar oud: Neal en Demi

In het dagelijks leven: Huisvader, fitnessinstructeur en atletiektrainer

Functie bij De Spartaan:

Meerkamptrainer, verzorgt op maandag- en woensdagavond baantrainingen voor meerkampers onder de wedstrijdathleten. Daarnaast geeft hij 2 keer per week meerkamptraining bij Phanos in Amsterdam.

Atletiekcarrière:

Anthony is als c-pupil met atletiek begonnen en heeft het hele traject doorlopen. Tot 1992 was hij lid bij het Amsterdamse AAC, toen werd hij door Charles van Commenée gevraagd om bij hem bij Lycurgus te komen trainen. Daar heeft hij zich drie jaar lang volledig op de meerkamp gericht. Later verhuisde hij naar Utrecht en kwam hij bij Hellas terecht en trainde bij Peter Verlooy. Daar is hij ook zelf begonnen met training geven. In de laatste jaren is hij langzaam aan steeds minder atleet en steeds meer trainer geworden. Hij heeft zich nog een periode met bobsleeën bezig gehouden, maar dat was een dure hobby die eigenlijk ook iets te veel tijd vergde. Zijn laatste wapenfeit is een afstand 49.87 meter met de speer, in 2004 geworpen voor de competitieploeg van Phanos.



De harde cijfers:

7 keer Nederlands Kampioen in zijn junioren tijd met pols, horden, ver en meerkamp.

4 keer 2^e op NK's bij de senioren.

PR's met ranglijstnotering

tienkamp		7524	17 ^e aller tijden
(100m - ver - kogel - hoog - 400 m - 110 mH - discus - pols - speer - 1500 m)			
(11.51 - 7.26 - 13.19 - 1.81 - 49.85 - 15.44 - 38.24 - 4.60 - 63.18 - 4.25.0)			
zevenkamp	(indoor)	5415	20 ^e aller tijden
zevenkamp	(indoor)	5224	14 ^e aller tijden (junioren)
polstok	(indoor)	4.60	11 ^e aller tijden (junioren)

Trainerscarrière:

Anthony heeft naast zijn eigen niet geringe ervaring ook nog papiertjes: trainer coach B; specialisatie sprint/horden

Zoals gezegd begon hij met training geven bij Hellas, daarna ging hij naar het Amsterdamse Sagitta dat niet veel later opging in Phanos. Naast clubtrainingen geeft hij ook regionale trainingen in Amsterdam en gaat hij regelmatig mee als begeleider naar Europacupwedstrijden en meerkampinterlands.

Hij heeft zo'n beetje voor alle onderdelen training gegeven, zelfs nog kogelslingertaining.

Beste atletiek prestatie ooit:

Vanuit de meerkamp zeg ik de 9000 puntengrens doorbroken door Roman Sebrle, maar echt buitenaards is de 19.32 van Michael Johnson op de 200 meter. Het record van Sebrle zal nog wel een verbeterd worden, de tijd van Johnson zal voorlopig wel blijven staan.

Beste atleet ooit: Ik zeg dan liever de meest aansprekende atleet en dan kom ik weer bij de meerkamp: Daley Thompson. Vooral vanwege zijn compleetheid als atleet.

Sleutelonderdeel tienkamp: discus... en ook polshoog.

Sleutelonderdeel zevenkamp: ver, dat is meest wel het breekpunt.

Je bent nog maar vrij kort bij De Spartaan. Wat voor beeld heb je tot nu toe van de club?

Ik vind het een heel gezellige club. Een echte dorpsclub, vergelijkbaar met Lycurgus waar ik zelf ook lid ben geweest. De club is klein, maar wel prestatiegericht, met aan de andere kant ook veel recreatieve sporters die graag aanhaken. De Spartaan is goed onderbouwt, je vond er nog echte clubliefde. Als ik dat met Phanos, dan is die club gewoon te groot. Ook daar heb je wel mensen die veel voor de club doen, maar de club is zo groot dat je sommige mensen nooit ziet. Mensen die op andere avonden trainen of training geven spreek je bijna nooit en zie je alleen op wedstrijden. Bij de Spartaan is dat anders, bij het NK-meerkamp kwam er een grote groep mensen kijken die niet meedeed maar dan toch komt kijken hoe de clubgenootjes het doen.

Bij De Spartaan ben je vaak afhankelijk van de avonduren, beschikbaarheid van de baan, "deeltijd"atleten en dergelijke beperkingen. Hoe ziet volgens jou een ideale trainingsweek voor een (full-time)topatleet eruit?
Nou, zonder al die beperkingen dus. Dan heb je de sleutels en toegang tot de baan, krachtruimte, fysio enzovoorts. Dan kom je als gauw bij het trainingsstage idee. Die twee weken in Portugal waren optimaal. Twee keer per dag trainen in de zon. Maar bij De Spartaan kan je volgens mij overdag ook wel makkelijk terecht.

Kan je een in het algemeen ondergewaardeerd trainingsonderdeel noemen dat in jouw training juist wel voorkomt?

Ik kan zo gauw niks verzinnen... Ik vind veelzijdigheid wel heel belangrijk. Wat ik graag in m'n trainingen opneem is circuittrainingen, en dan dus ook in de zomer. Dat vind ik belangrijker dan krachttraining. Ik heb er zelf goede ervaringen mee en ik weet ook van Daley Thompson dat hij tot zijn 30^e nooit pure krachttraining heeft gedaan.

Hoe groot is de invloed van een trainer op de prestaties van een atleet eigenlijk? Komt een getalenteerde atleet met een slechte trainer verder dan een ongetalenteerde atleet met een toptrainer?

Dat zit hem volgens mij eerder in de chemie tussen de atleet en de trainer. Je moet elkaar goed aanvoelen. Gedrevenheid is ook belangrijker dan talent. Mensen die altijd blijven komen en goed meedoen gaan vanzelf goed presteren, met of zonder talent.

Waarom heeft Nederland sinds Ellen van Langen geen atletiek goud meer gewonnen?

Atletiek is een moeilijke sport om in uit te blinken. De sport wordt wereldwijd beoefend in tegenstelling tot bijvoorbeeld schaatsen of zwemmen. In Nederland zijn er te veel verschillende sporten, iemand die nu goed in het schaatsen zou het als atleet ook goed gedaan kunnen hebben. Daarnaast is het als sporter moeilijk om geld te verdienen. In vergelijking met Zweden, waar er momenteel wel topatleten zijn, heeft Nederland ook veel te weinig faciliteiten. Wat indooraccommodaties bevinden we ons toch eigenlijk in de middeleeuwen. En die accommodaties zijn wel nodig om continu door te kunnen trainen. Wat verder meespeelt is de wisselwerking die uitgaat van toppers. Een atleet die goud wint trekt meer mensen naar de sport en geeft de subtoppers inspiratie om door te gaan tot de top.

Om de kennis van je eigen gebied met die van Martien te vergelijken en vise versa, graag nog 4 voorspellingen. Wie worden er Wereldkampioen op de:

Zevenkamp: Carolina Klüft wel weer waarschijnlijk.

Tienkamp: Roman Sebrle, of misschien Brian Clay, maar die deed het in Götzis niet echt lekker.

800m dames: Dat is wel heel moeilijk te zeggen, de 800 meter is wat dat betreft echt een lastig onderdeel, omdat niet perse de snelste loper hoeft te winnen. Maar als ik toch een voorspelling moet doen: Jolanda Ceplak.

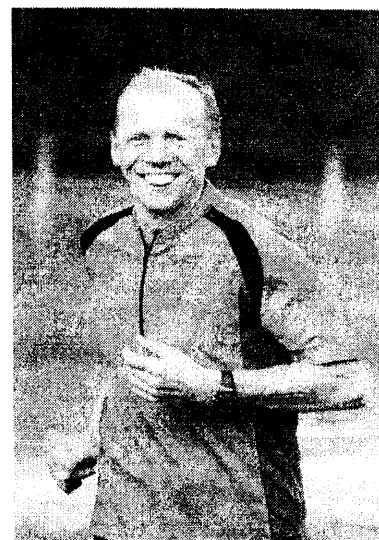
800m heren: Dat weet ik echt niet. Ik was ook al weer vergeten dat Juri Borzakovski Olympisch Kampioen is geworden, ja bij de dames wist ik het nog wel maar Kelly Holmes won de dubbel dus dat is makkelijker te onthouden.

Martien van der Hoorn:

Leeftijd: 52 jaar

Woonplaats: Voorhout, sinds kort. Woonde 10 jaar aan de Leidsevaart, vlak achter het Keukenhofbos, tussen twee molens aan het water. Mijn vrouw is de dochter van de sluiswachter. We hadden daar een bedrijf voor het kweken van exoten en noviteiten.

Familie: Getrouwd, we hebben een getrouwde zoon van 25 jaar en nog twee studerende dochters, de een doet biomedische wetenschappen aan de universiteit in Leiden en de andere doet de ALO in Amsterdam. Mijn familie komt uit Ter Aar, daar liggen mijn wortels van oudsher zijn wij afstammelingen van de schaatsenrijders. Zelf heb ik toen ik 16 jaar was onder de hoede van de Lisser Egbert van 't Oever in de jeugdkernploeg geschaatst. Toen ik 16 was reed ik 46 rond op de 500m.



In het dagelijks leven: Ik coördineer het onderhoud in de tuinen van de Leidse universiteit. Als hoofd groenvoorzieningen draag ik de verantwoording voor het hele pakket van de civiele aanleg en voorbereiding van de werken. Ook heb ik zitting in het Lokaal Overleg van de universiteit (vakbondswerk).

Functie bij De Spartaan:

Mila-trainer, verzorgt op maandag- en donderdagavond baantrainingen voor de wedstrijdathleten die afstanden lopen vanaf de 800 meter tot aan de marathon. Voor de rest van de week maakt Martien schema's als leidraad voor de lopers.

Atletiekcarrière:

De atletiekcarrière van Martien is op te splitsen in drie delen: junioren, senioren en veteranen. In zijn juniorentijd behaalde hij zeven nationale titels, na zijn juniorentijd ging hij in militaire dienst en stopte met atletiek. Op zijn 27^e is hij weer begonnen en behaalde bij de senioren nog diverse goede resultaten. Als veteraan werd hij weer twee maal Nederlands kampioen. Martien leverde deze prestaties bij verschillende clubs: AV Holland Leiden, AAV 36 (Alphen aan de Rijn) en AV NSL (Noordwijkerhout). Nu is hij lid geworden van De Spartaan en liep eind mei de 3000 meter steeple chase voor de competitieploeg. Hij werd getraind door Bob Boverman, Ge Mulders, Sjaak Smit en Bram Wassenaar. Zijn beste prestaties vindt hij zijn 19^e plaats op het WK cross t/m 20 jaar in San Sebastian en zijn persoonlijk record op de 3000 meter steeple van 8.52.45.

De harde cijfers

Als junior:

2^e jaars B jun. 3^e NK 3000m 9.23.6
1^e jaars A jun. 1^e NK 3000m indoor 9.10.9
1^e jaars A jun. 1^e Veldloop NK
1^e jaars A jun 1^e 3000m indoor 8.52.3
1^e NK baan 3000m 9.08.7
1^e NK baan 2000m steeple met NR 6.00.6
2^e jaars A jun. 1^e Veldloop NK
2^e jaars A jun 2^e 1500m 4.06.9
2^e jaars A jun 1^e 3000m 9.10.5
6 jeugdinterlands

Als senior:

5 keer 2^e bij NK steeple
3 keer 3^e bij NK steeple
5 interlands

Als veteraan:

2^e 3000m NK steeple 9.22.21 NR
1^e 5000m NK 15.10.8
1^e 3000m NK steeple 9.28.8
2^e 5000m NK 15.29.4
2^e 1500m NK 4.34.4
3^e en 2^e NK Veldloop

Trainerscarrière:

In de jaren '90 gaf Martien 4 jaar training bij AAV 36, waarna hij voor een periode van ongeveer 4 jaar bij Loopgroep Avanti te Langeraar training gaf. Later keerde hij weer terug bij AAV 36 waar hij toen 2 jaar training gaf. Hij heeft training gegeven aan Bastiaan Heus, die met hem als trainer in 1997 Nederlands Kampioen bij de A-junioren werd op de 1500 meter. Martien heeft de cursus Loopgroepen gedaan en haalt veel uit zijn eigen ervaring onder diverse trainers.

Beste atleet: Sebastian Coe

Beste trainer: Bram Wassenaar

Belangrijkste training voor een 800 meter loper:

Bouwen aan de juiste basisconditie in de winterperiode in de duinen of bos.

Krachttraining voor marathonlopers?

Gedoseerd en voor de juiste spiergroepen in aërobe arbeid.

Je bent nog maar vrij kort bij De Spartaan. Wat voor beeld heb je tot nu toe van de club?

Er worden bij De Spartaan heel veel technische nummers gedaan en in verhouding zijn er maar weinig die lopen. Het is altijd wel een heel bedrijvig geheel met veel jeugd, maar er zijn er maar weinig die zich op het lopen richten. Zeker als je het vergelijkt met Rijnsoever en Leiden Atletiek waar ik ook vaak kom of kwam, dan zijn er bij De Spartaan meer die zich met de technische nummers bezig houden.

Bij De Spartaan ben je vaak afhankelijk van de avonduren, beschikbaarheid van de baan, "deeltijd" atleten en dergelijke beperkingen. Hoe ziet volgens jou een ideale trainingsweek voor een (full-time) topatleet eruit?

Voor mijn groep, dan heb ik het liefst twee baantrainingen per week op dinsdag en donderdag en dan op woensdag een lange duurloop. Op dinsdag iets kortere en snellere tempo's en op donderdag wat langer. Verder ben ik van plan om volgend jaar in de winter eerder te beginnen met eens in de week een duintraining. Dat is een goede basis om later de conditie om te zetten naar snelheid.

Kan je een in het algemeen ondergewaardeerd trainingsonderdeel noemen dat in jouw training juist wel voorkomt?

Ik besteed wel de nodige aandacht aan de bovenbouw van de atleten. Zodat het wat krachtigere lopers worden, zeg maar type 400/800 meter lopers. Tot nu toe lag het accent eigenlijk altijd op de benen, met enigszins beperkte loopscholing.

Hoe groot is de invloed van een trainer op de prestaties van een atleet eigenlijk? Komt een getalenteerde atleet met een slechte trainer verder dan een ongetalenteerde atleet met een toptrainer?

Belangrijk is de gedrevenheid van de atleet, als het erin zit komt het ook wel uit. Maar er zijn ook gespannen 'hangende' atleten die bij wedstrijden graag veel back-up krijgen van hun trainer. Dan moet je die wat meer begeleiden daarin, maar in het algemeen geldt dat als je het erin traint het er ook wel uitkomt.

Wat is er belangrijker om de top te bereiken: talent of gedrevenheid?

Voor de 800 meter moet je zeker talent hebben, maar daarnaast moet je kunnen 'stuk zitten'. Toppers hebben vaak een combinatie van beide eigenschappen. Ik heb een jongen getraind die van naturen vrij lui was. Maar op een gegeven moment kreeg hij het toch te pakken. Op de training bleef hij weinig doen, maar in de wedstrijden kon hij wel diep gaan en hij is nog heel ver gekomen.

Waarom heeft Nederland sinds Ellen van Langen geen atletiek goud meer gewonnen?

Ik vind dat eigenlijk heel west Europa een beetje is blijven hangen. Ik heb geen idee hoe dat komt. Misschien komt het door de huidige conjunctuur, de intrede van de computer is het de patatgeneratie? Vanaf de jaren '80 zijn er veel kunststofatletiekbanen gekomen, maar het kwam niet echt van de grond. Je ziet wel heel veel recreatiesporters, iedereen wil gezond bezig zijn, maar de wedstrijdmentaliteit ontbreekt. Alleen de echte strebers steken er nog bovenuit.

Om de kennis van je eigen gebied met die van Anthony te vergelijken en vise versa, graag nog 4 voorspellingen. Wie worden er Wereldkampioen op de:

800m heren: Dat zal wel een Keniaan worden, maar ik weet even geen namen te noemen.

800m dames: Ik zit te denken aan een Roemeense of een Russische maar ook nu weet ik geen namen.

Ik denk in ieder geval dat het tijdperk van Holmes en Mutola voorbij is.

Zevenkamp: Noem eens een paar namen... Ik vind dat de Nederlanders het goed doen nu. Kan Yvonne (Wisse, red.) het nog halen? Die is in ieder geval ook goed bezig.

Tienkamp: Ook daar zit ik niet echt in. Sorry.

Yvonne Wisse Nederlands Kampioene Meerkamp!

Brons voor Remona Fransen.



Tijdens de NK Meerkamp die op 14 en 15 mei in Emmeloord werden gehouden heeft Yvonne Wisse een prachtige prestatie geleverd door Nederlands Kampioene te worden met een mooi puntentotaal van 5870 punten. Zij verbeterde 3 pr's, nl. hoog (1.81 m), 200 (24.02), en speer: 35.30 m. Deze 200 metertijd betekent een nieuw clubrecord: het oude record van Romara van Noort uit 2003 stond op 24.75 sec. en dit betekent dus een verbetering van maar liefst 0,73 sec.! In haar kielzog overtrof Remona Fransen zichzelf en veroverde de bronzen medaille met een nieuw record puntentotaal van 5.094, en daarbij nog pr's op de 200 (25.30) en 800 (2.23.42). Debby van der Kraan werd erg mooi 5^e met eveneens een record puntentotaal (4.210) en 2 pr's, nl. 200 (26.81) en speer (31.14).

Dames en ook trainer Anthony: van harte gefeliciteerd met deze mooie prestaties!

Helaas viel Eva van der Poel door een blessure uit na twee onderdelen, en kon Rory van Noort eveneens vanwege een blessure niet aan de start verschijnen. Wij wensen beide pechvogels een spoedig herstel toe.

Yvonne en Remona bereiden zich nu voor op de Europacup Meerkamp Super League Vrouwen die op 2 en 3 juli a.s. in Bydgoszcz (Polen) zal worden gehouden. Anthony zal hen daar als bondstrainer begeleiden. Veel succes en wij hopen op weer enkele pr's en mooie klasseringen in het klassement!!!

Dit zijn de uitslagen van onze dames bij de NK meerkamp:

Plaats	Naam	100m.h.	Hoog	Kogel	200m.	Ver	Speer	800m.	Totaal
1.	Yvonne Wisse	13.90	1.81 pr	12.06	24.02 pr+cr	5.73	35.30 pr	2.14.71	5.870 pnt.
3.	Remona Fransen	15.12	1.72	10.91	25.30 pr	5.50	29.30	2.23.42 pr	5.094 pnt. pr
5.	Debby v.d. Kraan	16.64	1.42	10.49	26.81 pr	5.01	31.14 pr	2.30.35	4.210 pnt. pr
	Eva v.d. Poel	15.71	1.54						

Willem Boon zilver op de 10 km bij de Masters!

Eerder in het seizoen won Willem Boon al een mooie zilveren medaille tijdens de NK 10 km baan, categorie M40, in de tijd van 33.47.86 min. Onze Mila-trainer Martien van den Hoorn, uitkomend voor NSL, won in de categorie M50 de bronzen medaille op de 10 km in de tijd van 35.47.86 min. Van harte proficiat heren!



Na de competitiewedstrijd van 22 mei zijn onze medaillewinnaars tot nu toe door voorzitter Kees van Ruiten in het zonnetje gezet. V.l.n.r. Lonneke Derriks, die indoor een zilveren medaille heeft gewonnen op de 400 meter bij de MA in 59.99 sec., Yvonne Wisse, Willem Boon en Remona Fransen die behalve voor haar bronzen medaille bij de meerkamp ook nog gehuldigd werd voor haar zilveren medaille tijdens de NK indoor bij het hoogspringen, 1.75 en een nieuw PR!

Spartaanatleten naar NK Masters en NK Jeugd

Op 11 en 12 juni vinden in Vught de NK Masters plaats. Namens de Spartaan doen hieraan mee: Tessy Lenting (V40) : 80 horden, 400 horden en hoog, Peter van Noort (M50) : kogelslingeren en Martien van den Hoorn (M50) : 800, 1500 en 3000 steeple. De 800 wordt één uur na de steeple gelopen, dus dit is onder voorbehoud van een goed herstel. Als u dit leest is dit alweer achter de rug en staan de resultaten mogelijk al op de website.

Op 24, 25 en 26 juni worden in Helmond de NK Jeugd gehouden, met namens de Spartaan de volgende delegatie:

MA: Lonneke Derriks : 400, 400 horden en verspringen;
 Nienke Kragtwijk: 200 en ver;
 Romara van Noort: 200 en 400;
 Nienke ter Hoeve: 400;
 MB: Anouk Kragtwijk: hoog;
 JA : Floor van Langen: 800 en 1500.

De TR wenst alle deelnemers veel succes toe.

Competities

C/D Junioren

Na 2 voorrondwedstrijden in Alphen a.d. Rijn en Zoetermeer is het de ploegen van de jongens D en de jongens C gelukt om zich te plaatsen voor de districtsfinale, welke gehouden wordt bij PAC in Rotterdam op 18 juni. Hier komen de beste ploegen bijeen uit het gebied tussen Lisse en Rotterdam, een knappe prestatie dus. De jongens D komen uit in de 1^e divisie en gaan met 5 andere ploegen strijden voor het districtskampioenschap en ook plaatsing voor de landelijke finale staat op het spel. De jongens C, uitkomend in de 2^e divisie, hebben hetzelfde doel, alleen hebben zij 8 andere verenigingen om tegen te strijden omdat zij zich een divisie lager hebben ingeschreven. De meisjesploegen konden het helaas niet bolwerken en vielen net buiten de boot. De D meisjes vielen met hun 12.802 pnt net buiten de top 6 en ook de C meisjes kwamen met hun eveneens 7^e plaats net een aantal punten tekort om de finale te halen.

B-Junioren

De B-jeugd had hun eerste wedstrijd op 8 mei bij DEM in Beverwijk. Mede door incomplete ploegen tijdens die 1^e wedstrijd zal het voor zowel de meisjes- als de jongenploeg een hele zware opgave worden om zich na de 2^e wedstrijd bij AAV'36 in Alphen te plaatsen bij de beste ploegen van Nederland.

Junioren A

Bij de junioren A is alleen een meisjesploeg ingeschreven. Er zijn op dit moment helaas te weinig jongens om een ploeg te formeren. De meisjes staan landelijk na 1 wedstrijd 19^e, waar de eerste 12 ploegen zich plaatsen voor de landelijke finale in september. Met nog 1 wedstrijd te gaan op 19 juni bij AV Zuidwal in Huizen wordt het een lastige, maar geen onmogelijke taak voor de dames. Met een complete en fitte ploeg moet het te doen zijn om de kleine 300 punten goed te maken op de nr. 12.

Senioren

De herenploeg komt uit in de 1^e divisie en moest het in de 1^e wedstrijd in Leiden opnemen tegen 11 andere sterke ploegen. Door blessures voor en tijdens de wedstrijd stonden ze op een degradatiewaardige 11^e plaats, dus moesten de schouders tijdens de 2^e wedstrijd in Zwolle er nog eens flink onder. Ondanks dat het blessurespook wederom rondwaarde in de ploeg werd er op alle onderdelen het onderste uit de kan gehaald en konden PSV en PAC achterhaald worden. AV PEC1910 profiteerde van het thuisvoordeel en ging de ploeg van de Spartaan voorbij, maar na veel rekenwerk en een hoop spanning was duidelijk dat de ploeg zich op een 10^e plek had genesteld en dat lijfsbehoud verzekerd was!

De damesploeg staat na 3 wedstrijden landelijk gezien op een 2^e plaats en gaat met 11 andere ploegen proberen promotie af te dwingen naar de 1^e divisie. Gezien de sterkte van de Spartaanse dames moet het wel heel raar lopen willen ze in de finalewedstrijd niet in aanmerking komen voor 1 van de 2 promotieplaatsen. De finale is op 25 september.

De 2^e ploegen van zowel de heren als de dames zullen geen aanspraak maken op een finaleplaats, maar omdat deze ploegen in dienst staan van de 1^e ploegen is dat uiteraard geen schande.

Masters

De dames komen uit in de 1^e divisie en staan na 1 wedstrijd op een 12^e plek. Na 2 wedstrijden mogen de 8 beste ploegen naar de landelijke finale, dus ze moeten nog flink aan de bak op 26 juni in Utrecht. De heren komen uit in de 2^e divisie en staan op dit moment nog 17^e, terwijl de beste 12 ploegen naar de finale gaan. Omdat de ploeg niet compleet was de 1^e wedstrijd is de kans nog niet verkeken om zich alsnog voor de finale te plaatsen. Het zal voor beide teams spannend worden.

Berichten uit de CWA

Twee clubrecords vroeg in het seizoen.

De eerste serieuze atletiekmaand van het jaar was direct goed voor twee nieuwe clubrecords bij de dames. Op weg naar haar nationale titel op de meerkamp liep Yvonne Wisse 24,02 op de 200m, waarmee ze haar eigen clubrecord aanscherpte. In diezelfde zevenkamp verbeterde zij zich ook op hoog (1,81; 3^e) en speer (35,30; 2^e).

Tijdens de competitiewedstrijd in Lisse vestigde Yvonne samen met Remona Fransen, Debby van der Kraan en Lonneke Derriks het tweede clubrecord van de maand door 2.14,2 op de Zweedse estafette te lopen.

In de kielzog van Yvonne presteerde Remona Fransen bij de nationale meerkamptitelstrijd ook uitstekend. Haar 5094 punten was naast de bronzen medaille ook een versteviging van haar tweede positie op de ranglijst. Op weg naar dit totaal realiseerde zij ook op de 200m (25,30; 4^e) en 800m (2.23,42; 18^e) twee ranglijstverbeteringen. Buiten de meerkamp om kon er ook nog 12,48 op de 100m (5^e) en 14,73w op de 100mH (3^e) achter haar naam genoteerd worden.

De derde Spartaanse die de zevenkamp voltooide in Emmeloord was Debby van der Kraan, haar puntentotaal van 4210 betekent een 6^e plaats op de ranglijst. Daarnaast was 26,81 op de 200m (15^e), 31,68 met speer (5^e) en 2.28,39 op de 800m (28^e) goed voor een ranglijstnotering.

Een andere dame die al vroeg in het seizoen van zich doet spreken is Roxanne van Noort. Zowel met de kogel (12,24) als met de discus (36,63) steeg zij naar de vierde positie op de ranglijst. Ook Lonneke Derriks zette met 58,88 op de 400m (2^e MA, 7^e D), 5,34 op ver (5^e MA, 9^e D) en 17,37 op de 100mH (11^e MA, 22^e D) al een aantal goede prestaties neer.

Op de lange afstanden was Eveline Botter met 5.18,52 op de 1500m (15^e) en 11.56,44 op de 3000m (14^e) succesvol. Diana Nijboer staat achter haar 15^e met 12.03,36 op de 3000m, juniore Lisane Slotboom kwam op de 1500m tot 6.02,76 (18^e MA, 28^e D). Bij de heren liep milatrainer en kersvers Spartaanlid Martien van der Hoorn met 10.56,42 op de steeple-chase naar een 23^e plaats.

Op de korte afstanden scherpte Jelle van der Krogt zijn tijden aan tot 11,69 (20^e JA) en 23,70w (12^e JA). Rick van Ruiten was met 11,61 (29^e) en 23,62w (28^e) net een fractie sneller. Daarnaast kwam hij als kersverse senior al tot 36,62 met de discus (16^e) en 13,02 met de kogel (7^e), en kwam hij tot 14,06 op de hinkstapsprong (2^e).

Andere verbeteringen op de sprintafstanden kwamen op naam van Arie Branhoorn (52,29 op de 400m (29^e), Nienke ter Hoeve (100m (13,33; 24^e MA) en 200m (27,45w; 21^e MA)) en Evelijn Plantenberg (18,55 op de 100mH (29^e MB)).

Nienke Kragtwijk wierp de speer naar 28,14, goed voor een 9^e (MA) en 14^e (D) plaats op de ranglijsten. Vincent van Blitterswijk steeg door zijn discusworp van 35,14 naar een 9^e plek op de herenlijst.

Opmerkingen of aanvullingen? Mail naar floorvanlangen@hotmail.com

OPROEP OPROEP OPROEP OPROEP OPROEP OPROEP OPROEP

Hoe trots zijn we op ons groen-wit ?

Dit is de vraag welke wij willen stellen aan alle Spartaan wedstrijd atleten. Tijdens de afgelopen Pinksterinstuif is wederom gebleken dat niet alle Spartaanatleten in het groen-wit in actie kwamen. Natuurlijk zijn er uitzonderingen, de atleet welke vanuit sponsorbelangen andere kleding draagt maar dit is slechts voor een paar atleten binnen de vereniging van toepassing.

Daarom de volgende oproep aan alle wedstrijd atleten:

Draag tijdens wedstrijden, hoe groot of klein, internationaal of lokaal, baan of weg, 100m of marathon, je clubtenu en laat zien dat je trots bent dat je voor de Spartaan uitkomt!

Natuurlijk horen we ook graag jullie mening, waarom je niet in je groen-witte Spartaan outfit wil deelnemen aan wedstrijden. e-mail: cwa@planet.nl

Dus bij de volgende wedstrijd, je groen-witte spartaan outfit uit de kast halen!!!

de Commissie Wedstrijd Atletiek.



Uitslagen Mei

Seniorencompetitie 2e divisie - Delft 1 mei

Heren 2

100m	Jelle van der Krogt	11,87	JA
	Arie Barnhoorn	12,41	H
200m	Jelle van der Krogt	24,03	JA
	Ed Warmerdam	24,66	H
400m	Arie Barnhoorn	54,55	H
800m	Floor van Langen	2.03,54	JA
5000m	Rik Cederhout	18.43,33	JA
110mH	Ed Warmerdam	16,80	H
Hoog	Dennis Verhaar	1,70	H
Ver	Dennis Verhaar	5,73	H
	Niels van der Poel	0	H
HSS	Niels van der Poel	11,09	H
Kogel	Arnoud Koot	12,69	H
	John van der Zwet	10,42	H
Discus	Arnoud Koot	40,03	H
4x100m	Arie - Ed	46,10	H
	Jelle - Niels		

Dames 1

100m	Nienke ter Hoeve	13,78	MA
200m	Nienke ter Hoeve	27,65	MA
400m	Lonneke Derriks	58,88	MA
800m	Romara van Noort	2.21,21	MA
3000m	Diana Nijboer	12.03,36	D
100mH	Lonneke Derriks	17,37	MA
Hoog	Tessy Lenting	1,45	D
Ver	Tessy Lenting	4,44	D
Kogel	Roxanne van Noort	12,17	D
	Nienke Kragtwijk	9,16	MA
Discus	Roxanne van Noort	31,29	D
Speer	Nienke Kragtwijk	28,14	MA
4x100m	Roxanne - Romara	50,43	D
	Lonneke - Nienke		

Dames 2

100m	Jolanda van der Weerd	15,28	D
200m	Eveline Faasse	30,75	D
400m	Eveline Faasse	68,04	D
800m	Lenie van der Poel	2.49,23	D
3000m	Eveline Botter	11.56,44	D
Hoog	Sonja van Noort	1,45	D
Ver	Sonja van Noort	4,57	D
Kogel	Jolanda van der Weerd	8,76	D
Discus	Heidi van de Veen	33,22	D
Speer	Heidi van de Veen	25,64	D
4x100m	Eveline - Sonja	57,95	D
	Eveline - Sonja		

Ter Specke Bokaal - Lisse 7 mei

400m	Romara van Noort	57,58	MA
100mH	Yvonne Wisse	13,69	D
	Remona Fransen	14,73w	D

Pinksterinstuif - Lisse 16 mei

100m	Rick van Ruiten	11,61	H
	Stefan den Harder	11,99	H
	Jan Dofferhoff	12,45	H
	Jelle van der Krogt	11,69	JA
	Dave Clemens	13,30	JB
	Romara van Noort	12,62	MA
	Nienke ter Hoeve	13,60	MA
	Anouk Kragtwijk	13,93	MB
200m	Rick van Ruiten	23,62w	H
	Stefan den Harder	24,10	H
	Arne van der Meer	24,30	H
	Jan Dofferhoff	25,96w	H
	Jelle van der Krogt	23,70w	JA
	Dave Clemens	27,26	JB
	Romara van Noort	25,10w	MA
	Nienke ter Hoeve	27,45w	MA
400m	Arne van der Meer	53,43	H
	Arie Barnhoorn	53,87	H
	Paul de Koning	61,11	H
	Floor van Langen	55,54	JA
1500m	Martien vd Hoorn (NSL)	4.25,31	H
	Eveline Botter	5.33,04	D
	Lisanne Slotboom	6.02,76	MB
110mH	Ed Warmerdam	16,53	H
100mH	Evelijn Plantenberg	18,55	MB
	Alice Runcianu	19,50	MB
Ver	Niels van de Poel	5,87	H
	Ed Warmerdam	5,72	H
	Joost van de Meer	5,64	H
	Sonja van Noort	4,35	D
	Lonneke Derriks	5,34	MA
	Nienke Kragtwijk	4,61	MA
	Stephanie vd Meer	4,27	MB
	Mara Broekhof	4,23	MB
	Evelijn Plantenberg	3,74	MB
	Alice Runcianu	3,58	MB
Hoog	Joost van de Meer	1,80	H
	Nienke Kragtwijk	1,45	MA
	Lonneke Derriks	1,40	MA
	Anouk Kragtwijk	1,60	MB
	Hannah Overgauw	1,30	MB
	Stephanie vd Meer	1,25	MB
	Alice Runcianu	1,20	MB
Kogel	Rick van Ruiten	13,02	H
	Arnoud Koot	13,00	H
	John van der Zwet	10,98	H
	Vincent van Blitterswijk	10,91	H
	Vincent Schniedewind	10,53	H
	Dave Clemens	10,32	JB
	Roxanne van Noort	12,01	D
	Jolanda van de Weerd	9,16	D

Ver	Eva van der Poel	15,27w D	Discus	Sonja van Noort	8,83 D
	Debby van der Kraan	16,23w D		Mara Broekhof	9,90 MB
	Rick van Ruiten	6,56 H		Hannah Overgauw	8,63 MB
	Yvonne Wisse	5,77 D		Evelijn Plantenberg	7,97 MB
Hoog	Remona Fransen	5,68w D	Speer	Edwin Kortekaas	45,38 H
	Eva van der Poel	5,42w D		Arnoud Koot	41,65 H
	Debby van der Kraan	4,68 D		Rick van Ruiten	36,62 H
	Anouk Kragtwijk	1,55 MB		Vincent van Blitterswijk	35,14 H
4x100m	Rick van Ruiten	59,35 H	Ver	Paul de Koning	33,16 H
	Eva - Yvonne	47,63 D		John van der Zwet	30,84 H
	Remona - Romara			Vincent Schniedewind	30,20 H
				Dave Clemens	28,00 JB
				Roxanne van Noort	34,83 D
				Heidi van der Veen	31,70 D
				Hannah Overgauw	21,36 MB
				Nienke H - Lonneke	51,79 MA
				Nienke K - Anouk	
				Alice - Stephanie	57,02 MB
				Evelijn - Hannah	

B-competitie - Beverwijk 8 mei

Jongens

100m	Joost Verdel	12,72 JB
400m	Ruud van Noort	63,33 JB
800m	Joost Leuven	2.20,22 JC
1500m	Daan van Niekerk	5.21,26 JB
110mH	Dave Clemens	21,72 JB
Hoog	Joost Leuven	1,45 JC
Pols	Ruud van Noort	2,00 JB
Ver	Frans Beijik	4,85 JC
HSS	Joost Verdel	11,32 JB
Kogel	Dave Clemens	9,50 JB
Discus	Daan van Niekerk	14,72 JB
4x100m	Spartaan	53,61 JB

Meisjes

100m	Alice Runcianu	14,95 MB
	Stefanie van der Meer	15,00 MB
800m	Esther Habers	2.55,93 MB
100mH	Alice Runcianu	19,59 MB
Hoog	Anouk Kragtwijk	1,40 MB
Ver	Mara Broekhof	4,28 MB
	Esther Habers	4,07 MB
Kogel	Mara Broekhof	9,63 MB
	Inge Kesteren	8,92 MC
Speer	Stefanie van der Meer	21,23 MB
4x100m	Spartaan	58,19 MB

Instuif Leiden - 11 mei

400m	Arie Barnhoorn	54,98 H
	Eveline Faasse	68,51 D
800m	Rik Cederhout	2.14,43 JA
Hoog	Sonja van Noort	1,40 D
Kogel	Roxanne van Noort	12,16 D
	Sonja van Noort	8,76 D
Discus	Edwin Kortekaas	46,04 H
	Roxanne van Noort	34,49 D

1e Trackmeeting - Utrecht 13 mei

800m	Floor van Langen	2.02,31 JA
	Maarten ter Hoeve	2.04,30 H
5000m	Martien vd Hoorn (NSL)	16.52,93 HV

Seniorencompetitie 1e divisie - Leiden 22 mei

Heren 1

100m	Stefan den Harder	11,99 H
200m	Stefan den Harder	24,18 H
400m	Arne van der Meer	52,54 H
800m	Pieter van Langen	1.55,95 H
5000m	Erik Bakker	15.56,29 H
3000mST	Martien van der Hoorn	10.56,42 H
110mH	Ed Warmerdam	16,32 H
	Joost van der Meer	17,88 H
Hoog	Joost van der Meer	1,80 H
Ver	Rick van Ruiten	6,73 H
HSS	Rick van Ruiten	14,06 H
Kogel	Arnoud Koot	13,24 H
	Edwin Kortekaas	12,54 H
Discus	Edwin Kortekaas	44,00 H
Slingeren	Peter van Noort	51,05 H
4x100m	Spartaan	45,11 H

Seniorencompetitie 2e divisie - Lisse 22 mei

Heren 2

100m	Arie Barnhoorn	11,85 H
	Jan Dofferhoff	12,51 H
200m	Jan Dofferhoff	25,63 H
	John van der Zwet	25,87 H
400m	Arie Barnhoorn	52,29 H
800m	Floor van Langen	2.04,84 JA
1500m	Maarten ter Hoeve	4.26,78 H
	Rik Cederhout	4.43,42 JA
5000m	Marcel Waaning	18.07,51 H
	Edwin Warmerdam	19.38,85 H
400mH	Paul de Koning	67,45 H
Hoog	Dennis Verhaar	1,65 H
Ver	Niels van der Poel	5,88 H

NK Meerkamp - Emmeloord 14/15 mei

7-kamp	Yvonne Wisse	5870	D
	100mH	13,90	
	Hoog	1,81	
	Kogel	12,06	
	200m	24,02	
	Ver	5,73	
	Speer	35,30	
	800m	2.14,71	
7-kamp	Remona Fransen	5094	D
	100mH	15,12	
	Hoog	1,72	
	Kogel	10,91	
	200m	25,30	
	Ver	5,50	
	Speer	29,30	
	800m	2.23,42	
7-kamp	Debby van der Kraan	4210	D
	100mH	16,64	
	Hoog	1,42	
	Kogel	10,49	
	200m	26,81	
	Ver	5,01	
	Speer	31,14	
	800m	2.30,35	
7-kamp	Eva van der Poel	-	D
	100mH	15,71	
	Hoog	1,54	
	Kogel	-	
	200m	-	
	Ver	-	
	Speer	-	
	800m	-	



Kogel	Dennis Verhaar	5,58	H
	John van der Zwet	10,31	H
	Vincent Schniedewind	10,22	H
Discus	Vincent van Blitterswijk	33,93	H
Speer	Niels van der Poel	47,55	H
Zweedse	Floor - Arie	2.08,9	H
	Niels - Jan		

Dames 1

100m	Remona Fransen	12,48	D
	Nienke ter Hoeve	13,33	MA
200m	Yvonne Wisse	24,40	D
	Nienke ter Hoeve	27,42	MA
400m	Lonneke Derriks	58,93	MA
	Sonja van Noort	67,81	D
800m	Debby van der Kraan	2.28,39	D
1500m	Eveline Botter	5.18,52	D
Hoog	Remona Fransen	1,70	D
Ver	Yvonne Wisse	5,62	D
	Debby van der Kraan	4,98	D
HSS	Sonja van Noort	9,50	D
Kogel	Roxanne van Noort	12,24	D
Discus	Roxanne van Noort	36,63	D
Zweedse	Yvonne - Remona	2.14,2	D
	Debby - Lonneke		

Dames 2

100m	Tessy Lenting	14,23	D
200m	Eveline Faasse	29,66	D
400m	Eveline Faasse	66,34	D
800m	Iris van der Meer	2.34,01	MA
Hoog	Tessy Lenting	1,45	D
Ver	Iris van der Meer	4,23	MA
Kogel	Heidi van der Veek	9,32	D
Discus	Heidi van der Veek	31,44	D
Zweedse	Spartaan	2.42,7	D

Twente Atletiek - Hengelo 29 mei

200m	Yvonne Wisse	24,20	D
1500m	Pieter van Langen	4.03,47	H

FBK-Games - Hengelo 29 mei

100mH	Yvonne Wisse	13,65	D
-------	--------------	-------	---

Beste, sportieve dames en heren

Weet u op uw vereniging misschien iemand die zich net als mijn persoontje, zo nu en dan op een ludieke manier inzet voor de medemens.

Zo ja, wilt u dan zo vriendelijk zijn om hem/haar op de hoogte te brengen van mijn actie.

Ik stuur u bijgaand het adres van mijn weblog waarop alle informatie te vinden is het zou super zijn als u iemand zou weten die net als ik de marathon van Amsterdam wil lopen op 16 oktober 2005 verkleed als clown.

Het zou een spektakel zijn om met een groep clowns voor dit goede doel aan de start te verschijnen..

www.duchenneparentproject.web-log.nl

Bij voorbaat vriendelijk dank voor de moeite, was getekend Ben Hogers

Mogen wij u voorstellen:

William Augustinus

Voormalig Nederlands kampioen bij de A-junioren. Het CWA werd nieuw leven ingeblazen als voorzitter.
Was met grote inzet TSB- en bestuurslid. Gaf de C-jeugd training en is nieuwsgierig naar de visie van de technische raad.



Naam	Wilhelmus Johannes Augustinus
Woonplaats	Nieuw Vennep
Leeftijd	38
Relatie	Woont samen met Nicole van Grieken.
Beroep	Adviseur IT bij de ING.
Op atletiek	1982
Huidige PR's	1.55.25 op de 800m, 1500 3.53, 3000 8.28 en de 5km in 14.57
Favoriete atletiek-onderdeel	Door de combinatie snelheid, tactiek en strijd de 1500 meter.
Minst leuke atletiek-onderdeel	Snelwandelen. Heeft niets met atletiek te maken. Een jury- sport, waarbij niemand loopt zoals het hoort.
Aantal trainingen per week	Voorheen 3 tot 4 keer in de week.
Beste persoonlijke altetiekprestatie ooit	Nederlands kampioen bij de A-junioren op de 3km, met de laatste 400 in 55.9. Zo ook een 1500m, competitie te Leiden, 3.53 net achter Tonny Dirks.
Blessureleed	Achillespezen en kuit.
Beste atleet(e) ooit	Die voor een langere tijd een nummer echt domineren. Op de middenlange afstand Coe, Ovett, Morceli, El Guerrouj. Bekele op de cross of met een buitenaards verschil Paula Radcliffe op de marathon. En Piet Waaning.
Beste sporter ooit	Kon en won alles. Eddy Merx.
Leukste atleet	Binnen de mogelijkheden, zo nadenken en er mee bezig zijn, dat je er het maximale uithaalt. Zoals Graham Obree, gewezen werelduur-recordhouder op een zelf ontworpen en gefabriceerde baanfiets.
Uitspraak	Een goede atleet gaat nooit werken.
Wie of wat mag er van de Atletiekbaan verdwijnen	Ria Stalman. Incompetent. Weet de prestaties niet op waarde te schatten en is slecht geïnformeerd.
Andere sporten	Wielrennen en mountainbiken.
De sport om naar te kijken	Naast atletiek het wielrennen. De combinatie van tactiek, materiaal en historie. Prachtig.
Ambities voor de toekomst	Met de fiets het beklimmen van de bekende bergritten uit de Tour en de Giro.
Muziek, CD's	Breed, commercieel alternatief. Geen HipHop of R&B. Onder andere Coldplay, Blur, IIs, Radiohead en REM.
TV	(Sport)journaal, De Lama's, Dit was het nieuws en documentaires op bv Discovery.
Internet	Voornamelijk zakelijk.
Film	Lockstock and two smoking barrels.
Eten	Italiaans, Indonesisch, ... eigenlijk alles.
Boek	De Broncode. Mede door voorkennis via een bekende.
Tijdschrift	Wielerveue.
Vrije tijd	Fietsen en bergwandelen.

Avondje uit met

Optie één. Een Italiaans ontbijt met Nicole en vervolgens met zijn tweeën een dagje mee met Eric Breuking in de Tour.
Optie twee. Een Italiaans ontbijt met Nicole en vervolgens lekker mee cursen met de profs in de klassieker Luik Bastenaken Luik. Beide opties worden afgesloten met een heerlijk Italiaans diner.

Grootste blooper

Als één van de medaillekandidaten op de 1500 ingeschreven voor de districtskampioenschappen, komt William 55 minuten voor aanvang op de baan. Piet Waaning vraagt gelijk, heb je je al gemeld?

Nog niet. Met de medeling "u dient zich minimaal 1 uur van te voren te melden" volgt uitsluiting van deelname.

Theo van de VEEK gaf het stokje aan William met de vraag:
"Hoe kijk je terug op je carrière en je blessure gevoeligheid?"

Antwoord

Door het wegvallen van de all-round indoor circuittraining, ontstond een meer éénzijdige training. Wellicht gecombineerd met gevoelige achillespezen en kuit, volgde er nooit een winter waarin goed kon worden door getraind. Met de huidige kennis kan je zeggen, "er is niet alles uitgehaald wat er in zat".

Verwachting

Een nieuwe klassieker. Een renner wordt renner, 3.53 wordt 53 x 12. Het cursen met de profs, voorzitter, TSB, winnaarsmentaliteit en eigen visie brengen, William als directeur, de nieuwe ééndagscours "De lage Landen". De renners ontwerpen de eigen fiets en dienen minimaal 55 minuten voor vertrek de lijst te tekenen.

Het estafettestokje gaat naar **Paul Grimbergen**, de huidige voorzitter van de technische raad, met de vraag:
Wat is je visie op, en hoe te bereiken over drie jaar met betrekking tot, de wedstrijdathletiek?

WTR-NIEUWS

Nogmaals: ZOMERTRAINING DONDERDAGAVOND

Het is op de training ook al gezegd, maar ook op deze manier nog eens het verzoek om zoveel mogelijk samen te rijden. 19 uur vertrek vanaf de Spartaan.

In Hillegom hebben een paar lopers al de afspraak gemaakt om op de parkeerplaats/parkeervakken tegenover de Rabobank aan de Wilhelminalaan te verzamelen en om 18:55 uur te vertrekken naar Noordwijk. Dus anderen uit Hillegom e.o.; sluit je hierbij aan.

De lopers uit andere plaatsen vragen we om ook afspraken te maken om samen te reizen. **Als er afspraken zijn als hierboven, meldt ze mij dan neem ik ze op in de Spektakels en de website.**

De parkeerplaats maken we samen al helemaal vol en de tijd komt weer aan dat er ook wel anderen al een parkeerplaats hebben 'ingepikt'. Het zou jammer zijn als iemand te laat is omdat hij of zij de auto eerst nog heel ergens anders moet parkeren.

DE WTR-ESTAFETTE OM DE HANS SCHIPAANBOORDBEKER

Voor de nieuwe leden even enige uitleg.

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

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

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

De deelname was dit jaar met 23 teams iets kleiner dan vorig jaar.

Dankzij de medewerking van de trainers beschikten we over veel tijden van 3000m testlopen, aangevuld met Coopertest afstanden. Desondanks lagen de tijden tussen de teams verder uit elkaar dan vorig jaar.

Voor een klein deel is dat door onszelf veroorzaakt. Onze ervaren kracht Gerard was met vakantie en we wilden Hans Adriaanse niet lastig vallen zo direct na zijn terugkomst uit het ziekenhuis. Achteraf had dit wel gekund en met het optimalisatieprogramma van Hans waren de te verwachten verschillen tussen de teams kleiner geweest. Het grootste deel van de verschillen komt echter door grote verschillen in de te verwachten tijd op basis van de aangeleverde tijden en de realisatie. Uit vrijwel alle snelheidsgroepen komen lopers die veel sneller lopen dan de prognose. 13 meer dan 2 minuten en 3 zelfs meer dan 5 minuten sneller (w.v. 1 bijna 8 minuten). 3 waren ca. 1½ minuut langzamer; de rest minder dan 1 minuut.

We gaan met de trainers overleggen, hoe we deze verschillen zoveel mogelijk kunnen beperken. Helemaal perfect zal de indeling nooit worden, want ook nu weer moesten we op het laatste moment vervangende lopers inpassen, omdat enkelen verstek moesten laten gaan. Zoals gemeld, hadden we met de trainers afgesproken dat zo'n team (ook als er een minder snelle loper wordt ingepast) buiten mededinging loopt. Ook kwamen enkele lopers niet opdagen.

Al met al liepen dit jaar 8 teams buiten mededinging.

Verheugend was wel diverse nieuwe deelnemers te zien en ook om ook nu weer van verschillenden te horen dat ze het leuk vonden mee te doen. "Je ontmoet mensen die je nooit eerder hebt gezien".

Zie verder de uitslag.

DE BEVRIJDINGS-ESTAFETTELOOP WAGENINGEN - LISSE

We kunnen terugzien op een geslaagd evenement. 2/3 van de deelnemers was voor de eerste keer mee. Verschillende deelnemers lieten ons weten dat ze het erg leuk hadden gevonden.

Het was onderweg wel een stuk kouder dan de voorgaande keren, maar gelukkig droog. De lopers hadden weinig last van de kou; de fietsers meer.

In de Meerkoet werden we door Cok van Beek nog verrast met koffie/thee.

Het was ook leuk om te merken dat er zoveel mensen bij de intocht en het gemeentehuis waren. Het was echt afwachten hoeveel mensen zouden komen, omdat er vanwege Hemelvaartsdag verder geen bevestigingsactiviteiten waren.

TRIMLOPEN

Hier weer een overzicht van trimlopen in de omgeving.

Sinds het baanseizoen - al een tijdje geleden - is begonnen, is de keuzemogelijkheid wat kleiner.

Meer informatie over afstanden, starttijden, organiserende vereniging en tel.nr. voor inlichtingen, en natuurlijk over andere lopen, kun je vinden in het trimloopboekje. O.a. Aad van der Lans en ik hebben een exemplaar.

Dus: algemene informatie over een geplande prestatie-loop nodig? Vraag een van ons. Overigens: dit overzicht zetten we ook op onze Spartaanwebsite; www.spartaan.net. Daar staan veelal ook website adressen bij de verschillende lopen.

wo. 15 juni Strandloop; 2-4-8 km ¹⁾
do. 16 juni Tiger Balm NOVO strandlopen; 2-4-8 km ²⁾
vr. 24 juni ½ mar.-estafette voor bedrijfs- en verenigingsteams

19.30 u. Katwijk
19.30 u. Noordwijk
19.00 u. Lisse

¹⁾ iedere woensdagavond t/m 22 juni (vanaf 25 mei)

²⁾ iedere donderdagavond t/m 12 augustus

Namens de WTR-commissie,
Theo Edens



UITSLAG WTR ESTAFETTE

17 mei 2005

PL	Naam	Tijd 1	Naam	Tijd 2	Naam	Tijd 3	T-tijd3	Naam	Tijd 4	Eindtijd
1	Joop Berg vd	0:17:11	Wilma Haagsman	0:18:41	George Dofferhoff	0:17:15	0:53:07	Alfred Langendijk	0:15:58	1:09:05
2	Bram Hofland	0:17:58	Nico Schriek	0:17:48	Gusti de Schipper	0:17:45	0:53:31	Lisette Kaptijn	0:16:36	1:10:07
3	Marianne Grimbergen	0:21:31	Marty Rinberk v	0:19:04	Puck Wensveen	0:17:17	0:57:52	Edwin Zwet vd	0:14:56	1:12:48
4	Erica Stroombergen	0:20:02	Elly Rietveld	0:17:43	Esther Habers	0:18:32	0:56:17	Lex Verveer	0:17:09	1:13:26
5	Karin Beijl	0:22:35	Gert Jan Booi	0:17:40	Hans Hoeljenbos	0:18:24	0:58:39	Ron Kooker de	0:15:11	1:13:50
6	Marjan Waaning	0:26:19	Peter Zonneveld	0:17:18	Lisanne Slotboom	0:17:22	1:00:59	Patrick Ruiten v	0:13:38	1:14:37
7	Jolanda Out	0:20:50	Sjaak Heeswijk v	0:19:08	Ad Ruiten v	0:20:13	1:00:11	Aad Lans vd	0:14:40	1:14:51
8	Eefje Wensveen	0:22:27	Helma Citroen	0:18:21	Jaap Rijn v	0:16:35	0:57:23	Martijn Maas	0:18:11	1:15:34
9	Thea Hoogkamer	0:21:28	Gery Heuvel vd	0:19:57	Herman Abeelen v	0:18:09	0:59:34	Winfried Dijk	0:16:33	1:16:07
10	Henk Blom	0:21:34	Jeannette Klink v	0:21:05	Jos Duineveld	0:17:56	1:00:35	Herman Randsdorp	0:15:40	1:16:15
11	Irene Topper	0:21:24	DerkJan Verdel	0:20:14	Ria Schriek	0:17:57	0:59:35	George Hoogkamer	0:17:10	1:16:45
12	Nel Mul	0:24:09	Ton Rooijackers	0:19:09	Til Duineveld	0:17:41	1:00:59	Ruud Kortekaas	0:16:06	1:17:05
13	Ima Hartog den	0:24:11	Connie Rooijackers	0:19:48	Ron Egmond v	0:17:48	1:01:47	Eveline Botter	0:15:27	1:17:14
14	Lydia Kamp	0:29:59	Dorien Wassenaar	0:20:38	Laurens Schie v	0:17:26	1:08:03	Marcel Waaning	0:14:08	1:22:11
15	Marga Kortekaas	0:29:59	Elly Bennis	0:20:37	Theo Edens	0:18:34	1:09:10	Danny Sloopbeek	0:14:34	1:23:44
Buiten mededinging										
Manon Wijffersbach		0:18:02	Joke Lans vd	0:20:32	Kees Versteeg	0:16:14	0:54:48	Han Ligtvoet	0:15:28	1:10:16
Leo Onderwater		0:16:28	Janny Dofferhoff	0:20:08	Monique Hoogkamer	0:18:40	0:55:16	Piet Walraven	0:15:44	1:11:00
Pierre Blom		0:16:57	Lenie Poel vd	0:17:00	Jan Beelen	0:21:12	0:55:09	Marcel Berlo v	0:16:46	1:11:55
Adrie Dam v		0:21:37	Piet Hulst vd	0:17:34	Gerrit Verhaar	0:18:29	0:57:40	Fank Paff	0:15:26	1:13:06
Eelco Beemink		0:17:10	Gerard Beemink	0:17:44	Rene Duivenbode v	0:18:16	0:53:10	Conny Schie v	0:20:51	1:14:01
Rita Krogt vd		0:21:00	Ina Oosterhof	0:20:39	Klaas Moolenaar	0:17:21	0:59:00	Nico Went	0:16:06	1:15:06
Alfred Stege ter		0:21:21	Rien Lans vd	0:18:03	Jan Eichthorn	0:20:24	0:59:48	Joop Oudshoorn	0:16:40	1:16:28
Jeannette Toorn vd		0:21:20	Louise Verdel	0:19:10	Gerda Wassenaar	0:19:14	0:59:44	Gert Vermeulen	0:19:46	1:19:30

Toelichting: cursief zijn aangegeven de vervangende (niet ingedeelde) lopers. Op basis van de aan hen gevraagde prognosetijd hebben we geprobeerd de totaal tijd zo goed mogelijk te houden. Er zijn 8 personen die wel waren ingedeeld en niet zijn gekomen of pas op dinsdagavond melden dat ze niet mee konden doen. Voor Leo Onderwater hadden wij per ongeluk Lia Onderwater met een heel andere prognosetijd gelezen.

New York city marathon 2005

Vanaf 18 juni gaat de New York groep starten met de voorbereiding van de New York City marathon. Vanaf die datum gaan we als groep de zaterdag trainingen afwerken. Het gaat dan met name om de langere duurlopen. Langzaam bouwen we het aantal kilometers steeds verder uit zodat we allemaal de marathon makkelijker aan kunnen. Want laten we wel wezen, het blijft een hele afstand die ruim 42 kilometer. Vooral voor de debutanten zal het een hele opgave worden om hun grenzen steeds verder te verleggen. Ze kunnen in ieder geval op de steun van hun medelopers rekenen. We doen het tenslotte met elkaar.



Vanaf augustus gaan we ook als groep op maandag trainen. Dat zal dan steeds een rustig loopje worden om de benen wat los te maken van de vorige zaterdag. Dit is zeker aan te raden, want meestal worden de benen wat stijf na 2 dagen. Loslopen is dan erg belangrijk. De dinsdag en donderdag trainingen kan iedereen bij zijn/haar eigen groep volgen. Het trainingsschema kun je op onze site vinden.

Als alles goed is gegaan kunnen we vanaf de eerste zaterdag training in onze schitterende gesponsorde kleding lopen. Van onze hoofdsponsor, **Postbank Advies**, hebben alle lopers een loopset ontvangen. De loopset bestaat uit een korte en lange tight, een singlet, een t-shirt, een loopjack, een windbroek en een sporttas.

Naast deze sponsoring zal Postbank Advies voor elk adviesgesprek voor aankoop- of oversluitfinanciering, €25 overmaken naar Ronald McDonald. Mocht er daadwerkelijk een hypotheek worden afgesloten dan zal ook de vereniging nog eens €25 ontvangen. Het mes snijdt dus aan 2 kanten! Voor deze actie zijn brochures in het clubgebouw neergelegd.

Naast onze hoofdsponsor hebben we nog andere bedrijven bereid gevonden om ons financieel te steunen. Het gaat om de volgende bedrijven/instellingen: Fioretti College, Delta Apotheek, Fysio De Ruiters, Otte Lisse, Notariskantoor Timmers, Flexteam Security, De Vlinder Elektrotechniek, Aarts Sport, Pricom Computers, De Jong Lederwaren, Voges, Kinderdagverblijf De Berentuin en Sporthuis van Gerven. Om ook deze sponsors te bedanken zullen we tot na de marathon een advertentiepagina in het clubblad laten plaatsen.

Wil je weten wie er eigenlijk allemaal meegaan? Nou dat kan. Op onze site staat een smoeienboek, waarin, naast de smoeien, ook allerlei (leuke) wetenswaardigheden van iedereen staan. Blader er maar eens door heen. Verder kun je op de site ook allerlei informatie over New York vinden. Zeker een bezoekje waard.

Meer informatie? Ga naar: <http://www.ghostware.nl/spartaangoesusa/>

SJN Kampnieuws

De onderstaande kinderen en leiding gaan van de zomer vast en zeker genieten van een onvergetelijk kamp:

MEERLO 3 t/m 9 juli 2005

Teamnaam: HEIDI'S

Eva v.d. Voet – Iris Dofferhoff – Desi Meiland – Irma v. Dijk – Inge v. Kesteren -
Daphne v. Maris – Lieke v.d. Hoorn – Marlinda Dekker – Maartje Kragtwijk -
Rhodee Stalfort – Linda Koning.

Leiding: Sonja van Noort



WANSSUM 3 t/m 9 Juli 2005

Teamnaam: DONKERGROEN

Michelle Bloemendaal – Maaïke Boon – Vivian Nederstigt – Didi Loe –
Lisanne v.d. Zwet – Max van der Voet – Daan Randsdorp – Lex Verhoeve –
Willem Seelen – Laurens Nieuwenhuizen – Hans van der Woude

Leiding: Arne v.d. Meer en Joost van der Meer

Teamnaam: LICHTBLAUW

Joost Teeling – Tom Hoekema – Ruben Opstal – Thom Sijpesteijn – Sven Blom –
Lodewijk Schermer Voest – Sjoerd Dofferhoff – Léon van der Meer -
Aron Overgaauw – Jan Ootes – Max van der Tweel

Leiding: Jan Beijk en Floor v. Langen

Teamnaam: BLAUW

Anouk Hesseling – Megan Ruigrok – Lindy Out – Demi Hoekstra – Jette v.d. Hoorn-
Claudia Mens – Nicole Meiland – Karin Abeling – Julia v.d. Putten – Tessa Weijers

Leiding: Iris van der Meer en Mart v.d. Slot

MEERLO 10 t/m 13 juli 2005

Teamnaam: DE PRINSESJES

Femke Nederstigt – Rowan Slobbe – Niekke Slobbe – Jeanine v. Dongen – Irene Faas –
Laura Mens – Emma v. Hateren

Leiding: Nicoline Hoogenboom

Teamnaam: DE RIDDERS

Dimitri Imanse – Jelle v.d. Zon – Nick Reeuwijk – Koen Peelen – Karel Peterse –
Roel Teeling – Puk Kruik

Leiding: Lonneke Derriks en Nienke ter Hoeve

WANSSUM 10 T/M 16 juli 2005

Teamnaam: TRIPLE X-EN

Dana Bosman – Didi Nederstigt – Rémi v. Dijk – Tessa v. Hateren –
Lin Peterse – Martijn Doezie – Tom v. Beek – Roy Clemens – Jeroen Nederpelt –
Kevin Kaspers – Ruben v. Elk

Leiding: Arne van der Meer en Jan Beijk

VANUIT DE C/D HOEK

Uitslagen competitiewedstrijd Ilion in Zoetermeer, 21 mei 2005

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

C junioren jongens	100M	100mh	800m	Hoog	Ver	Kogel	Discus	Speer
Joost Leuven	12.9*	18.0*						
Jeroen Habers			2.29.3					28.03*
Jonathan Deloo				1.40*	4.62			
Jan van der Voet						7.71	20.92	
Jorris Ligtvoet							28.65	

4*100 estafette 2e divisie: plaats 4 in 50.0 sec.

C junioren meisjes	80m	80mh	1000m	Hoog	Ver	Kogel	Discus	Speer
Daphne van Maris	11.0			1.55*				
Sabine Horsten	11.5*	15.6*						
Lieke van der Hoorn			3.34.6*		3.65*			
Desi Meiland			3.37.9	1.25				
Mathilde Plantenberg		14.3*		1.30				
Stephanie van der Meer		16.1			3.97			
Chantal Selhorst					4.33*			23.46*
Inge van Kesteren						9.69*	19.69	
Irma van Dijk						9.56*	19.69	
Elise van Tol						7.08*		18.62*
Bianca van Rooijen	11.6*	16.6						
Lisanne Slotboom			3.43.3*				13.78	
Greetje Heemskerk				1.25*	3.65*			
Anca-Nina v Spijker				1.15*				12.88*
Leonie Jansen					4.02*	8.07*		
Linda de Lange							14.88*	12.69*

4*80 estafette 1e divisie: Plaats 4 in 45.0 sec

4*80 estafette 2e divisie: Plaats 7 in 47.0 sec

D junioren jongens	80m	80mh	1000m	Hoog	Ver	Kogel	Speer	Discus
Sjoerd van der Meer	11.2				4.68*			
Léon van der Meer	12.0				3.74			
Bart van Gent	12.7		3.37.6					
Hans van Hateren		16.9*	3.41.5					
Reinier Koops		16.0			3.51*			
Bart Plantenberg				1.40			27.43	
Roy Clemens				1.20		6.37*		
Sam van de Berg				1.20*			20.40	
Menno van Beelen						9.47		19.91
Kevin Kaspers						6.98*		14.86*
Jurgen Treep	13.5							
Christiaan Feeleus	13.6				2.98			
Arron Doeswijk	15.3							9.77*
Jeroen Nederpelt			4.08.7*			5.83*		
Patrick Rusman		18.1*			3.74*			
Aron Overgaauw				1.15*				13.00*

4*80 estafette 1e divisie: plaats 2 in 44.6 sec.

4*80 estafette 2e divisie: plaats 8 in 50.9 sec.

D junioren meisjes	60m	60mh	1000m	Hoog	Ver	Kogel	Speer	Discus
Miranda de Regt	9.0				4.21*			
Mariëlle Henzen	9.4						11.80*	
Tessa van Kesteren	9.6							
Lianne van Denzen		13.0*	3.42.8*					
Iris Dofferhoff			3.48.3*				17.11	
Giselle Slotboom			3.52.8		3.65*			
Silke Boon		12.0*			4.13*			
Floor Keller		13.4*					12.84	
Myrthe Duivenvoorden				1.30		7.85		
Marlinda Dekker				1.20		7.34		
Linda Koning				1.05				17.72*
Eva van der Voet						8.54		17.76*
Daniëlle van Rooijen	9.9*					6.63*		
Charlotte Verdel	10.1		4.10.1					
Steffanie Wijnhout	10.1				3.10*			
Lilly Ellens		13.8		1.00				
Romy Raadgever		14.9					7.31	
Anne Tulen				1.05			12.40	

4*60 estafette 1e divisie: plaats 4 in 34.6 sec

4*60 estafette 2e divisie: plaats 7 in 38.6 sec



Uitslagen wedstrijd AV Barendrecht (14 mei 2005)

uitslag met * erachter is een PR of evenaring van een PR

(let wel: de puntentelling en dus ook de telling van de PR-en beginnen opnieuw als je van puppillen naar D's gaat en van D's naar C junioren.)

C junioren jongens	100mh	800m	Hoog
Joost Leuven	18.76	2.19.67*	1.40

C junioren meisjes	80m	80mh	600m	Hoog	Ver	Kogel	Speer
Stephanie v.d. Meer	11.64*		2.03.11				21.89
Chantal Selhorst	11.33*		1.56.16	1.35*	4.28*		20.66*
Leonie Jansen	11.95*			1.30	3.73	7.45*	
Desi Meiland			2.00.40		3.64	7.20	
Mathilde Plantenberg		14.67*			3.46	7.41*	
Irma van Dijk					3.78	8.65	19.20*
Linda de Lange	12.10*		2.14.50		3.15		12.52*

D junioren jongens	80m	80mh	1000m	Hoog	Ver	Kogel
Reinier Koops	11.87*	15.81*		1.20*		
Christian Feeleus	13.19		4.11.70		2.45	6.26*
Bart van Gent	12.49*		3.38.21		3.32	
Bart Plantenberg		14.85		1.40		8.36*
Menno van Beelen		13.93*		1.40*		10.79*
Léon van der Meer	11.91*		3.34.81		3.80	

D junioren meisjes

	60m	600m	Ver	Kogel
Miranda de Regt	9.00*	2.05.35	3.55	
Charlotte Verdel	10.04*	2.22.62	2.30	4.05*
Marielle Henzen	9.48*	dns	3.05	



Uitslagen wedstrijd Olympus '70 in Naaldwijk, 29 mei 2005

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

C junioren jongens

	100m	100mh	1500m	Hoog	Ver	Kogel	Speer
Joost Leuven		17.08*		1.30			31.45*
Jeroen Habers			5.15.90*	1.35*			23.82
Jonathan Deloo	13.11*				4.15	9.84*	

C junioren meisjes

	80m	80mh	600m	Hoog	Ver	Kogel	Speer
Sabine Horsten		16.17		1.35*			19.76*
Desi Meiland			1.54.64*	1.30		8.24	
Chantal Selhorst	11.88			1.35*		8.65*	
Inge van Kesteren	12.32					9.62	22.67
Irma van Dijk					3.73	9.54	18.81
Lisanne Slotboom	13.07		1.59.13*		2.95*		
Linda de Lange	12.00*	17.16*			3.67*		

D junioren jongens

	80m	80mh	1000m	Ver
Bart van Gent	13.16		3.34.96	3.49*
Menno van Beelen		14.16	3.25.71*	4.20*

D junioren meisjes

	60m	60mh	600m	Hoog	Speer
Miranda de Regt		12.81*	1.58.62*	1.15*	
Giselle Slotboom	9.53*		2.01.73*		10.05*
Charlotte Verdel	10.25		2.17.37*		8.02*

Beste Junioren,

Weer tijd voor een nieuwe tussenstand van de puntentelling. De wedstrijden t/m Naaldwijk op 29 mei zijn verwerkt. In de uitslagenlijstjes zie je achter sommige resultaten een * staan. Dit betekent een PR, Evenaring of Nieuw Nummer. Zo kan je zelf je beste prestaties beter in de gaten houden en dus proberen te verbeteren.

De actuele stand van de puntentelling kan je altijd nalezen op www.spartaan.net

Aan de trainers geef ik regelmatig een nieuw overzicht van de records dus ook daar kan je de PR-en nog eens navragen. Wil je meer weten of klopt er volgens jou iets niet: stuur dan een e-mail aan gied-verona@wanadoo.nl en dan kijk ik het even na.

Groetjes Verona



Tussenstand Puntentelling C junioren

Naam	Dn	NN	EV	PR	Tot
Joost Leuven	22	0	1	16	39
Jeroen Habers	16	9	0	2	27
Ronald Ruigrok	16	0	0	8	24
Jonathan Deloo	12	6	0	4	22
Jorris Ligtoet	12	0	0	8	20
Frans Beijik	2	0	0	10	12
Jan van der Voet	8	0	0	4	12
Yassine Boulahfa	4	4	0	4	12
Pascal Timmermans	8	0	0	0	8

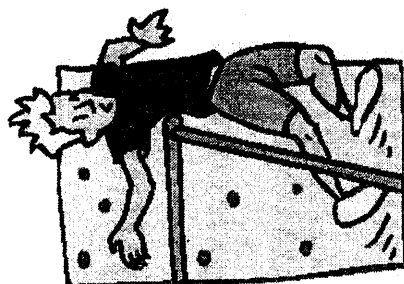


Naam	Dn	NN	EV	PR	Tot
Chantal Selhorst	22	7	1	14	44
Linda de Lange	20	1	1	20	42
Lisanne Slotboom	20	0	2	10	32
Lieke van der Hoorn	16	0	1	12	29
Desi Meiland	22	0	2	4	28
Irma van Dijk	22	0	0	6	28
Mathilde Plantenberg	18	0	2	8	28
Sabine Horsten	18	0	1	8	27
Inge van Kesteren	16	0	0	8	24
Elise van Tol	14	8	0	0	22
Leonie Jansen	8	5	0	8	21
Stephanie van der Meer	14	1	0	6	21
Greetje Heemskerk	10	6	0	2	18
Anca-Nina v h Spijker	6	6	1	4	17
Bianca van Rooijen	10	5	0	2	17
Daphne van Maris	8	0	0	4	12
Renate de Regt	2	5	0	0	7
Amber van Rees	4	2	0	0	6

Tussenstand Puntentelling D junioren

Naam	Dn	NN	EV	PR	Tot
Menno van Beelen	20	0	0	22	42
Reinier Koops	16	5	1	8	30
Bart van Gent	18	1	0	8	27
Hans van Hateren	18	1	1	6	26
Aron Overgaauw	16	1	0	8	25
Ruben van Elk	16	6	0	2	24
Bart Plantenberg	12	0	0	8	20
Kevin Kaspers	12	6	0	2	20
Jurgen Treep	8	5	0	4	17
Arron Doeswijk	8	4	0	4	16
Christian Feeleüs	8	6	0	2	16
Patrick Rusman	8	6	0	2	16
Léon van der Meer	10	3	0	2	15
Sam van den Berg	6	5	1	2	14
Tom van Beek	10	0	1	2	13
Jeroen Nederpelt	4	5	0	0	9
Roy Clemens	4	5	0	0	9
Sjoerd van der Meer	4	1	0	2	7
Florian Viet	2	4	0	0	6

Naam	Dn	NN	EV	PR	Tot
Charlotte Verdel	22	7	0	10	39
Miranda de Regt	20	7	0	8	35
Linda Koning	18	2	0	12	32
Giselle Slotboom	16	7	0	8	31
Iris Dofferhoff	18	2	0	10	30
Silke Boon	16	0	0	14	30
Mariëlle Henzen	16	6	0	4	26
Tessa van Kesteren	18	4	0	4	26
Anne Tulen	18	4	1	2	25
Floor Keller	12	0	0	12	24
Lianne van Denzen	12	6	0	6	24
Myrthe Duivenvoorden	18	6	0	0	24
Daniëlle van Rooijen	14	6	0	2	22
Sandy Heemskerk	14	5	0	0	19
Lilly Ellens	8	5	1	2	16
Eva van der Voet	14	1	0	0	15
Marlinda Dekker	8	6	1	0	15
Femke Meulenbroek	10	1	0	0	11
Romy Raadgever	8	2	0	0	10
Steffanie Wijnhout	4	2	0	4	10
Samantha de Man	4	5	0	0	9





PUPILLENNIEUWS

BELOFTE MAAKT SCHULD

In het vorige clubblad zou ik vermelden dat Tünde Brinkerhof per abuis bij de uitslagen van de Jongens-Pupillen-B terecht is gekomen.

Dit klopt voor géén meter, want zij is toch echt een meisjes Pupil-B.

De einduitslag van de crossloop in Leiden ziet er voor deze groep daarom als volgt uit:

1) Kaylee van Beelen	De Spartaan	4.44.0
2) Anouk Hesseling	De Spartaan	5.04.0
3) Joyce Velthuizen	Voorschoten '97	5.04.0
4) Tünde Brinkerhof	De Spartaan	5.11.0

Alle overige deelnemers schuiven hierdoor één plaatsje op in de eindrangschikking!

Ere wie ere toekomt !!

Marga

Wij waren de uitslagen nog verschuldigd van de Meisjes A 1^e jaars pupillen betreffende de Quatromet van 16 april j.l. te Leiden.

		Hoog	60 mtr	Kogel	1000 mtr	Totaal
1	Maaïke Boon	1.20	9.7	6.19	3.52.6	1846
2	Myrna Keijzer	1.20	9.8	4.80	3.54.0	1732
3	Lisanne v.d. Zwet	1.10	9.6	5.13	4.05.8	1657
6	Didi Loe	1.05	10.2	6.03	4.14.4	1549
9	Claudia Mens	1.00	10.8	4.04	4.30.8	1231
10	Amber Wessels	0.90	11.0	5.55	4.39.3	1207
15	Nicole Meiland	0.90	11.9	4.62	4.31.3	1073
18	Noelle v.d. Heuvel	0.90	11.5	4.89	5.02.9	1028
21	Jette v.d. Hoorn	0.75	12.1	3.57	4.52.7	789

Hierbij alsnog de uitslag van de Kids Run – 1000 mtr die gelopen is tijdens de Ter Specke Bokaal op 7 Mei 2005:

Naam	Geb. Jaar	Uitslag	Naam	Geb. Jaar	Uitslag
Max van der Voet	1995	3.46.00	Marleen Westra	1994	4.17.10
Myrna Keizer	1995	3.52.16	Tünde Brinkerhof	1996	4.19.19
Jelle van der Zon	1996	3.55.13	Anouk Hesseling	1996	4.20.38
Sjoerd Dofferhoff	1994	3.59.74	David van Elk	1996	4.21.71
Lisanne van der Zwet	1995	4.02.93	Daan Randsdorp	1995	4.24.98
Michelle Bloemendaal	1994	4.03.39	Lieke Brouwer	1996	4.26.62
Tessa van Haaster	1994	4.04.76	Roy Simons	1995	4.28.81
Karel Peterse	1996	4.05.39	Dimitri Imanse	1996	4.32.24
Karin Abeling	1994	4.06.81	Nicole Meiland	1995	4.35.77
Loes Kistemaker	1994	4.07.69	Femke vd Wolf	1996	4.47.86
Yanise Zijlstra	1994	4.13.48	Suzanne Piet	1996	5.05.10
Kaylee van Beelen	1996	4.14.42			

Wat jammer dat wij, van de Quatromeet bij Rijnsoever, van zowel de kinderen als van de begeleiding geen verslag hebben ontvangen!! Bij deze dus alleen maar de uitslagen.

Uitslag Spartaan-Pupillen Quatromeet bij AV Rijnsoever op 21 mei 2005

Minipupillen Meisjes		40 meter		Verspringen		Balwerpen		600meter		TOTAAL
plaats	Naam	Prest	Pnt	Prest	Pnt	Prest	Pnt	Prest	Pnt	PNT
1	Laura Verhees	7,60	385	2,40	198	14,25	230	2:42	179	992
2	Femke Nederstigt	8,00	318	2,29	176	12,55	200	2:38	204	898
3	Laura Mens	8,00	318	2,39	196	8,48	121	2:37	210	845
4	Debby vd Steenhoven	7,80	351	2,51	220	7,35	96	2:47	149	816
5	Danielle van der Zaal	8,10	303	2,25	168	10,21	157	2:41	185	813
6	Mariska Hoogkamer	8,30	272	2,41	200	7,43	97	2:43	173	742
7	Emma de Waal	8,20	287	2,33	184	7,57	101	2:51	127	699
8	Irene Faas	8,20	287	2,26	170	9,11	134	2:56	100	691
10	Yentle Imanse	8,80	202	1,99	116	12,74	204	3:03	65	587
12	Britt de Goeij	8,90	189	2,13	144	11,00	172	3:16	7	512
Minipupillen Jongens		40 meter		Balwerpen		Verspringen		600meter		TOTAAL
plaats	Naam	Prest	Pnt	Prest	Pnt	Prest	Pnt	Prest	Pnt	PNT
6	Jurgen van der Zwet	9,00	176	11,78	186	2,23	164	3:01	75	601
7	Lars van Steijn	8,70	215	7,85	107	2,28	174	2:57	95	591
9	Jim de Goeij	9,70	93	10,57	164	2,09	136	3:29	0	393
11	Rick Simons	9,30	139	8,11	113	1,95	108	3:33	0	360
12	Chiel Vrijburg	14,70	0	8,15	114	1,45	8	4:17	0	122
C-Pupillen Meisjes		40 meter		Verspringen		Balwerpen		600meter		TOTAAL
plaats	Naam	Prest	Pnt	Prest	Pnt	Prest	Pnt	Prest	Pnt	PNT
2	Jaimy Loos	7,10	480	3,26	370	16,02	258	2:26	287	1395
4	Asa Kantebeen	7,60	385	2,96	310	16,38	264	2:27	280	1239
8	Sascha Schoone	8,20	287	2,50	218	15,56	251	3:14	15	771
9	Annemarie ten Kate	9,10	163	2,50	218	10,05	153	2:49	138	672
11	Emma van Hateren	8,60	229	2,18	154	7,83	107	2:52	121	611
C-Pupillen Jongens		40 meter		Balwerpen		Verspringen		600meter		TOTAAL
plaats	Naam	Prest	Pnt	Prest	Pnt	Prest	Pnt	Prest	Pnt	PNT
1	Mart Kroon	7,10	480	16,96	273	3,11	340	2:15	377	1470
3	Jesse Verdoes	7,30	440	30,86	454	3,06	330	2:46	155	1379
5	Ruben van Weerdenburg	7,30	440	12,26	195	2,91	300	2:16	368	1303
7	Thijmen Dofferhoff	8,30	272	18,87	301	2,82	282	2:20	334	1189
10	Pieter Schol	7,80	351	13,69	220	2,60	238	3:12	24	833
11	Roland Wessels	8,40	257	15,98	258	2,16	150	2:59	85	750
B-Pupillen Meisjes		40 meter		Balwerpen		Hoogspringen		1000 meter		TOTAAL
plaats	Naam	Prest	Pnt	Prest	Pnt	Prest	Pnt	Prest	Pnt	PNT
2	Kaylee van Beelen	6,90	521	13,39	215	90	269	4:02	405	1410
4	Lieke Brouwer	7,10	480	17,67	284	95	306	4:35	268	1338
7	Anouk Hesseling	7,60	385	13,44	216	100	342	4:27	298	1241
8	Denise Henzen	7,20	460	12,67	202	85	232	4:25	306	1200
11	Nicky van de Steenhoven	7,90	334	12,83	205	100	342	5:05	169	1050
12	Didi Nederstigt	7,90	334	12,62	202	100	342	5:06	166	1044
13	Femke van der Wolf	7,20	460	10,50	162	80	196	4:54	203	1021

B-Pupillen Jongens		40 meter		Balwerpen		Hoogspringen		1000 meter		TOTAAL
plaats	Naam	Prest	Pnt	Prest	Pnt	Prest	Pnt	Prest	Pnt	PNT
1	Roel Teeling	6,80	542	25,10	385	110	416	4:07	382	1725
2	Karel Peterse	6,90	521	30,62	451	90	269	4:00	415	1656
3	David van Elk	6,90	521	21,86	343	95	306	4:10	369	1539
4	Dimitri Imanse	7,50	403	23,00	358	100	342	4:26	302	1405
										TOTAAL
A-Pupillen Meisjes 1e jaars		60 meter		Verspringen		Balwerpen		1000 meter		
plaats	Naam	Prest	Pnt	Prest	Pnt	Prest	Pnt	Prest	Pnt	PNT
1	Maaïke Boon	9,80	472	3,60	438	22,45	351	3:47	481	1742
3	Myrna Keizer	9,50	519	3,20	358	17,50	281	3:48	476	1634
5	Didi Loe	10,30	399	3,11	340	22,50	352	4:08	378	1469
6	Lisanne van der Zwet	10,00	442	3,29	376	18,25	292	4:14	351	1461
11	Amber Wessels	11,00	308	2,89	296	20,30	322	4:39	254	1180
15	Claudia Mens	11,10	296	2,85	288	12,74	204	4:41	246	1034
17	Jette van der Hoorn	11,20	285	2,51	220	15,64	252	4:59	187	944
18	Nicole Meiland	11,90	207	2,52	222	16,15	260	4:42	243	932
19	Michelle Wijnhout	11,40	262	2,55	228	12,59	201	4:58	190	881
										TOTAAL
A-Pupillen Jongens 1e jaars		60 meter		Verspringen		Balwerpen		1000 meter		
plaats	Naam	Prest	Pnt	Prest	PNT	Prest	Pnt	Prest	Pnt	PNT
2	Max van der Voet	9,80	472	3,59	436	26,72	405	3:52	455	1768
8	Tom Vonk	10,40	386	3,53	424	18,36	294	4:19	330	1434
14	Niels de Rooij	10,80	333	3,00	318	24,19	374	4:53	206	1231
18	Joost Teeling	11,50	250	2,86	290	13,10	210	4:15	347	1097
										TOTAAL
A-Pupillen Meisjes 2e jaars		60 meter		Hoogspringen		Kogelstoten		1000 meter		
plaats	Naam	Prest	Pnt	Prest	Pnt	Prest	Pnt	Prest	Pnt	PNT
3	Michelle Bloemendaal	9,00	604	95	306	6,30	424	3:58	424	1758
4	Yanise Zijlstra	10,00	442	115	452	6,81	455	4:09	373	1722
5	Loes Kistemaker	9,60	503	105	379	5,49	374	4:09	373	1629
7	Karin Abeling	10,40	386	105	379	5,93	402	4:06	387	1554
11	Marleen Westra	9,60	503	115	452	6,73	450	0	0	1405
17	Laura de Waal	11,30	273	105	379	4,80	327	4:47	226	1205
18	Tessa van Hateren	11,30	273	85	232	4,65	317	4:31	283	1105
21	Aurélie Deloo	11,30	273	80	196	3,62	240	4:59	187	896
22	Julia van der Putten	10,70	346	0	0	4,35	295	4:44	236	877
										TOTAAL
A-Pupillen Jongens 2e jaars		60 meter		Hoogspringen		Kogelstoten		1000 meter		
plaats	Naam	Prest	Pnt	Prest	Pnt	Prest	Pnt	Prest	Pnt	PNT
3	Stefan de Rooij	9,80	472	115	452	7,91	516	4:02	405	1845
4	Martijn Doezie	9,50	519	110	416	5,86	397	3:43	503	1835
5	Jan Ootes	9,80	472	105	379	7,20	477	3:50	465	1793
9	Sjoerd Dofferhoff	10,30	399	110	416	7,41	489	4:17	338	1642
12	Ruben Opstal	10,30	399	110	416	6,36	428	4:37	261	1504
13	Lodewijk Schermer Voest	10,30	399	95	306	5,30	361	4:07	382	1448
16	Remco Bakker	10,70	346	95	306	7,98	520	0	0	1172



van Mariska Hoogkamer

Maar het nachtspel was wel onwijs gaaf maar ook wel een beetje eng. Eigenlijk was de hele tenten nacht gaaf en ook de ouderkind wedstrijd.

Verhaal van Sven Blom ☹️ 😊

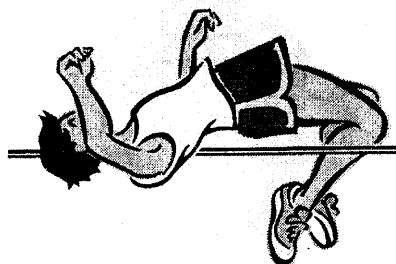
Groeten, Ernie van der Voet-Zwetsloot

Tussenstand puntentelling pupillen

Mini pupillen Jongens

	Naam	Dn	NN	EV	PR	Tot
1	Rick Simons	8	4	0	4	16
2	Jurgen van der Zwet	4	4	0	4	12
3	Jorn Blom	2	4	0	0	6
3	Sam Lem	2	4	0	0	6
5	Tom in't Veld	0	0	0	0	0

	Naam	Dn	NN	EV	PR	Tot
1	Pieter Schol	12	4	1	4	21
2	Ruben van Weerdeburg	14	4	0	2	20
3	Koen Sijpesteijn	12	4	0	2	18
4	Jesse Verdoes	8	4	0	2	14
4	Thijmen Dofferhoff	10	4	0	0	14
6	Koen Peelen	4	4	0	0	8
7	Anton Steenvorden	2	4	0	0	6
7	Koen de Hartog	2	4	0	0	6
7	Richard Assendelft	2	4	0	0	6
7	Roland Wessels	2	4	0	0	6
11	Casper van Noort	0	0	0	0	0
11	Jarik Beukers	0	0	0	0	0
11	Krijn Butter	0	0	0	0	0
11	Mart Kroon	0	0	0	0	0
11	Raymond Evers	0	0	0	0	0



	B pupillen Jongens	Dn	NN	EV	PR	Tot
1	David v. Elk	14	4	0	6	24
2	Karel Peterse	14	4	0	2	20
3	Oscar Turk	14	4	0	0	18
3	Roel Teeling	12	4	0	2	18
5	Jelle v.d. Zon	12	4	1	0	17
6	Dimitri Imanse	12	4	0	0	16
7	Lucas van Dijk	6	4	1	2	13
8	Sven van Gijlswijk	8	4	0	0	12
9	Cristopher Tranquille	2	4	0	0	6
9	Jordi Snellink	2	4	0	0	6
11	Nick Reeuwijk	4	0	0	0	4
12	Koen Wolters	0	0	0	0	0
12	Puk Kruik	0	0	0	0	0
12	Rick Wolters	0	0	0	0	0

Mini pupillen Meisjes

	Naam	Dn	NN	EV	PR	Tot
1	Emma de Waal	14	4	0	6	24
1	Laura Mens	14	4	0	6	24
3	Danielle vd Zaal	12	4	0	2	18
3	Femke Nederstigt	10	4	0	4	18
5	Debby vd Steenhoven	12	4	0	0	16
6	Laura Verhees	6	4	1	4	15
7	Mariska Hoogkamer	8	4	0	2	14
8	Irene Faas	8	4	0	0	12
9	Annika van der Zon	4	4	0	0	8
9	Yentle Imanse	4	4	0	0	8
11	Sterre Snellink	2	4	0	0	6
12	Britt Rooyakkers	0	0	0	0	0
12	Lotte van Dijk	0	0	0	0	0

C pupillen Meisjes

	Naam	Dn	NN	EV	PR	Tot
1	Annemarie ten Kate	12	4	0	4	20
2	Asa Kantebeen	14	4	0	0	18
2	Emma van Hateren	14	4	0	0	18
4	Niekee Slobbe	8	4	0	0	12
4	Rowan Slobbe	8	4	0	0	12
6	Jaimy Loos	6	4	0	0	10
6	Loesanne vd Geest	6	4	0	0	10
8	Jeanine van Dongen	4	4	0	0	8
8	Lianne Suijten	4	4	0	0	8
10	Lisanne Opdam	2	4	0	0	6
10	Stella Lichters	2	4	0	0	6
12	Joske Kardol	2	0	0	0	2
13	Emilie Wiersma	0	0	0	0	0
13	Lotte Wiersma	0	0	0	0	0
13	Sterre Hoogenboom	0	0	0	0	0

B pupillen Meisjes

	Naam	Dn	NN	EV	PR	Tot
1	Anouk Hesseling	14	4	0	4	22
2	Kaylee v. Beelen	12	4	0	4	20
3	Denise Henzen	12	4	1	2	19
4	Tunde Brinkerhof	6	4	0	8	18
5	Nicky v.d. Steenhoven	12	4	0	0	16
6	Lieke Brouwer	10	4	0	0	14
7	Didi Nederstigt	8	4	0	0	12
8	Dana Bosman	4	4	0	0	8
8	Demi Hoekstra	4	4	0	0	8
8	Femke van der Wolf	4	4	0	0	8
8	Lindy Out	4	4	0	0	8
8	Lotte Roozen	4	4	0	0	8
8	Marie Deloo	4	4	0	0	8
14	Megan Ruigrok	2	0	0	0	2

12	Sebastiaan Prenen	0	0	0	0	0
12	Tim van Es	0	0	0	0	0
12	Yannick Sturkenboom	0	0	0	0	0
12	Youri van Zeben	0	0	0	0	0

14	Rémi van Dijk	2	0	0	0	2
----	---------------	---	---	---	---	---

A1 pupillen Jongens

	Naam	Dn	NN	EV	PR	Tot
1	Max v.d. Voet	14	4	0	4	22
2	Roy Simons	12	4	0	4	20
3	Hans v.d. Woude	12	4	1	2	19
4	Joost Teeling	12	4	0	0	16
4	Thom Sijpesteijn	12	4	0	0	16
6	Mark Kortekaas	8	4	0	0	12
6	Tom Hoekema	8	4	0	0	12
8	Daan Randsdorp	4	4	0	0	8
8	Joost Annaert	4	4	0	0	8
8	Lex Verhoeve	4	4	0	0	8
8	Sven Cozijn	4	4	0	0	8
8	Tom Vonk	4	4	0	0	8
13	Alex v Kesteren	2	4	0	0	6
13	Sven Blom	2	4	0	0	6
13	Thijs Kwakkenbos	2	4	0	0	6
16	Stephan Slemmer	2	0	0	0	2
17	Laurens Nieuwenhuizen	0	0	0	0	0
17	Thomas Litan	0	0	0	0	0

A1 pupillen Meisjes

	Naam	Dn	NN	EV	PR	Tot
1	Didi Loe	14	4	0	8	26
2	Claudia Mens	14	4	0	6	24
2	Myrna Keizer	14	4	0	6	24
4	Lisanne v.d. Zwet	8	4	0	8	20
4	Maaïke Boon	14	4	0	2	20
6	Nicole Meiland	12	4	0	2	18
6	Noëlle vd Heuvel	10	4	0	4	18
8	Amber Wessels	8	4	0	2	14
9	Jette van der Hoorn	6	4	0	2	12
10	Suzanne Piet	2	4	0	0	6
11	Floor Kardol	2	0	0	0	2
11	Iris Jansen	2	0	0	0	2
11	Laura Bik	2	0	0	0	2
14	Linda Kortekaas	0	0	0	0	0
14	Michelle Wijnhout	0	0	0	0	0
14	Michelle Zandbergen	0	0	0	0	0

A2 pupillen Jongens

	Naam	Dn	NN	EV	PR	Tot
1	Martijn Doezie	12	6	0	0	18
2	Lodewijk Schermer Voest	10	6	0	0	16
2	Sjoerd Dofferhoff	10	6	0	0	16
4	Jan Ootes	10	4	0	0	14
4	Remco Bakker	10	4	0	0	14
6	Stefan de Rooy	6	6	1	0	13
7	Patrick Tranquille	2	4	0	0	6
7	Ruben Opstal	2	4	0	0	6
10	Willem Seelen	6	0	0	0	6
10	Brian Jansen	0	0	0	0	0
10	Chris Zuiderduin	0	0	0	0	0
10	Frank Visser	0	0	0	0	0
10	Jeroen van Kasteren	0	0	0	0	0
10	Koen Otte	0	0	0	0	0
10	Lukas Broersen	0	0	0	0	0
10	Matthijs Duivenvoorden	0	0	0	0	0
10	Max van der Tweel	0	0	0	0	0
10	Michael de Vroomen	0	0	0	0	0
10	Michell Landman	0	0	0	0	0
10	Roel v. Winsen	0	0	0	0	0
10	Simon Kassing	0	0	0	0	0

A2 pupillen Meisjes

	Naam	Dn	NN	EV	PR	Tot
1	Laura de Waal	14	6	0	2	22
1	Marleen Westra	14	6	0	2	22
3	Tessa v. Hateren	14	6	0	0	20
4	Loes Kistemaker	10	6	0	2	18
5	Tessa van Haaster	10	6	1	0	17
5	Yanise Zijlstra	10	6	1	0	17
7	Karin Abeling	6	6	0	2	14
7	Michelle Bloemendaal	10	4	0	0	14
9	Nathalie Janssen	4	4	0	0	8
9	Tessa Weijers	4	4	0	0	8
11	Auréli Deloo	2	4	0	0	6
11	Brenda Assendelft	2	4	0	0	6
11	Emma Galloway	2	4	0	0	6
11	Judith de Graaf	2	4	0	0	6
11	Julia v.d. Putten	2	4	0	0	6
11	Lotte Heemskerk	2	4	0	0	6
11	Tania Jacobs	2	4	0	0	6
18	Jinte Streppel	2	0	0	0	2
19	Anita van Duivenboden	0	0	0	0	0
19	Marjolein Broersen	0	0	0	0	0
19	Tessa Verkerk	0	0	0	0	0
19	Vivianne Nederstigt	0	0	0	0	0

Oproep



Voor het a.s. zomerkamp zit ik dringend verlegen om oude witte of effen lakens of hoeslakens (geen bonte).

Heeft u deze nog in de kast liggen neemt u dan a.u.b. contact op met Marga Kortekaas, tel. 0252-411574 of geef ze af aan de bar van de kantine.

Alvast bedankt Marga

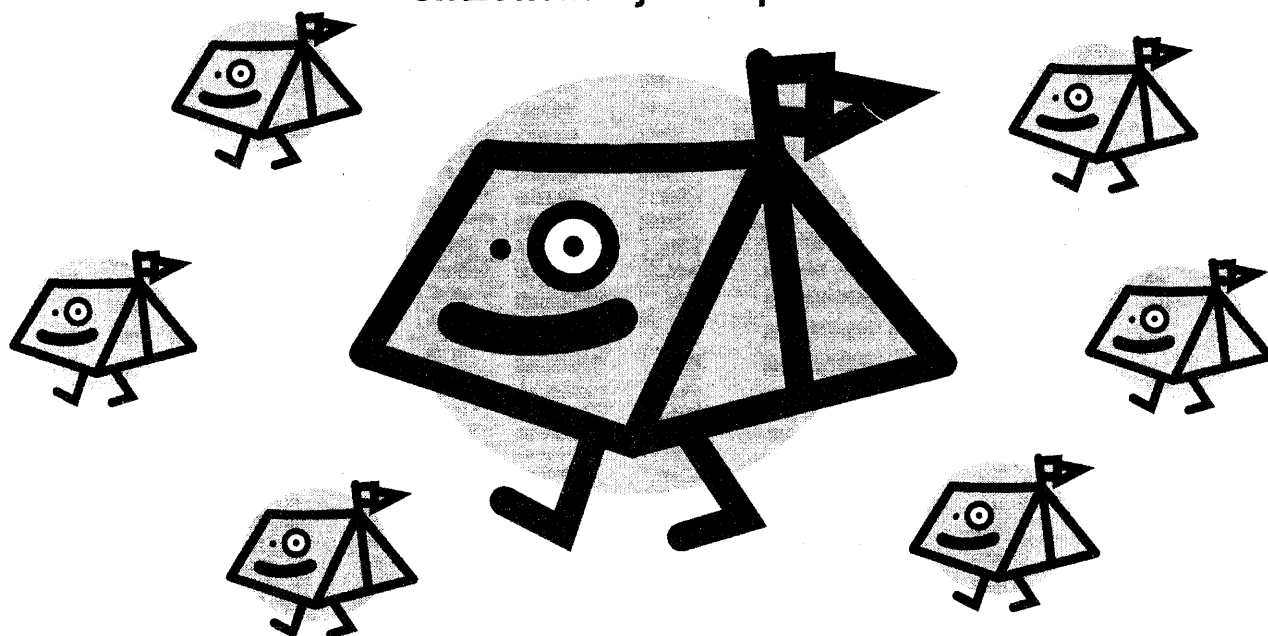
AKTIVITEITENKALENDER

18 juni	3 ^e Quatromeet Lisse	
3 september	4 ^e Quatromeet Voorschoten	
28 september	Schoolatletiek Harddraverijfeesten	
8 oktober	Onderlinge meerkampen	
15 en 16 oktober	Jeugdweekend te Austerlitz	
6 november	Scholierenbosloop groep 4 t/m 8	
26 november	Indoor Pupillen de Vroomen	

Uitknippen en in het zicht hangen!!!!???



Wij wensen alle jongens en meisjes van de Spartaan + hun leiding een ontzettend fijn kamp toe.



NK ATLETIEK

NEDERLANDSE KAMPIOENSCHAPPEN BAANATLETIEK SENIOREN
9-10 JULI 2005 OLYMPISCH STADION AMSTERDAM

Twee dagen lang atletiek van het hoogste niveau!

De Nederlandse kampioenschappen vormen een belangrijke wedstrijd in de aanloop naar de Wereldkampioenschappen die in augustus in Helsinki plaatsvinden.

Voor de jeugd t/m 15 jaar worden er op zondag 10 juli gratis verschillende clinics aangeboden onder begeleiding van (ex-)topatleten: Lieja Tunks (kogelstootclinic), Marko Koers (loopclinic), Nelli Cooman (sprintclinic) en Monique de Wilt (polsstokclinic) zullen hun kennis en ervaring graag met je delen!

Voor de allerjongste atleten zal er op zondag 10 juli 's middags een 1.000 meter loop georganiseerd worden. Jouw kans om op het belangrijkste atletiek evenement van Nederland in het middelpunt van de belangstelling te staan!

Iedereen t/m 15 jaar heeft gratis toegang tot het NK!

Toegangsprijzen	Za	Zo
Jeugd t/m 15 jaar	gratis	gratis
Volwassenen	€ 7	€ 7
Passe-partout	€ 12	€ 12

Kaartverkoop aan de kassa van het Olympisch Stadion

Voor meer informatie over het NK Baan 2005, routebeschrijving en inschrijving clinics en/of 1.000 meter jeugdlloop kijk op:

www.phanos.org/nk2005

