

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:	: Kantine		0252 41 53 50
Contactadressen	: Henk Plantfeber	Mendeldreef 61, 2163 KB Lisse	0252 41 29 82
	: hjplantf@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 ^e 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	
* In Memoriam / Van de voorzitter	2
Ledenadministratie:	
* Jarige Mei / Juni – Nieuwe Leden	3
* Bedankte leden	4
Kantinenieuws:	
* Koffiekaarten	4
Nieuws vanuit de Technische Raad	
* Het "dagelijks bestuur"	5
* Oproep voor nieuwe pupillentrainers	7
Berichten uit de CWA	
* Berichten	8
* Uitslagen April	9
W.T.R.-nieuws:	
* Zomertraining donderdagavond / WTR-estafette.....	10
* Voorbereiding marathon / kortere afstanden Leiden 12 juni	11
* Trimlopen	12
* Gelezen in de Volkskrant	12
* Einduitslag WTR-competitie 2004/2005.....	13
* Rondje Maasstad + uitslagen.....	16
* New York City Marathon	18
* Wandeltochten in de omgeving van Lisse.....	18
* Toeristenrace in Pokhara	19
Commissie Jeugdatletiek	
* Van het bestuurstafeltje	20
Vanuit de C / D hoek	
* Berichten van Verona.....	21
* CD-juniorenklassement.....	21
* Uitslagen competitiewedstrijd AAV'36.....	22
* Tussenstand puntentelling D-junioren.....	23
* Tussenstand puntentelling C-junioren.....	24
Pupillennieuws:	
* Chronologisch overzicht Quatromeet 18 juni	25
* Uitslagen onderlinge 3 april 2005.....	26
* Activiteitenkalender	28
* Een natte eerste Quatromeet + uitslagen	29
* 2 ^e hands sportartikelen	31

**Kopij inleveren/insturen voor of op 5 juni 2005
Clubbladen rapen maandag 13 juni 2005**

Van de bestuurstafel



In Memoriam

5 april kregen wij bericht dat John Verkes is overleden. John is vele jaren actief lid geweest van onze vereniging als recreant loper. Er stond een pakkende zin boven de rouwkaart die ik u niet wil onthouden namelijk:

"Als de morgen je wakker maakt, is gisteren gevlogen"

Namens alle Spartaanleden wensen wij Elly en de kinderen veel sterkte met dit grote verlies

Het bestuur

Van de Voorzitter

De eerste bestuursvergadering in de huidige bezetting is naar tevredenheid verlopen, wellenswaar wat later afgelopen als dat we normaal gewend zijn maar al la. We zullen in het vervolg hier attent op zijn. Zo als verwacht hebben de nieuwe bestuursleden nog veel vragen en willen zij graag goed op de hoogte gebracht worden van het reilen en zeilen binnen de vereniging en dan met name hun commissie. Wat ook goed te begrijpen is.

De vragen die tijdens de Algemene Ledenvergadering op tafel zijn gelegd hebben we door genomen, deze zullen zo snel mogelijk worden verwerkt en afgehandeld. Zo is er afgesproken dat we de leden via het clubblad op de hoogte zullen houden van de ontwikkelingen rondom het beleidsplan. Hiervan zal, als dat aan de orde is, melding worden gemaakt. Ook de communicatie binnen het bestuur is uitgebreid aan de orde geweest. Er is afgesproken dat het bestuur en de geledingen elkaar, door notulen en e-mail, uitgebreid op de hoogte proberen te houden en elkaar informeren wanneer dat wenselijk en noodzakelijk is. Er is weer licht aan de horizon voor de vrijwilligers commissie, er wordt momenteel gesproken met een aantal enthousiaste mensen, die dit misschien op willen gaan pakken. Als dit lukt zijn we hier erg blij mee en zal dit een bijdrage gaan leveren aan de structuur binnen de vereniging. Ditzelfde geldt voor de kledingcommissie, ook hier zijn goede ontwikkelingen te melden. Voor beide hopen we het aanstaande najaar een goede invulling te kunnen melden zodat ook u hiervan kunt profiteren.

Met de invulling van de Technische Raad zijn we erg blij zoals we al eerder melden, daarbij komt nog eens dat zij als commissie zeer actief zijn. Gelet op de invulling van de trainingen en hun inbreng tijdens vergaderingen doen ons allen goed, evenals de inbreng van de Commissie Jeugd Atletiek. Hoe dit zich verder gaat ontwikkelen is natuurlijk een open vraag, wij hebben hier het volste vertrouwen in en wensen hun hierbij veel succes.

En dan de activiteiten in deze maand. Allereerst de bevrijdingsloop, een 60 tal recreanten gaan weer het bevrijdingsvuur op halen in Wageningen 's nacht om 0.00 uur gaan hier en 190 groepen weer in het hartje donker op weg naar hun thuis haven, dit is misschien wel de laatste keer dat dit evenement zal plaats hebben. We zijn er als Spartaan dus wel bij om het bevrijdingsvuur naar onze gemeente te halen, om 13.30 uur zullen zij arriveren bij de Lisserbrug waarna zij om 14.00 uur het vuur aan de gemeente zullen overhandigen. Komt u ook kijken????

Dan is er 7 mei de Asics Ter Specke Bokaal een wel bekende wedstrijd zo langzamerhand. 16 mei is de traditionele Pinksterinstuif en 17 mei de WTR estafette.

22 mei de competitie wedstrijd van onze dames en heren ploegen thuis op de baan. Zo zie je een drukke maand met van alles te doen.

Dan hebben we nog een verzoek naar iedereen die hier mee te maken heeft namelijk het achterlaten van sportkleding in de kantine tijdens de trainingen. We hebben goede en grote kleedkamers te beschikking, het is dan ook de bedoeling deze hiervoor te benutten en niet de kantine. We gaan hier dan ook strenger op letten en vragen vooral de wedstrijdathleten deze regel in acht te nemen.

Namens alle bestuursleden
Kees van Ruiten



De Ledenadministratie

Jarige leden in mei:

Dag	Naam	KnauCategorie
16	Regina Blom - van Haaster	31 Recreant
16	Esther Habers	13 B-junior
17	Joske Kardol	03 C-pupil
18	Natasja Uitendaal	31 Recreant
18	Frans Rusman	32 Recreant
18	Lex Eimers	32 Recreant
18	Dirk van Egmond	32 Recreant
19	Marleen Westra	07 A-pupil
19	Marjanne Waaning	31 Recreant
19	Ton Nederstigt	32 Recreant
21	Monique Turk	31 Recreant
23	Lex Verveer	32 Recreant
26	Bianca Remmerswaal	31 Recreant
26	Toon Witteman	32 Recreant
27	Richard Zwetsloot	10 D-junior
28	René van Geest	32 Recreant
29	Frans Haase	32 Recreant
29	Elly Rietveld - Möhlmann	31 Recreant
29	Lindy Out	05 B-pupil
29	Gitta van Kampen - Bijwaard	31 Recreant
30	Linda Kortekaas	07 A-pupil
30	Myrthe Duivenvoorden	09 D-junior
30	Lisanne Opdam	03 C-pupil

Jarige leden in juni:

Dag	Naam	KnauCategorie
1	Tünde Brinkerhof	05 B-pupil
1	Lily Ellens	09 D-junior
1	Mathilde Plantenberg	11 C-junior
1	Casper van Sijl	18 Senior
2	Kees van Ruiten	32 Recreant
2	Adwin Reeuwijk	32 Recreant
2	Thea Buter	41 Overige Senior
2	Lydia de Hey	31 Recreant
2	Henk van Hensbergen	32 Recreant
2	Cees Houwaard	42 Overige Senior

vervolg jarigen in juni

3	Dana Bosman	05 B-pupil
3	Peter Teeling	42 Overige Senior
4	Jan Kaptein	42 Overige Senior
4	Ruben van Weerdenburg	04 C-pupil
5	Marianne Stelder-Houben	31 Recreant
5	Til Duineveld	31 Recreant
5	Myrna Keizer	07 A-pupil
6	Brenda Assendelft	07 A-pupil
6	Demi Hoekstra	05 B-pupil
6	Tessa van Kesteren	09 D-junior
6	Cor van den Berg	32 Recreant
6	Yvonne Wisse	17 Senior
7	Greet Dekker - v.d. Berg	31 Recreant
7	Andrew Fallon	32 Recreant
7	Bianca Rossum	31 Recreant
8	Robert Vodegel	32 Recreant
8	Wim van de Lans	32 Recreant
8	Zoubier Karnich	32 Recreant
9	Corrie de Vos-Ouwehand	31 Recreant
9	Arie Barnhoorn	18 Senior
10	Tim van Es	06 B-pupil
10	Door Verkerk-Stienstra	31 Recreant
10	Linda Koning	09 D-junior
12	Simon Kassing	08 A-pupil
12	Angelika Piek - Winter	31 Recreant
13	Joost van der Meer	18 Senior
13	Lydia Kamp	31 Recreant
13	Paul de Koning	22 Veteraan M40
14	Piet Walraven	22 Veteraan M45
15	Jeannette van der Toorn	31 Recreant
15	Tineke de Vriend	31 Recreant
15	Marcel van Berlo	32 Recreant
15	Remco Bakker	08 A-pupil

Nieuwe leden:

Naam	Straatnaam	Nr.	Postcode	Woonplaats	KnauCategorie
Sterre Snellink	Fazantstraat	9	2162 GJ	Lisse	01 Mini-pupil
Britt de Goeij	Rooversbroekdijk	75	2161 LN	Lisse	01 Mini-pupil
Rick Simons	Mozartstraat	27	2162 AH	Lisse	02 Mini-pupil
Jurgen van der Zwet	Lindenlaan	24	2161 MH	Lisse	02 Mini-pupil
Sam Lem	Fazantstraat	48	2162 GM	Lisse	02 Mini-pupil
Jim de Goeij	Rooversbroekdijk	75	2161 LN	Lisse	02 Mini-pupil
Lars van Steijn	Maurick	5	2181 LA	Hillegom	04 C-pupil
Hannah van der Plaat	V. Ostadestraat	66	2162 BR	Lisse	07 A-pupil

Vervolg nieuwe leden

Marije Verkade	Meerlaan	100	2181 BT	Hillegom	31	Recreant
Tineke de Vriend	W. de Rijkelaan	48	2181 TC	Hillegom	31	Recreant
Machteld Smolders	W. de Rijkelaan	48	2181 TC	Hillegom	31	Recreant
Nancy van der Zon - de Laaf Akervoorderlaan		16	2161 DS	Lisse	31	Recreant
David Romeijn	Von Bonninghausenlaan	22	2161 ET	Lisse	32	Recreant
René van Duyvenbode	Van Heemstrastraat	6	2171 XK	Sassenheim	32	Recreant
Andrew Fallon	Dopheidestraat	124	2165 VT	Lisserbroek	32	Recreant
Joop van den Berg	Willemversteeghstraat	10	2171 RB	Sassenheim	32	Recreant
Henk Cozijn	Veldhuizen v. Zantenpark 4		2163 GD	Lisse	42	Overige Senior
Peter Teeling	Tasmanstraat	16	2161 VX	Lisse	42	Overige Senior

Bedankte leden:

Naam	Straatnaam	Nr.	Postcode	Woonplaats	KnauCategorie	BondsNummer
Lukas Broersen	Veldhorststraat	10	2161 ER	Lisse	08 A-pupil	482146
Max van der Tweel	Jacob van Ruysdaelplein	237	2162 BG	Lisse	08 A-pupil	520427
Roel Kik	Zwaluwstraat	36	2162 GA	Lisse	10 D-junior	
Florian Viet	Vliegeniersweg	19	2171 PA	Sassenheim	10 D-junior	548844
Samantha Brouwer	Clusiusstraat	40	2163 JG	Lisse	11 C-junior	540712
Joy Möllers	Zeggegrasstraat	36	2165 XZ	Lisserbroek	11 C-junior	542750
Pascal Timmermans	Zwaluwstraat	1	2162 GA	Lisse	12 C-junior	436556
Lars van der Meer	Vuursteeglaan	16	2161 GE	Lisse	14 B-junior	409015
Cockney Duivenvoorden	Dopheidestraat	55	2165 VN	Lisserbroek	14 B-junior	507186
Lars Verdoes	Fazantstraat	13	2162 GJ	Lisse	14 B-junior	519546
Simone Driessen	Anne Blamandreef	24	2162 JR	Lisse	31 Recreant	457247
Lia Wagterveld	Tjalkstraat	8	2162 LM	Lisse	31 Recreant	458395
Marjan Boom-Meulblok	Mozartstraat	16	2162 AJ	Lisse	31 Recreant	473443
Margareth Philippo	V. Speykstraat	57	2161 VJ	Lisse	31 Recreant	548818
Thea van der Mey	Valkstraat	1	2162 GG	Lisse	31 Recreant	548815
Antoinette Zonneveld	Trekschuit	19	2171 MH	Sasseheim	31 Recreant	455777
Piet Berg	P. Breughellaan	11	2182 ME	Hillegom	32 Recreant	288495
Jan Rooijackers	Eikenlaan	19	2161 GZ	Lisse	32 Recreant	432225
Jos van Uffelen	Willem Barthoenstraat	28	2215 XZ	Voorhout	32 Recreant	289483

Het aantal leden per 1 mei bedraagt 797.



KANTINENIEUWS

WINNAARS KOFFIEKAARTEN

APRIL



CARLA VAN NOORT

HELMA CITROEN

PIET WAANING



Nieuws vanuit de Technische Raad

Het "dagelijks bestuur" van de TR bestaat sinds 24 maart uit Elly de Regt als secretaris, Arnoud Koot als trainingscoördinator en Paul Grimbergen als voorzitter .
Graag stellen wij ons hierbij aan u voor.



Paul

Arnoud

Elly

Paul Grimbergen

Voor de meeste atleten van De Spartaan gemeenschap ben ik geen onbekende, ik kom uit een echt atletiek gezin, we zijn met z'n twaalf lid geweest.
In 1964 ben ik op 7 jarige leeftijd lid geworden van de vereniging, ik heb dan ook vanaf de pupillen alle groepen doorlopen. Vanaf de B-jeugd waren de mila afstanden mijn favoriete nummers. In competitieverband heb ik vanaf de A-jeugd in de hoofdklasse ploeg gezeten, op de nummers 1500 meter en 4x400 meter en soms de 5000 meter.
Van 1986 tot 2001 ben ik niet meer actief geweest in de atletiek, deels door werk en deels door een gebrek aan motivatie. Wel altijd lid gebleven.
Ik ben sinds 1985 getrouwd met Marianne van Maris, wat een Spartaan huwelijk is. We hebben geen kinderen en na een aantal omzwervingen wonen we sinds 1993 weer in Lisse. Na mijn studie aan de hotelschool ben ik in de horeca gaan werken. Momenteel werk in Hilversum als directeur van Sociëteit 'de Unie'.
Vanaf 2001 ben ik weer als recreant actief binnen de vereniging. Wat mij het meeste opviel was dat de Spartaan nog steeds een familievereniging is.
Buiten de atletiek is golf één van mijn hobby's, waar ik echter te weinig tijd voor heb.

Mijn belangrijkste PR's zijn;

800 mtr.	1.54.3
1000 mtr.	2.27.6
1500 mtr	3.54.9
5000 mtr.	14.55.3
½ marathon	1.09.32
marathon	3.26.30

Arnoud Koot

Ik ben ruim 33 jaar geleden als Arnoud Koot op de wereld gezet en heb al die tijd, met een onderbreking van 5 jaar, in Lisse gewoond. Ik ben alleenstaand, geen kinderen, maar wel in het gelukkige bezit van mijn beide ouders, twee zussen, een neefje en een tweede neef/nicht op komst. Verder werk ik al jaren met veel plezier bij Eleven Sports te Lisse. Op mijn elfde maakte ik de overstap van het zwemmen naar de atletiek en ben de Spartaan tot op heden trouw gebleven, ondanks dat ze me bij de basketbal en de volleybal vanwege mijn lengte graag zagen komen. Toen ik begon als atleet kon ik eigenlijk alleen maar lopen, maar na een aantal jaren training lukte het me om een tienkamp zonder al te veel kleerscheuren te volbrengen. De laatste jaren ben ik me wat meer gaan toeleggen op de werpnummers en dan met name het kogelstoten en het discuswerpen.

Zo rond mijn 20^e ben ik training gaan geven bij de pupillen en in diezelfde periode ben ik ook voorzitter geweest van de jeugdcommissie (niet te verwarren met de jeugdraad). Enkele jaren later ben ik samen met Dennis Verhaar de D-junioren gaan trainen, iets wat ik tot op heden nog steeds doe. Sinds het begin van dit seizoen probeer ik ook de C-junioren de lastige technische vaardigheden van het kogelstoten en discuswerpen bij te brengen. Ook vertegenwoordig ik de werpers in de Commissie Wedstrijd Atletiek en zit ik in de internetcommissie die de website www.spartaan.net onderhoudt.

Enkele maanden geleden ben ik benaderd door het bestuur of ik interesse zou hebben om Gerard Lenting te zijner tijd op te volgen als trainingscoördinator. Ik heb hiervoor enige bedenktijd aangevraagd, maar door het versnelde vertrek van Gerard naar Qatar heb ik besloten deze functie per direct aan te nemen. Mijn eerste taak was meteen een pittige: het vinden van een vervanger van Gerard als meerkamptrainer. Ik denk dat wij door het aanstellen van Anthony Ott een waardige opvolger van Gerard in huis hebben gehaald. Een belangrijk doel wat ik mezelf gesteld heb voor dit jaar is het verder opleiden van de jeugdtrainers door het organiseren van bijscholingen en hopelijk kunnen we aan het eind van dit seizoen een Jeugd Atletiek Leider-cursus aanbieden bij ons op de atletiekbaan. Verder zie ik het tot mijn hoofdtaak om ervoor te zorgen dat alle trainers binnen de wedstrijdathletiek zonder enige beperking hun trainingen kunnen verzorgen.

Ik sta altijd open voor vragen, suggesties en opmerkingen en ik ben regelmatig op de atletiekbaan te vinden, dus schroom niet om mij aan te spreken.

Elly de Regt

Ik ben voor de meeste Spartaanleden een nieuw gezicht. Omdat mijn dochter Miranda sinds twee jaar lid is ben ik bij deze vereniging betrokken geraakt. In het verleden heb ik onder mijn meisjesnaam Henzen aan atletiek gedaan bij wat toen nog Olympia '48 heette in Den Haag. Ik was in de jaren 1976-1980 een goede sprintster met als beste resultaten Nederlands Kampioene op de 100 en 200 meter in 1977 en 1978. Met de club werden wij kampioen van de hoofdklasse, eveneens in 1977 en 1978. Ook ben ik nog erg trots op het Nederlands record 4 x 400 meter voor clubteams dat sinds 1978 nog steeds op onze naam staat: 3.41.4 min!

Mijn PR's zijn:

100 mtr	: 11.76 sec.
200 mtr	: 23.58 sec.
400 mtr	: 54.7 sec.
ver	: 5.97 mtr
100 horden	: 14.4 sec

Uiteraard was in die tijd De Spartaan geen onbekende vereniging voor mij. Als eerste noem ik Jan van Heek, van wie ik les heb gehad op de HALO waar ik van 1975-1979 heb gestudeerd. Daar zat ik in de klas bij Hanneke Glas, een goede hoogspringster. Later kwam Cunie de Nie bij Olympia '48 training geven aan de jeugd, en met Piet Waaning heb ik in de beginjaren tachtig de cursus Coach-B gevolgd. Als tegenstandster kwam ik Marjan Langezaal regelmatig tegen en met Joke van Gerven en Peter en Nico van Noort kwam ik uit voor de Nederlandse ploeg. Genoeg gezamenlijke historie dus.

Helaas is aan mijn eigen atletiekloopbaan door blessures te vroeg een einde gekomen. En omdat ik na de HALO een andere studie ben gaan doen (rechten), vervolgens ben getrouwd met Paul, en drie kinderen heb gekregen, is de afgelopen twintig jaar de atletiek enigszins op de achtergrond geraakt. Toen Kees van Ruiten mij vroeg "iets" voor de TR te willen gaan betekenen, begon het toch weer te kriebelen, en nu vind ik het erg leuk om als secretaris samen met Paul en Arnoud mee te gaan denken over het technisch beleid van De Spartaan. Inmiddels geef ik ook 1x per week training aan de C-junioren, wat ik erg leuk vind.

Ik heb zelf een geweldige tijd als atlete gehad en gun iedereen evenveel plezier bij het uitoefenen van zijn sport. Ik zou het fijn vinden als ik daar een steentje aan kan bijdragen. Het komende jaar wil ik vooral gebruiken om de vereniging, en met name de trainers en atleten beter te leren kennen.

Naast mijn gezin en werkzaamheden voor De Spartaan werk ik als juriste bij Achmea in Hoofddorp en ben ik secretaris van tennisvereniging SVV in Voorhout. Een druk leven, maar omdat ik het allemaal erg leuk vind is het goed te doen. Ik zie uit naar een plezierige samenwerking met u allen.

!!! OPROEP !!! OPROEP !!! OPROEP !!! OPROEP !!! OPROEP !!!

De Technische Raad is op zoek naar mensen die op de woensdag- en/of de vrijdagmiddag de huidige groep pupillentrainers wil gaan versterken.

Dus:

- heb je een redelijke basiskennis van de verschillende atletiekonderdelen?
 - vind je het leuk om die kennis over te dragen aan kinderen van rond de 10 jaar?
 - heb je op de woensdag- of de vrijdagmiddag wat tijd over?
 - en vind je het geen probleem om 1 of 2 zaterdagen in het jaar als wedstrijdbegeleider mee te gaan?
- (dit laatste is wenselijk, niet verplicht)

Meld je dan bij:

Maarten ter Hoeve, voorzitter Commissie Jeugd Atletiek
m.ter.hoeve@umail.leidenuniv.nl of 0252-529528
 of

Arnoud Koot, trainingscoördinator
a.koot@wanadoo.nl of 06-48421769

Namens de jongste jeugd van onze vereniging alvast bedankt!!!

Berichten uit de CWA

Het is alweer bijna twee maanden terug dat de wedstrijdathleten gezamenlijk hun supersnelle en sterke voorbeelden hebben kunnen bewonderen op de gezellige filmavond. Met dank ook aan de C-junioren die deze avond met hun kenmerkende gegiechel en zonnebloempitten hebben aangekleed. Ondertussen is het wedstrijdseizoen alweer aangebroken en de eerste prestaties zijn geleverd. Laten we hopen dat de gezelligheid de komende maanden wordt vergezeld van de nodige sportieve strijd.

Een mooi begin hiervan is uiteraard de Asics Ter Specke Bokaal op 7 mei, waar ongetwijfeld de nodige topprestaties zullen worden geleverd. Voor de wedstrijdathleten die hier niet aan meedoen is het genieten, supporteren en meehelpen. Een week later is op onze eigen baan voor iedereen weer een mogelijkheid om het beste uit zichzelf te halen: op maandag 16 mei wordt iedereen verwacht op de pinksterinstuif. Verder in het seizoen zal er na de competitiewedstrijden van 22 mei en 5 juni weer de mogelijkheid zijn om gezamenlijk na te genieten bij de Spartaankantine. Degenen die dan mee willen eten kunnen zich opgeven bij een van de onderstaande personen (liefst van te voren zodat een schatting gemaakt kan worden, op de dag zelf zal kan echter ook nog).

Dan zijn er nog enkele oproepen vanuit de CWA naar de wedstrijdathleten:

- In verband met de werkzaamheden van Arnoud Koot als trainingscoördinator is het niet mogelijk dat hij daarnaast zijn lidmaatschap van de CWA voort blijft zetten, dit om dubbelrollen te voorkomen. Daarom zijn we op zoek naar een vervanger die de belangen van de werpgroep wil behartigen binnen de CWA. Tot het moment dat er een vervanger is gevonden, zal Arnoud de honneurs waarnemen.
Bovendien zijn we op zoek naar een MILA atleet/atlete om zitting te nemen in de CWA.
Vind jij jezelf een geschikte kandidaat voor één van de bovenstaande vacatures of heb je suggesties of vragen? Neem dan contact op met Marcel Waaning (m.waaning@planet.nl of 0252-523662) of met een van de andere onderstaande personen.
- Binnen de Spartaan wordt de kledingscommissie weer opgericht. Zij zijn op zoek naar een **mannelijke** wedstrijdathleet die hun advies kan geven over de wensen van mannelijke atleten tav kleding.
- Aan iedereen die zijn atleetenprofiel op de internetsite van de Spartaan nog niet heeft ge-updated de oproep om dit alsnog te doen en door te geven aan Vincent Schniedewind.

Wanneer je verder nog opmerkingen, vragen of suggesties hebt over de trainingen, wedstrijden of andere zaken kun je altijd een van onderstaande personen aanspreken.

Namens de CWA een fijn wedstrijdseizoen toegewenst!

Eva van der Poel
Vincent Schniedewind
Joost van der Meer
Paul de Koning
Arnoud Koot
Marcel Waaning

Uitslagen April

Testwedstrijden - Lisse 3 april

100m	Rory van Noort	11,5	H	Speer	Rory van Noort	53,61	H
	Wouter Hoogkamer	11,7	H		Vincent Schniedewind	48,07	H
	Ed Warmerdam	12,1	H		Niels van de Poel	42,68	H
	Maarten ter Hoeve	12,5	H		Arne van der Meer	41,39	H
	Jan Dofferhoff	12,7	H		Vincent van Blitterswijk	40,98	H
	Jelle van der Krogt	11,7	JA		Joost Verdel	35,91	JB
	Floor van Langen	12,6	JA		Hein Heemskerk	31,93	JB
	Joost Verdel	12,1	JB		Eva van der Poel	32,08	D
	Dave Clemens	13,0	JB		Debby van der Kraan	31,68	D
	Hein Heemskerk	13,2	JB		Heidi van de Veek	25,69	D
	Nienke ter Hoeve	13,5	MA		Marit Suttorp	24,99	D
	Anouk Kragtwijk	14,1	MB		Romara van Noort	27,73	MA
	Alice Runcianu	14,9	MB		Nienke Kragtwijk	26,52	MA
	Mara Broekhof	14,9	MB		Lonneke Derriks	26,41	MA
300m	Wouter Hoogkamer	36,0	H	NK 10km - Drunen 2 april		33.47,8	
	Maarten ter Hoeve	40,2	H	10km	Willem Boon	6	HV
	Jelle van der Krogt	38,4	JA		Martien vd Hoorn (NSL)	8	HV
	Floor van Langen	39,9	JA	A-competitie - Amsterdam 24 april			
600m	Wouter Hoogkamer	1.24,9	H	100m	Anouk Kragtwijk	13,87	MB
100mH	Alice Runcianu	18,8	MB		Alice Runcianu	14,84	MB
Ver	Ed Warmerdam	5,63	H	400m	Nienke ter Hoeve	63,11	MA
	Niels van de Poel	5,62	H		Alice Runcianu	76,34	MB
	Marit Suttorp	4,38	D	800m	Iris van der Meer	2.46,33	MA
	Nienke Kragtwijk	4,29	MA	1500m	Esther Habers	6.25,96	MB
	Nienke ter Hoeve	4,18	MA	100mH	Nienke ter Hoeve	19,09	MA
	Mara Broekhof	4,19	MB	Hoog	Anouk Kragtwijk	1,55	MB
	Anouk Kragtwijk	4,14	MB		Evelijn Plantenberg	1,20	MB
	Evelijn Plantenberg	3,81	MB	Ver	Lonneke Derriks	5,19	MA
	Alice Runcianu	3,72	MB		Iris van der Meer	3,94	MA
Hoog	Jelle van der Krogt	1,70	JA	HSS	Lonneke Derriks	10,25	MA
	Dave Clemens	1,45	JB	Kogel	Mara Broekhof	8,95	MB
	Anouk Kragtwijk	1,55	MB		Hannah Overgauw	8,50	MB
	Evelijn Plantenberg	1,40	MB	Discus	Hannah Overgauw	23,41	MB
	Mara Broekhof	1,35	MB	Speer	Romara van Noort	25,15	MA
	Alice Runcianu	1,25	MB	4x100m	Lonneke - Alice	53,19	MA
Kogel	Arnoud Koot	12,09	H		Nienke - Anouk		
	John van der Zwet	10,22	H	Veteranencompetitie - Assen 24 april			
	Niels van de Poel	10,18	H	Heren 2e divisie			
	Dave Clemens	10,22	JB	100m	John van der Zwet	12,92	HV
	Roxanne van Noort	11,52	D	400m	Martin van Rijssel	62,03	HV
	Eva van der Poel	10,95	D	800m	Martin van Rijssel	2.21,58	HV
	Debby van der Kraan	9,95	D	1500m	Aad van der Lans	5.22,16	HV
	Heidi van de Veek	8,91	D			19.37,4	
	Marit Suttorp	8,74	D	5000m	Aad van der Lans	7	HV
	Nienke Kragtwijk	9,40	MA	Ver	Paul de Koning	5.06	HV
	Mara Broekhof	9,83	MB	Kogel	John van der Zwet	10,76	HV
	Evelijn Plantenberg	8,15	MB	Discus	Paul de Koning	32,55	HV
Discus	Arnoud Koot	39,76	H	Zweedse	Spartaan	2.33,9	HV
	Vincent van Blitterswijk	34,82	H	Dames 1e divisie			
	Rory van Noort	31,94	H	100m	Tessy Lenting	14,80	DV
	John van der Zwet	29,82	H	800m	Lisette Kaptijn	2.41,41	DV
	Dave Clemens	27,68	JB			12.03,9	
	Hein Heemskerk	23,53	JB	3000m	Diana Nijboer	7	DV
	Roxanne van Noort	35,49	D	Hoog	Tessy Lenting	1,40	DV
	Heidi van de Veek	33,11	D	Ver	Lisette Kaptijn	3,45w	DV
				Kogel	Marga Kortekaas	9,83	DV
				Discus	Marga Kortekaas	24,81	DV
				4x100m	Spartaan	63,13	DV

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.

De lopers uit andere plaatsen vragen we om ook afspraken te maken om samen te reizen.

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 op dinsdagavond 17 mei; 19.30 uur (ca. 19.00 uur aanwezig)

Omdat deze keer het clubblad eerder uitkomt dan gebruikelijk, hier de nieuwe informatie ove het parcours (zie bij Hoe?). Omdat we een iets korter parcours hebben, starten we iets later. Wel graag tijdig aanwezig.

Verder staat hieronder nogmaals de informatie die we ook al in de vorige Spektakels hebben opgenomen. Dit als service voor die leden, die het clubblad al heel snel weggoien.

Op dinsdagavond 17 mei houden we weer de WTR-estafette wedstrijd om de Hans Schipaanboord bokaal.

Voor de nieuwe leden even enige uitleg.

Op aangeven vanuit de vereniging en ondersteund door de WTR-commissie is sinds 1998 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.

Voor wie?

Aan deze estafette kunnen **alle** recreatieve lopers en ook de wedstrijdathleten meedoen. Deze activiteit is dus ook heel nadrukkelijk voor de recreatieve C- en D-groep bedoeld. Met de trainers is afgesproken, dat zij van te voren in hun (dinsdag)groep een 3000 m testloop (of een Coopertest) houden en de tijden (c.q. de afstand) noteren. In de trainersgroep is afgesproken dat op 17 mei 's avonds geen training wordt gegeven.

Door de opzet van deze estafette kan ieder tot het winnende team behoren. Er schijnen C- en D-ers te zijn die denken dat snelle lopers extra belast worden als zij mee gaan doen. Dit is beslist niet zo. De snelle lopers lopen toch voor wat ze waard zijn. Hoe meer mensen mee doen, hoe beter de mogelijkheden om teams samen te stellen (zie hieronder) die elkaar in evenwicht houden. Je hoeft beslist niet aan de WTR-competitie of iets dergelijks te hebben meegedaan. Wij rekenen op meer dan 100 deelnemers. We moeten de 100 van vorig jaar toch kunnen overtreffen.

Hoe?

Er worden teams van vier lopers zodanig samengesteld dat de totaal-tijd van ieder team op papier gelijk is.

Afgelopen jaren liep ieder het 'Rondje Puntenburg' met start en finish op de baan. Vanwege de veiligheid kiezen we nu een ander parcours, namelijk vanaf de baan de Speckelaan op, over het fietspad om het honkbalveld naar de Stationsstraat, naar de Randweg en over het fietspad naar de Speckelaan, wandelpad uit tot de Van Ijndenweg, weer over het fietspad om het honkbalveld en bij de ingang tennisterrein weer naar de baan. Dit is met 3,9 km dus iets korter dan de vijf kilometer van het Puntenburg-parcours.

Van elk team start (tegelijk) het eerste teamlid. Het volgende teamlid start na de finish van het vorige lid. Ieder teamlid loopt dezelfde ronde.

Het doet er daarbij niet toe of een teamlid de ronde in bijvoorbeeld 17 of in 37 minuten loopt; een 'snel' teamlid compenseert de tijd van een minder snelle. Vorig jaar was de totaal-tijd van het laatste team slechts enkele minuten meer dan die van het eerste team.

Hoe meer mensen er mee doen, hoe gemakkelijker het is om de viertallen zodanig samen te stellen dat de teams op papier even sterk zijn. Het is dus een activiteit waaraan echt ieder mee kan doen.

Van te voren opgeven

Om een goede indeling mogelijk te maken, is het van belang dat ieder zich van tevoren opgeeft; uiterlijk dinsdag 10 mei. Een intekenlijst ligt vanaf dinsdag 26 april in de kantine. Dit jaar zal Herman van Abeelen de indeling maken.

Kun je later plotseling toch niet, geef dit uiterlijk 16 mei 19.00 uur door aan Herman, Gerard Doustraat 30, Lisse, tel. (0252-) 417184; e-mail: h.v.abeelen@hetnet.nl. Herman kan dan de teamindeling nog aanpassen. Als dit door te late afmelding niet meer mogelijk is, dan kunnen de anderen van een team alleen buiten mededinging meelopen en is hun kans op het winnen van de estafettebeker verkeken. Afgelopen jaar zijn we soepel omgegaan met deze regel (als we een vervanger konden indelen die vrijwel even snel liep, dan hanteerden we 'buiten mededinging' niet). We hebben echter gemerkt dat we daarmee weliswaar de lopers uit dat team tegemoet kwamen, maar dat andere teams ongewild wel eens benadeeld werden. In het trainersoverleg is ons hierop ook gewezen. We gaan de regel 'buiten mededinging' dan ook weer strikt toepassen.

Tijdig aanwezig

Wij verzoeken ieder dringend om uiterlijk zeven uur aanwezig te zijn, zodat we om zeven uur kunnen starten met het uitdelen van de nummers e.d. en de eerste loper van ieder team in ieder geval nog in kan lopen. Je moet immers even je teamgenoten zoeken, omdat je een team vormt met mensen, met wie je meestal niet traint. Als commissie vinden wij het een leuk neven doel dat je door de teamindeling weer andere Spartaanleden leert kennen.

Ook als je **echt niet om zeven** uur maar wel **vóór acht** uur aanwezig kunt zijn, kun je meedoen. Geef dan bij het opgeven aan, hoe laat je **wel** aanwezig bent.

VOORBEREIDING MARATHON (en de kortere afstanden) LEIDEN; 12 juni

In de Spektakels heeft al eens het artikel van Els Stolk, bondsarts bij de KNAU, gestaan: 'Is lange afstand lopen altijd gezond?', en in de 3M Marathon Krant stond al eens 'De finish en dan...'. Hierin staan tips die specifiek zijn geschreven voor de hele marathon, maar volgens mij geven ze ook informatie/richtlijnen voor de mensen die een kortere afstand lopen, zeker als er een kans op warm weer is. Omdat er ook dit jaar weer veel nieuwe leden zullen deelnemen, hebben we 'De finish en dan...' in dit nummer opgenomen.

Van het KNAU-artikel: 'Is lange afstand lopen altijd gezond?' liggen kopieën om mee te nemen in de leeskast in de kantine. Twee stukken om te bewaren!

De finish en dan....

De marathon is zeker nog niet ten einde als je de finish bent gepasseerd. De ochtend na het lopen van een marathon sta je op en je benen zijn ontzettend pijnlijk. De volgende ochtend zijn je spieren nog stijver. Wat zijn de geheimen om snel weer met de training te kunnen beginnen?

Het is van groot belang dat de spieren een goede verzorging krijgen. En niet alleen om weer zo snel mogelijk te kunnen presteren. Het in beweging blijven is goed voor het lichaam, dat op deze wijze een beetje tot rust komt. Je moet heel rustig blijven wandelen. Na een marathon neemt het uitgedroogde lichaams-weefsel erg snel vocht op vanuit het traag stromende bloed. Het gevolg hiervan is dat het bloed volume daalt terwijl de lichaamstemperatuur stijgt. De bloeddruk daalt snel. Blijf in beweging, zo blijft het bloed goed stromen en bespoedigt op korte termijn herstel. Ga na een marathon nooit kilometers hardlopen als cooling-down.

Drinken en eten

Zelf besef je niet hoeveel vocht je hebt verloren. Drink dus meer dan waaraan je behoefte hebt. Water is prima maar het is beter iets te drinken dat een beetje suiker bevat, zoals bijvoorbeeld sportdrink. Begin na een marathon met het eten van bijvoorbeeld fruit. Dit is lekker licht en bevat de nodige vitaminen en mineralen. Drie of vier uur na de finish moet er uitgebreid worden gegeten.

Strekken

Als je ongeveer 25 minuten hebt gewandeld, zoek dan een rustig plekje uit en doe liggend en zittend heel lichte rekbewegingen. Doe dit zeer voorzichtig en vooral niet te lang.

Massage

Begin met een halfwarme douche. Vervolgens een iets warmere. Vooral geen heet bad of hete douche. Probeer dan minimaal drie kwartier te liggen en vraag vervolgens de masseur rustig te masseren. Het meeste profijt van een massage heb je enkele uren na de marathon.

Geen conditieverlies

Neem ruim de tijd om je lichaam weer in balans te krijgen. Uit onderzoek blijkt dat je sneller herstelt als je zeven tot tien dagen niet loopt. En dit is echt geen conditieverlies maar alleen nodig voor een goed herstel. Als je toch wilt trainen, ga dan zwemmen. Als je weer gaat hardlopen heb je zeker 400 trainingskilometers nodig voordat je weer aan snelheidstrainingen kan beginnen. Voor iemand die gewend is zeventig tot tachtig kilometer per week te lopen, betekend dit zes tot acht weken van rustig herstel.

TRIMLOPEN

Hier weer een overzicht van trimlopen in de omgeving.

Nu het baanseizoen is begonnen (7 mei ASICS Ter Speckebokaal), wordt de keuzemogelijkheid wat kleiner.

Meer informatie over afstanden, starttijden, organiserende vereniging en tel.nr. voor inlichtingen, en natuurlijk over andere lopen, kun je vinden in het trimloopboekje. Dit is in de kantine uitverkocht, maar o.a. Aad van der Lans en ik hebben een exemplaar. Dus: algemene informatie over een geplande prestatie-loop nodig? Vraag een van ons.

zo. 22 mei	Teylingen loop; 4-8 km	11.30/10.30 u. Sassenheim
zo. 22 mei	The Hague Royal Ten; 5-10 km	13.00/14.00 u. Den Haag
zo. 22 mei	Marikenloop; 5-10 km	13.00 u. Nijmegen
di. 24 mei	Drieloop; 5-10 km (laatste)	19.30 u. Noordwijk
wo. 25 mei	Strandloop; 2-4-8 km ¹⁾	19.30 u. Katwijk
do. 9 juni	NOVO strandlopen; 2-4-8 km ²⁾	19.30 u. Noordwijk
zo. 12 juni	Marathon; 10-21,1-42,2 km	12.00/12.15u. Leiden
vr. 24 juni	21 km Estafette	19.00 u. Lisse

¹⁾ iedere woensdagavond t/m 22 juni

²⁾ iedere donderdagavond t/m 11 augustus

Namens de WTR-commissie,
Theo Edens

Uit de Volkskrant:

Op de internetsite www.runtheplanet.nl kan je de leukste en mooiste hardlooproutes vinden van Antarctica tot Zimbabwe.

Op Run The Planet staan 3669 beschrijvingen van hardloop- en wandelroutes in 2851 steden in de hele wereld.

Deze routes komen van lokale hardlopers/sters.

Dus als je op vakantie /stage of voor je werk in het buitenland bent en je wilt een leuk rondje lopen dan is deze site echt een aanrader!

Succes ermee,

Jolanda van de Weerd.

EINDUITSLAG WTR-COMPETITIE AV DE SPARTAAN 2004/2005

VOORNAAM	FAM.NAAM	CAT	TIJD1	TIJD2	TIJD3	TIJD4	TIJD5	AFSTAND	TOT.
Sonja van	Noort	DK	00.13.27	00.18.19	00.17.59	00.36.21	00.23.05	2650	506
Eveline	Faasse	DK	00.13.28	00.18.59	00.18.03	00.37.09		2650	492
Esther	Habers	DK	00.13.37	00.19.14	00.18.54	00.39.20		2575	481
Elina	Poot	DK	00.14.52	00.21.13	00.22.16	00.43.54	00.27.02	2425	477
Lonneke	Derriks	DK			00.17.50				100
Nienke ter	Houve	DK			00.17.57				98
Carolien	Koiter	DK			00.18.00				94
Annette	Verdegaal	DL	00.45.30	00.35.57	00.44.39	01.41.42		2950	518
Eveline	Botter	DV1K	00.11.52	00.15.55	00.15.47	00.30.50		2975	519
Tessy	Lenting	DV1K	00.12.57	00.18.01	00.17.05	00.38.38	00.22.52	2850	508
Ellemiek	Schrama	DV1K	00.14.47	00.21.29	00.21.12	00.43.46		2425	475
Rita	Wassenaar	DV1K	00.16.28	00.22.32		00.44.33	00.27.47	2325	463
Annette	Koop	DV1K	00.14.05	00.19.17	00.19.23		00.25.10		386
Gonny v/d	Hoorn	DV1K		00.21.45		00.43.57		2425	283
Adrie van	Dam	DV1K				00.50.23	00.29.42	2250	272
Josephine	Nederstigt	DV1K		00.23.37	00.23.28	00.48.28			268
Helma	Citroen	DV1L	00.50.42	00.39.31	00.49.01	01.50.56	01.17.05	2525	495
Jeannete v	Klink	DV1L	00.56.14	00.46.11	00.59.46		01.28.51	2375	465
Conny van	Schie	DV1L	00.56.32	00.41.40	00.57.10		00.00.00		325
Wilma	Haagsman	DV1L	00.53.26		00.53.46	02.00.51			280
Hedwig v/d	Konijnenberg	DV1L	00.46.12		00.45.23				200
Annette	Koop	DV1L				01.49.46	01.17.23		198
Monique	Hoogkamer	DV1L	00.47.26			01.49.55			194
Linda	Warmerdam	DV1L	00.46.26						98
Elsbeth vd	Ham	DV1L					01.19.39		96
Monica	Riksen	DV1L				01.59.13			94
Esther	Verhoef	DV1L			00.57.08				94
Irene van	Gent	DV1L				02.06.27			90
Louise	Verdel	DV2K		00.20.14	00.19.54	00.39.28	00.25.20	2550	502
Fieke van	Noort	DV2K	00.14.55	00.20.20	00.20.14	00.40.39	00.25.21	2450	492
Dorien	Wassenaar	DV2K	00.16.14	00.21.32	00.21.16		00.27.17	2300	474
Ina	Oosterhof	DV2K	00.16.25	00.22.02		00.44.27	00.26.50	2375	467
Marga	Kret	DV2K		00.22.17	00.22.19	00.43.59	00.27.48		364
Bep van	Duin	DV2K		00.22.55	00.23.03	00.45.46	00.27.47		356
Ellie	Faas	DV2K	00.18.58		00.25.29	00.56.49	00.34.24		352
Elly	Bennis	DV2K	00.55.00	00.20.36					186
Therese	Hoejenbos	DV2K			00.22.50	00.43.50			184
Janny	Derriks	DV2K				00.40.48			96
Noor	Mulder	DV2K				00.40.58			94
Thea	Baak	DV2K				00.50.23			84
Caroline v	Dussen	DV2K				01.01.49			80
Lisette	Kaptijn	DV2L	00.46.05	00.35.53		01.43.04	01.11.59	2850	512
Til	Duineveld	DV2L	00.49.12	00.39.16	00.51.04	01.48.21	01.15.28	2675	497
Gusti de	Schipper	DV2L	00.48.45	00.39.28	00.51.35	01.48.58	01.15.35	2575	487
Jeanete vd	Toorn	DV2L	00.59.15	00.47.32	00.59.23	02.14.20	01.30.29	2275	451
Ria	Schriek	DV2L		00.41.41	00.52.05		01.20.23	2550	424
Gerda	Wassenaar	DV2L	00.52.43	00.40.01	00.52.05				2550
Lenie v/d	Poel	DV2L	00.43.58	00.36.25	00.47.05				343
Coby	Streppel	DV2L				01.58.14			94
Cock	Gerritsen	DV2L				02.05.53			92
Liesbeth	Samwel	DV2L			01.00.19				88
Joke v/d	Lans	DV3K	00.14.56		00.19.46	00.39.37	00.26.53	2375	495
Elly	Zonneveld	DV3K	00.16.24	00.22.40	00.23.27		00.29.50	2250	484
Joke	Kaptein	DV3K	00.16.59	00.22.43	00.23.30	00.46.03		2200	476
Eefje	Wensveen	DV3K	00.18.39		00.25.10	00.54.25	00.33.26	2250	470
Marga	Kortekaas	DV3K	00.20.54	00.25.58	00.26.58				277
Greet van	Grieken	DV3K		00.24.09					96
Nel	Mul	DV3K				00.56.43			94

Sarry de	Vries	DV3K					00.33.30		94
Rik	Cederhout	HK	00.10.46	00.15.15	00.15.05		00.18.41	3350	534
Daan van	Niekerk	HK	00.12.10	00.18.05	00.17.40	00.36.12	00.22.45	2975	505
Joost	Verdel	HK	00.11.58	00.17.11	00.17.51	00.38.58	00.22.48	2875	493
Ton	Jakobs	HK	00.14.03	00.20.12	00.19.13	00.44.04	00.24.44	2625	465
Vincent v	Stijn	HK	00.12.19	00.16.52				3100	314
Ruud van	Noort	HK		00.18.24	00.18.21			2900	298
Lars	Verdoes	HK		00.19.57	00.19.08	00.50.49			266
Joop	Oudshoorn	HK				00.37.24	00.22.12		194
Rick van	Ruiten	HK	00.11.51		00.17.47				192
Dennis	Verhaar	HK			00.16.51				98
Ad	Reeuwijk	HK				00.36.13			98
Ronald v	Loon	HK				00.37.59			94
Maarten	Hoogkamer	HL	00.36.56	00.30.06	00.35.22	01.20.26	00.57.07	3500	538
Edwin	Teeuwen	HL	00.38.01		00.37.21	01.28.08	00.58.55	3250	514
Danny	Slootbeek	HL	00.38.57	00.31.16	00.38.43	01.25.52	00.59.21	3275	513
Edwin	Warmerdam	HL	00.43.08	00.33.41	00.42.14	01.34.22	01.03.10	3250	500
Marcel	Waaning	HL			00.38.01	01.22.50		3350	326
Patrick v	Ruiten	HL	00.37.20	00.28.28	00.34.17				298
Ferry	Kortekaas	HL		00.32.08	00.40.05		01.03.41		276
Jeroen	Koppert	HL	00.45.48	00.34.57					180
George	Hoogkamer	HL	00.47.09	00.36.17					174
Jan	Broekhuizen	HL		00.35.51					134
Danny vd	Ploeg	HL			00.43.15				86
Eelco	Beemink	HL		00.36.36					84
John	Wassenaar	HV1K	00.11.12	00.15.17	00.15.06	00.29.37	00.19.02	3175	525
Peter	Nederpelt	HV1K	00.11.14	00.15.25	00.15.08	00.30.07		3225	515
Joop	Smits	HV1K	00.12.44	00.17.13	00.17.09	00.40.48	00.21.54	2900	496
Winfried	Dijker	HV1K	00.13.29	00.17.49	00.16.26	00.34.43	00.22.07	2900	494
Martin van	Rijssel	HV1K	00.10.49	00.14.50		00.29.43		2900	414
Fred v/d	Hoorn	HV1K				00.43.58	00.25.24	2575	287
Kees v/d	Dussen	HV1K				01.01.49		2825	201
Wil van	Velzen	HV1K	00.14.53		00.25.26				182
Anthon	Schaikers	HV1K		00.17.26					138
Willem	Boon	HV1L	00.34.37	00.26.52	00.32.00		00.53.20	3675	547
Willem van	Klink	HV1L	00.38.52	00.30.59	00.38.34	01.22.56	00.58.55	3250	524
Marcel	Konijn	HV1L		00.31.54	00.39.31	01.32.19	01.03.36	3175	509
Rob in t	Veld	HV1L	00.44.57	00.34.24	00.43.02	01.37.19	01.05.59	3025	485
Ruud	Kortekaas	HV1L	00.45.30	00.34.43	00.44.21	01.43.47	01.09.07	2975	467
Paul	Stelder	HV1L	00.45.35	00.35.44	00.45.25	01.38.40	01.08.33	2975	467
Rob	Boot	HV1L	00.46.20	00.35.45	00.45.24	01.42.56	01.09.59	2950	450
Alfred	Langendijk	HV1L	00.46.21	00.35.48	00.45.36	01.42.30	01.10.56	2950	446
Lex	Verveer	HV1L	00.47.47		00.47.50	01.45.21	01.14.31	2925	423
Han	Ligtvoet	HV1L	00.43.43	00.35.32	00.43.20	01.39.17	01.06.33		356
Kees van	Beelen	HV1L			00.38.03	01.27.54		3300	328
Hans v/d	Berg	HV1L		00.34.04	00.41.06	01.34.14			318
Nico	Went	HV1L				01.35.43	01.04.20	3025	307
Ron van	Egmond	HV1L	00.47.31	00.37.37		01.47.24			228
Pierre	Kaagman	HV1L	00.46.34		00.48.16	01.47.38			222
Ton	Nederstigt	HV1L	00.49.13		00.48.34	01.49.33			210
Piet	Walraven	HV1L	00.41.43		00.41.32				184
Jan v/d	Voet	HV1L	00.48.37		00.49.09				140
Jack de	Vroomen	HV1L			00.48.55	01.52.29			136
Edwin v/d	Zwet	HV1L	00.39.32						96
Nic	Wessels	HV1L	00.45.41						84
Raymond d	Bouvier	HV1L				01.44.43			78
Peter	Boer	HV1L					01.16.56		78
Ton v/d	Toorn	HV1L					01.22.51		76
Ab	Schniedewind	HV1L				01.46.42			74
Corbert v	Rijn	HV1L	00.49.51						68
Hans	Adriaanse	HV1L	00.55.05						66

Gert Jan	Booij	HV1L				01.54.29			64
Wim	Schouten	HV1L				02.02.14			62
Jan-Pieter	Tensen	HV2K	00.11.17		00.15.45	00.31.24	00.20.09	3150	526
Frans v/d	Kraan	HV2K	00.12.52	00.17.21	00.16.49	00.35.19	00.21.51	2900	510
Paul van	Sijl	HV2K	00.13.21	00.18.16	00.17.23		00.22.41	2800	492
Laurens v	Schie	HV2K	00.13.02		00.18.28	00.36.08	00.23.41	2800	486
Kees van	Ruiten	HV2K	00.14.09	00.18.28	00.18.25		00.23.51	2625	473
Bert	Beltgens	HV2K		00.20.46	00.21.10	00.40.28	00.26.14	2450	452
Sako	Kroon	HV2K	00.13.10	00.18.51		00.40.46	00.23.26		370
Derk-Jan	Verdel	HV2K			00.20.31	00.41.31	00.25.17		264
Jos	Nederpelt	HV2K	00.53.18		00.19.34				166
Henny	Randsdorp	HV2K	00.12.17						98
Peter	Randsdorp	HV2K				00.38.30			94
Wim	Hartman	HV2K		00.20.25					92
Aad v/d	Lans	HV2L	00.39.59		00.38.49	01.26.41	00.58.58	3175	527
Jan de	Vries	HV2L	00.40.12	00.32.36	00.40.59	01.31.53	01.02.25	3075	515
Wim	Keizer	HV2L	00.43.22	00.33.19	00.41.23	01.34.56	01.07.06	2950	500
Herman	Randsdorp	HV2L	00.42.23	00.33.52	00.42.37		01.08.00	3050	498
Gerard	Beernink	HV2L	00.44.34	00.34.27	00.43.33	01.43.07		2925	481
Leo	Onderwater	HV2L	00.45.27	00.36.54	00.46.49	02.14.22		2900	468
Toon	Martin	HV2L	00.43.57	00.34.50	00.43.22		01.09.34	2325	457
Kees	Versteeg	HV2L	00.48.27	00.38.34	00.48.38	01.44.35	01.15.18	2725	455
Jos	Duineveld	HV2L	00.48.20	00.38.54	00.51.10	01.47.18	01.15.23	2725	449
Herman v	Abeelen	HV2L	00.52.32	00.39.33	00.48.47		01.17.36	2600	422
Rien v/d	Lans	HV2L	00.48.33		00.48.57	01.53.33	01.12.41		332
Frans	Haase	HV2L	00.52.06		00.55.37		01.22.58		273
Nico	Schriek	HV2L		00.37.19	00.48.39			2550	270
Gied	Leuven	HV2L		00.32.00	00.39.26				236
Hans	Hoejenbos	HV2L		00.39.43	00.52.01				191
Frans	Rusman	HV2L				01.51.19			88
Ton	Rooijakkers	HV2L				01.52.46			86
Lex	Eimers	HV2L		00.38.37					82
Theo	Edens	HV3K	00.13.52		00.21.54	00.39.35	00.25.26	2675	503
Piet	Lenting	HV3K	00.14.37	00.19.32	00.19.53	00.38.37		2450	496
Jan	Beelen	HV3K	00.14.56	00.19.59		00.40.12	00.27.39	2450	486
Gerard	Berendse	HV3K	00.18.36	00.24.43	00.23.40				282
Johan	Vlot	HV3K	00.17.18	00.22.53					190
Nico	Warmerdam	HV3L	00.44.25	00.35.03	00.44.59	01.45.03	01.08.41	2750	510
Puck	Wensveen	HV3L	00.45.45		00.48.11	01.43.48	01.13.20	2650	500
Wim de	Vreede	HV3L		00.38.43		02.07.06			194
Janny	Dofferhoff	W		00.50.28	00.52.15	01.04.50	00.56.55	2425	491
Coby van	Maris	W	01.05.23	00.51.06		01.05.32	00.58.20	2425	482
Elly	Dames	W		00.51.06	00.55.36	01.11.00	00.59.10	2325	457
Marjan	Waaning	W	00.20.54	01.05.15	01.01.51	01.22.12	01.12.26	2225	440
Marianne	Grimbergen	W	01.05.23	00.50.28		01.05.32		2425	388
Henny	Riksen	W		00.50.28	00.54.28	01.10.59	00.59.21		371
Anja	Vonk	W			00.55.35	01.11.00	00.59.21	2325	363
Lena	Landman	W			01.01.53	01.22.13	01.12.25	2225	343
Margo	Kivits	W	01.05.23		00.52.52		00.58.20		291
Dirk van	Grieken	W		00.50.28	00.52.12				196
Inge	Kunnen	W		00.22.36	00.52.55				182
Carla van	Noort	W		00.50.28					96
Anneke vd	Veek	W				01.07.56			94
Esther	Blom	W		01.04.25					90
Lia	Onderwater	W				01.22.11			86
Piet	Rewijk	W			01.01.55				82
Ria	Rewijk	W			01.01.57				80

Een rondje Maasstad

Het is zondagochtend 10 april. De digitale cijfers op mijn horloge vertellen me dat het inmiddels kwart voor acht is. Hoewel ik normaal gesproken blind op het uurwerk vertrouw, zoeken mijn ogen nu, wellicht enigszins onbewust, de bevestiging bij de conventionele wijzers van de klok aan de muur. Voor de zoveelste keer loop ik richting keukenraam en werp een blik op het pleintje voor ons huis, in afwachting van Peter die me, als het goed is, zo komt ophalen. Turend door de verticale lamellen krijg ik een indruk over het weerbeeld van nu en probeer daar een, overigens nergens op gebaseerde verwachting voor elf uur van te maken. Ondertussen ga ik in gedachte terug naar de trage uren van de afgelopen lange en onrustige nacht. Anders dan normaal had de slaap me niet kunnen opslokken in zijn vredige duisternis. Hooguit was ik soms wat weggezakt in het schemergebied waarin het besef van tijd wel even wegvalt maar de geest toch op een bepaalde manier waakzaam blijft. Woelend was het eindelijk ochtend geworden en toen de wekker me er met zijn monotone, bijna vals klinkende klaagzang op attendeerde dat het vandaag marathondag is, was ik allang klaarwakker. Ik had gevarieerd en ruim ontbeten en al meerdere keren het toilet bezocht. De drinkbidon steeds bijvullend ben ik mijn lichaam nu tot het maximum aan het hydrateren. Net wanneer ik opnieuw de inhoud van mijn, sinds gisteren al klaarstaande sporttas wil gaan controleren, klinkt buiten het bevrijdende geluid van een claxon. Ik neem afscheid van mijn vrouw en kinderen die me net als vorig jaar op elk gebied tijdens de lange voorbereiding hebben ondersteund. Zij reizen straks per trein naar Rotterdam. Wanneer ik de voordeur uitloop en mijn longen volzuig met de frisse ochtendlucht veroorzaakt dat een tinteling in al mijn aderen. De korte rit naar de Spartaan is in een zucht voorbijgegaan. In de kantine is het al druk. Joke voorziet iedereen van koffie of thee. Ook bij andere lopers ontwaar ik enige spanning op de gezichten, hoewel de meeste stellig ontkennen nerveus te zijn. Wanneer we even later met zijn allen in de bus zijn gestapt en deze zich om tien over half negen traag in beweging zet, is de lucht aardig open. Het is in tegenstelling tot de verwachting, droog en er staat maar weinig wind. Al snel bereiken we de autoweg. Het rustige zware gezoem van de dieselmotor en het geruis van de banden over het asfalt vormen een schril contrast met de gezellige kakofonie van geluid die voor het grootste gedeelte veroorzaakt wordt door de dames. De bus vreet de kilometers moeiteloos op en na een klein uurtje zien we vanaf de maasboulevard, dwars door de stalen contouren van de Willemsbrug heen, het bijna statige silhouet van de Erasmusbrug die ogenschijnlijk onlosmakelijk met deze marathon verbonden lijkt te zijn.

Niet veel later stoppen we naast het reusachtige kantoorpand op de Blaak waar we vandaag te gast mogen zijn. Het kiezen van de juiste kleding is niet eenvoudig omdat het ondertussen is gaan bewolken en er een frisse bries is opgestoken die het rumoer afkomstig van de levendig bruisende Coolsingel over de gehele stad lijkt te willen verspreiden. Ondertussen werkt binnen ieder aan zijn eigen startritueel. Heel verschillend, hoewel, bij het toilet is het druk en daar kom ik de tweede keer weer dezelfde gezichten tegen als tijdens mijn eerste bezoek. Om kwart over tien lopen we naar het startvak. Ik heb een trui aangetrokken met daarover een plastic poncho. Het voelt zo niet koud aan ook al is het slechts een graad of acht. En dan volgt het eeuwig wachten, drinken, even plassen en weer wachten. De tijd kruipt. Het hart bonkt. De lucht betreft. Vanuit een ijzeren bakje schalt Lee Towers over de hoofden van de duizenden atleten dat we nooit meer alleen zullen lopen. Velen geven er blijk van daar, met de armen zwaaiend boven het hoofd, net zo over te denken door hartstochtelijk mee te brullen. Dit wordt de inmiddels met veel vocht bezwangerde lucht duidelijk teveel. Vanuit de grijze massieve wolken dalen de eerste natte tranen op ons neer. Niet veel later buldert het kanon. Emotieloos. Wij jubelen. De massa ver voor ons begint als op commando op en neer te deinen begeleid door de bombastische tonen die uit de luidsprekers klinken. De muziek lijkt de Coolsingel volledig te omsingelen en het ruimtelijk perspectief hiervan te vervormen tot een, volledig met lopers gevulde nauwe eindeloze tunnel. Er is geen weg terug. Geen weg.... Alleen maar tussen start en finish. De adrenaline stroomt. Langzaam komen we in beweging en passeren na ruim drie minuten de matten die registreren dat nu ook voor ons de marathon is begonnen. Ik bedenk dat we lopen in een stad waarvan de burgemeester luistert naar de naam "Op Stelten" en van binnen glimlach ik even. Samen met Cobie loop ik weg op een schema van 3 uur en 53 minuten. De eerste kilometers gaan iets te langzaam maar uiteindelijk komen we in het juiste ritme. Het regent ondertussen hard maar deze hindert ons niet echt. Zo rond het halve marathonpunt verliezen we elkaar, niet voor het eerst maar nu blijvend uit het oog. Op het moment dat ik na ruim 2 uur en 7 minuten opnieuw over "De Zwaan" loop raakt het, met duidelijk veel meer talent geboren bovenlichaam van Jimmy Muindi het koele plastic finishlint. Het is met het naderen van het centrum weer drukker met publiek en hun steun is nodig want de eerste tekenen van vermoeidheid beginnen zich langzaam maar al duidelijk aan te dienen. Op de Blaak vlak na het 25 kilometerpunt staat mijn gezin

me vol overtuiging toe te schreeuwen. Om de druk bij mezelf hoog te houden roep ik terug dat het perfect gaat en voeg hier mijn tussentijd, met uitzicht op een finish binnen vier uur aan toe. Bij de dertig kilometer loop ik nog steeds op schema. De pijn komt. Een man met een grote zwarte pruik haalt me in. Gelukkig draagt hij geen hamer. Rechtsaf de Hoofdweg op. Het viaduct onder. Dit stuk is loodzwaar. Aan de overkant loopt Alfred in gezelschap van René. We schreeuwen elkaar onverstanebare woorden toe. Even later haal ik Wim in en tik hem op de schouder. Kom op. Eindelijk het keerpunt. Een dweilband speelt vrolijke deuntjes. Ontelbare gezichten langs de kant. Bijna 35 kilometer. Blijven lopen nu. In ieder geval tot de volgende drinkpost. Niet teveel rekenen, alleen maar lopen. Alles haal ik uit de kast om het inmiddels als beton aanvoelende lijf te blijven mobiliseren in de juiste richting. Positief denken. 36 km. Het frisse lentegroen van het Kralingse bos. 37 km. Nog maar een half uurtje weerstand bieden aan het intense gesmeek van botten, pezen en spieren die om hun protest kracht bij te zetten hierin nu samenspannen. Kwamen de signalen eerst onafhankelijk van elkaar en willekeurig, nu gaan ze als golven door mijn getergde lichaam in een steeds toenemende frequentie. De kuitspieren lijken te scheuren. Ademen gaat moeilijker. Voor de zoveelste keer hoor en zie ik Danny en Caroline, ietsje verderop de uitgestoken hand van Raymond, en een ware explosie van geluid veroorzaakt door de overige Spartaners ter hoogte van Blaak 333. De hele Rijnmond weet dat we er zijn. Ik draai de Coolsingel op. Ingrid en de kinderen rechts, juichend, schreeuwend, huilend. Het bordje "500 meter" links. Beide aanblikken zijn prachtig en lijken dwars door mijn netvlies te branden in een poging de ziel nog even te laten ontvlammen. Die wil misschien wel maar het lichaam vindt consolideren van het huidige tempo meer

dan genoeg. Eindelijk passeren de brandende voeten dankbaar de laatste matten. Na 3 uur 54 minuten en 12 seconden slaan beide benen in één klap op slot. Ik strompel. De medaille wordt omgehangen. Ik ben te moe voor emoties. Dit doe ik nooit, nooit meer. De chip worstel ik van mijn schoen in een zwaar gevecht met tot voorheen onbekende spieren. In slowmotion loop ik als Frankenstein het finishvak uit. De weg terug naar de Blaak is zeker drie keer langer dan vanmorgen en de trap bij Dura-Vermeer vijf keer hoger. Ik heb er zo lang over gedaan om daar te komen dat Aad me ondertussen als een trouwe herder is gaan zoeken. Binnen is vrijwel iedereen tevreden over zijn of haar geleverde prestaties en de felicitaties gaan over en weer. We drinken wat (en sommige nog wat) en om even voor vijf uur stappen we in de bus. Deze komt echter niet weg doordat het parkoers, hier in het centrum althans, nog niet is vrijgegeven. Leo stuurt het gigantische voertuig behendig zowel voor als achteruit door de nauwe straatjes. Na verloop van tijd, als de druilerige lucht zijn plaats weer heeft afgestaan aan het bijna strakke blauw, zweven we wederom gemoedelijk over het vlakke zwart van de snelweg. Het is ietsje rustiger in de bus dan op de heenweg. Bij de club krijgen we uit handen van Aad een bosje prachtige tulpen en keren we huiswaarts. Nooit meer dacht ik slechts een paar uur geleden. Nooit meer... Ja, natuurlijk..... New-York nog wel. En misschien ooit Amsterdam of Berlijn..... Of toch nog een keer Rotterdam... Langzaam maar zeker verdrijft de heroïek de bijtende pijn. De medaille krijgt glans. Het is tijd voor emoties (...)

Rob Boot.

		5km	10km	15km	20km	25km	30km	35km	40km	1/1 M	km/h	1/2 M
Klink, Willem v.	M40	0:20:36	0:40:29	1:00:35	1:21:04	1:41:45	2:03:25	2:26:16	2:49:10	2:58:50	14157	1:25:35
Lans, Aad v.d.	M55	0:25:08	0:48:26	1:11:17	1:33:52	1:55:57	2:17:50	2:40:37	3:04:49	3:15:59	12918	1:38:50
Wijffes, Rob	M	0:22:54	0:45:37	1:08:37	1:31:35	1:54:25	2:17:51	2:41:10	3:05:56	3:16:18	12897	1:36:36
Rooijen, Rob van	M40	0:24:21	0:47:25	1:10:14	1:32:53	1:55:32	2:18:18	2:41:12	3:06:46	3:18:40	12743	1:37:50
Marcelis, Joop	M40	0:24:33	0:48:25	1:12:28	1:37:15	2:02:06	2:27:13	2:53:04	3:20:07	3:31:44	11957	1:42:50
Berg, Hans v.d.	M50	0:24:50	0:48:04	1:11:12	1:34:12	1:56:37	2:21:04	2:48:33	3:20:28	3:34:41	11793	1:39:10
Ligtvoet, Han	M45	0:27:27	0:52:39	1:17:24	1:42:03	2:06:31	2:31:55	2:57:27	3:24:57	3:37:13	11655	1:47:22
Keizer, Wim	M50	0:24:28	0:49:55	1:15:31	1:40:10	2:04:59	2:30:36	2:57:54	3:27:40	3:40:27	11484	1:45:39
Langendijk, Alfred	M40	0:27:45	0:54:27	1:20:06	1:46:26	2:12:24	2:38:21	3:04:56	3:32:36	3:44:08	11296	1:52:01
Beernink, Gerard	M50	0:27:14	0:53:59	1:20:22	1:47:12	2:13:48	2:42:15	3:09:35	3:37:23	3:48:59	11056	1:53:09
Boot, Rob	M40	0:27:48	0:56:08	1:23:07	1:50:15	2:17:12	2:44:36	3:13:06	3:41:56	3:54:12	10810	1:56:27
Braak, Kobi v.	V55	0:27:47	0:56:07	1:23:07	1:50:14	2:20:04	2:47:23	3:16:15	3:45:39	3:57:39	10653	1:56:27
Ploeg, Danny v.d.	M		0:49:02		1:38:10		2:32:18		3:43:24	3:57:52	10643	1:43:36
Borrias, Erwin	M	0:28:49	0:57:43	1:25:02	1:53:03	2:20:57	2:49:12	3:17:26	3:46:00	3:58:17	10625	1:59:47
Haifmouw, Oscar	M	0:28:49	0:57:43	1:25:01	1:53:02	2:20:57	2:49:12	3:17:26	3:47:00	3:59:05	10589	1:59:47
Cozijn, Wim	M55	0:27:06	0:53:00	1:17:42	1:43:56	2:08:54	2:39:24	3:13:45	3:48:29	4:03:43	10388	1:49:24
Lans, Rien v.d.	M50	0:29:46	0:58:48	1:27:35	1:55:15	2:22:47	2:53:37	3:25:01	4:00:51	4:15:14	9919	2:01:40
Eimers, Lex	M45	0:29:46	1:00:10	1:29:09	1:58:31	2:27:07	2:56:56	3:28:49	4:02:28	4:16:53	9855	2:04:58
Koiter, Caroline	V		0:59:37		2:01:13		3:05:56		4:15:21	4:30:52	9347	2:08:10
Kunne, Harrie	M40	0:29:19	0:59:02	1:27:52	1:57:51	2:28:46	3:00:50	3:36:29	4:15:18	4:32:19	9297	2:04:59

Danny en Caroline hebben op 17/4 in Londen gelopen!

New York city marathon 2005

Nog een klein half jaar en dan gaat een grote groep Spartaanleden en supporters naar New York. We zijn al dik anderhalf jaar bezig met de voorbereidingen. Inmiddels zijn we ingeschreven en de eerste informatieavond van de reisorganisatie (RTV Rijnmond) is eind april door bijna de gehele groep bezocht. Het begint nu echt te leven.



Op sponsorgebied hebben we onlangs een prachtig resultaat geboekt. We hebben een hoofdsponsor gevonden die de kleding van de lopers zal betalen. Het gaat om **Postbank Advies**. Uiteraard zijn we hier zeer blij mee. Na een uitgebreid warenonderzoek hebben we gekozen voor kleding van het merk Craft, in de kleur Postbank blauw. De kleding zal bestaan uit een korte en lange tight, een singlet, een t-shirt, een loopjack, een windbroek en een sporttas. Ook de supporters zullen het loopjack ontvangen. Uiteraard zal de kleding worden voorzien van reclame voor Postbank Advies, maar ook het logo van de Spartaan zal niet ontbreken. Overigens is dit pakket exclusief voor onze New York groep, extra bestellingen zijn dus niet mogelijk. Van Gerven Sport in Noordwijkerhout zal de kleding leveren. Daar kunnen we binnenkort de kleding passen zodat alles op maat besteld kan worden.

Naast deze sponsoring zal Postbank Advies voor elk hypotheek adviesgesprek, dat door iemand van de Spartaan wordt aangevraagd, €25 overmaken naar Ronald Mc Donald. Mocht er daadwerkelijk een hypotheek worden afgesloten dan zal ook de vereniging nog eens €25 ontvangen. Het mes snijdt dus aan 2 kanten!

Tenslotte kunnen de deelnemers gedurende de voorbereiding op de marathon gratis gebruik maken van de sauna van Aarts Sport in Hillegom. Dus na de intensieve trainingen kunnen de spieren lekker worden vertroeteld.

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

Wandeltochten in de maanden mei en juni in de omgeving van Lisse

6^e Jacoba van Beierentocht

Zaterdag 14 mei 2005

Startlocatie: v.v. Teylingen
Roodemolenweg 8
2171 AX Sasenheim
Starttijden 40 km 8.00 tot 9.00 uur
25 km 8.00 tot 11.00 uur
5, 10 en 15 km 8.00 tot 13.00 uur

6^e Tweedaagse van de Lachende Leeuw

(ter voorbereiding van de 4 daagse van 19 t/m 22 juli a.s. te Nijmegen)

zaterdag 4 en zondag 5 juni 2005

Startlocatie: Atletiekvereniging Leiden
Antonie Duycklaan 12
2334 CE Leiden

Starttijden: 50, 40 km 7.00 tot 8.30 uur
30 km 8.30 tot 9.30 uur

Een of twee dagen naar keuzen, beide dagen afstanden naar keuzen

1^e dag gaat men richting groene hart.

2^e dag gaat men richting kust.

Medaille alleen bij twee dagen!!!!

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



De
Gevulde
Mand

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

Toeristen race in Pokhara

Bishu, de manager van mijn lodge informeerde me een week van te voren over een 3 km toeristen wedstrijd in Pokhara (Nepal). De dag ervoor vernam ik dat de start om 8:00 zou zijn in Damside. De organisator gaf me een inschrijfformulier voor een fietsrace die al aan de gang was. Nepalis op gammele wrakken probeerden 10 km te voltooien voor hun fiets het begaf. Later kreeg ik een ander formulier. Daarmee toogde ik de volgende ochtend naar de start, die niet te vinden leek. Een politieagent wilde me 4 km verder sturen, maar op de terugweg ontwaarde ik twee toeristen in hardlooptkledij en enkele officieel kijkende Nepalis in een café. Om kwart voor 8 kwam een rokende Fin opdagen en 5 minuten later een Russin met haar trainer. Om 8 uur arriveerden een paar Britten met een kater van het 2062 nieuwjaarsfeest, een ervan op sandalen.

Om 8:05 arriveerde een colonne motorfietsen met nog officiële ogende Nepalis en enkele toeristen, die ze waarschijnlijk langs de weg opgepikt hadden. Ze keken even rond en verdwenen in het café voor hun ontbijt. Een Duitser die een kop koffie kwam drinken werd ingelijfd. Een lange Hollandse probeerde een deal te maken met de korte Russin. Om 8:20 kregen de vrijwilligers, die de buffels van het parkoers moesten houden, een blauwe band, terwijl de secretaris een deelnemerslijst poogde te maken. Hij had 4 registratie formulieren, maar die van mij die ik 25 minuten eerder ingeleverd had, was hij al kwijt.. Uiteindelijk had hij zijn lijst met 10 deelnemers compleet, terwijl de luidsprekerauto in de verkeerde richting verdween. Vervolgens kregen alle deelnemers een gratis groot T-shirt dat verplicht gedragen moest worden. Om 8:40 werden we op straat gezet achter een denkbeeldige lijn om als achtergrond te dienen voor de video over de sponsors en de mismanagers. De secretaris riep de namen van alle deelnemers af om na te gaan of niemand er met het gratis T-shirt vandoor was zonder op de start te wachten. Ik ging door voor "pet". Daarna werden de regels uitgelegd en toen niemand nog andere verdragende acties kon bedenken werd om 8:50 het fluitje voor de start geblazen.

Ik volgde de Britse berg renner voor een paar honderd meter, passeerde hem en poogde in het spoor van de luidsprekerauto en de buffeljagers te blijven. I hoorde het geklik van iemand op sandalen nog vrij dicht achter me toen twee blaffende honden uit een inrit kwamen en na enige aarzeling besloten achter een koe aan te gaan en mij door te laten rennen. Ik manoeuvreerde me door een groep Tae Kwando jeugd. De gaten in het wegdek vermijdend, rende ik langs applaudisserende winkeliers naar de finish die ik met 15 hordes voorsprong passeerde in 11 minuten en 10 seconden. De Russin kwam binnen als zesde en de Hollandse als 9de en laatste omdat een Indiër onderweg verdwaalde. We kregen een fles water en wat mangosap en werden verzocht volgende dag om 3 pm te verschijnen voor de prijsuitreiking.



Omdat ik de normale Nepalese rubbertijd verwachtte, verscheen ik een uur te laat voor de ceremonie, net op tijd voor het begin van de volleybalfinale, die voor de dag ervoor gepland stond. Nadat de Busy Bee Bar Boys verloren, zong de locale zang en dans group lusting voort tot iemand ze vlak voor zonsondergang naar huis stuurde. Om 18:15 werd er een speech gegeven, gevolgd door dank aan de sponsors, een andere speech en meer dank. Om 18:40 kregen de winnaars van de waterhyacint opruim race hun prijs, en was er weer een speech en meer dank. Het volleyball team ontving een zwarte geit en de fietsers hun prijzen. Uiteindelijk, kort na 19:00, werden de renners op het podium geroepen. Volgens geruchten was er daarna een dinner, maar omdat ik niet verwachtte dat dat voor middernacht zou beginnen, ging ik rechtstreeks naar huis met mijn certificaat en mijn standaardje dat ik meteen aan mijn lodge manager schonk.

Piet van der Poel

COMMISSIE JEUGDATLETIEK

Van het bestuurstafeltje.

Mei. De mooiste maand voor de meeste atleten. De wintertrainingen zitten erop, iedereen traint alweer twee maanden buiten en de zon begint langzaam weer de overhand te krijgen. De wedstrijdathleten durven hun spikes weer aan te trekken en wedstrijden komen weer in beeld. Dit eerste geldt misschien iets minder voor onze jeugdleden, maar dat laatste is toch zeker wel van toepassing.

Wedstrijden

De eerste Quatromeetwedstrijd in Leiden voor onze pupillen zit er alweer op. Het weer zat helaas niet mee, maar desondanks sneuvelden er weer verschillende persoonlijke records! Daarnaast hebben de C/D-junioren hun eerste competitiewedstrijd afgewerkt in Alphen aan de Rijn, waar de prestaties ook goed waren. Het pupillencircus verplaatst zich naar Katwijk op 21 mei voor de tweede Quatromeet en de volgende competitiewedstrijd voor onze jongste junioren zal op dezelfde dag plaats vinden in Zoetermeer.

Ouder/Kind wedstrijden en tentennacht

De ouder/kind wedstrijden voor de pupillen worden dit jaar op zaterdag 4 juni georganiseerd. Alle pupillen kunnen het dan opnemen tegen papa, mama, broertjes en zusjes. Na de wedstrijden mogen, nou ja moeten, alle papa's en mama's naar huis en zal er een avondspel voor de pupillen georganiseerd worden, gevolgd door een tentennacht. Verdere informatie volgt door middel van een briefje op de training.

Personele bezetting

Sommigen zal het misschien al zijn opgevallen, binnen ons trainerscorps is er het één en ander veranderd. Bij de pupillen op woensdagmiddag is Eva van der Poel als trainster aangesloten en op vrijdagmiddag hebben we versterking gekregen van Joost van der Meer. Daarnaast zijn Heidi en Paul, die tot vorige maand training gaven bij de pupillen, doorgeschoven naar de D-junioren. Arnoud is nu naast trainer bij de D-junioren en trainerscoördinator ook trainer bij de C-junioren. Hetzelfde geldt voor Elly de Regt, zij heeft haar come-back als trainster gemaakt bij de C-junioren. Door de al maar groeiende groepen hebben we nog enkele trainers nodig, we hopen deze gaatjes zo snel mogelijk op te kunnen vullen!

Asics Ter Specke-bokaal

Op het moment dat u dit leest is de Ter Specke-bokaal misschien al geschiedenis. Zoals u in het vorige clubblad heeft kunnen lezen hebben wij, in samenwerking met de Asics Ter Specke-bokaal voor onze jongste pupillen een kleurplatenwedstrijd georganiseerd en voor onze oudste pupillen en junioren een fotowedstrijd. Ik hoop dat we de winnende kleurplaat en winnende foto snel bekend kunnen maken en in het volgende clubblad u hierover meer te kunnen vertellen.

Dat was het voor deze maand, graag weer tot een volgende maand!

Heeft u nog vragen? Neem dan gerust contact met mij op via e-mail (m.ter.hoeve@umail.leidenuniv.nl) of via telefoon (0252 529528).

Maarten ter Hoeve
Voorzitter Commissie Jeugdatletiek

VANUIT DE C/D HOEK

Beste Junioren,

Weer een nieuwe tussenstand van de puntentelling. De testwedstrijden bij de Spartaan en de 1^e competitie-wedstrijd in Alphen zijn verwerkt. In deze Spartaankrant vind je ook de uitslagen van Alphen. Als er achter de uitslag een * staat is het een PR of een evenaring van een PR. Maar let op: de telling van de PR-en begint opnieuw als je overgaat van Pupillen naar de D's en van de D naar de C junioren. Dus "oude" PR-en tellen hier niet mee.

Aan de trainers geef ik regelmatig een nieuw overzicht van de records dus ook daar kan je de PR-en nog eens navragen. Voor alle duidelijkheid staat het puntenreglement ook nog eens afgedrukt in dit clubblad. De actuele stand van de puntentelling kan je altijd nalezen op www.spartaan.net 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

CD JUNIOREN KLASSEMENT.

Hoi Spartaanjunioren,

Zoals jullie weten wordt er ieder jaar een puntenklassement bijgehouden. Hier zie je alle regels nog even op een rij.

Doel:

- **Stimuleren van de junioren om aan wedstrijden deel te nemen.**
- **De junioren meer bewust te maken van hun eigen prestaties (en van anderen).**
- **Stimuleren van de junioren om eigen prestaties te verbeteren.**
- **Ook minder getalenteerde junioren de mogelijkheid geven om eens iets te winnen.**

Binnen dit puntenklassement kunnen jullie op verschillende manieren punten verdienen die allemaal meetellen in het eindklassement.

Het werkt als volgt:

- **Deelname aan een wedstrijd: 2 punten**
(indoorwedstrijd en WTR loopjes tellen alleen mee als deelname. Alleen de wedstrijden die uitgezocht zijn door de trainers tellen mee in de puntentelling met uitzondering van de nationale D en C spelen omdat de junioren hiervoor geselecteerd worden)
- **Evenaren van een persoonlijk record: 1 punt**
- **Verbeteren van een persoonlijk record: 2 punten**
Daar de bij de WTR gelopen afstanden nooit helemaal gelijk zijn, kan er bij deze wedstrijden alleen door deelname punten worden verdiend!
- **Onderdeel voor de eerste keer gedaan: 1 punt**

Van ieder atleet wordt per wedstrijd het aantal behaalde punten bijgehouden. Aan het eind van het jaar zal er een totaalklassement worden gemaakt. Aan de hand hiervan wordt er binnen iedere categorie (D junioren en C junioren) een winnaar uitgeroepen. Het leuke van dit systeem is dat alle atleten, ongeacht de hoogte van hun prestaties, mee kunnen dingen naar de eerste plaats.

"Deelname aan" en het "Verbeteren van de eigen prestatie" staat namelijk centraal.

Je moet dus wel aan wedstrijden deelnemen om in het klassement mee te kunnen doen!

Als je overgestapt bent van de pupillen naar de D junioren beginnen we helemaal opnieuw met het bijhouden van je persoonlijke records. (Dus records van pupillen tellen niet meer mee).

Met ingang van het seizoen 2004-2005 hebben de trainers besloten om ook bij de puntentelling bij de C's opnieuw te beginnen. De records die je bij de D junioren hebt gehaald tellen dus niet meer mee.

De tussenstanden zullen op twee manieren aan jullie bekend worden gemaakt:

- In het **clubblad** zal regelmatig een overzichtje verschijnen.
- Op de Spartaansite op **internet** bij de pagina "jeugd" is een overzicht te zien van de puntentelling. Het adres is: **www.spartaan.net**

Mocht je vragen en/of opmerkingen hebben dan kan je die kwijt bij Verona Leuven (tel 0252-416783), e-mail: gied-verona@wanadoo.nl

Wij hopen dat op deze manier het wedstrijdgebeuren voor jullie allemaal nog leuker zal worden.

Uitslagen competitiewedstrijd AAV'36 (23 april 2005)

uitslag met * erachter is een PR of evenaring.

(let op: de telling van de PR-en begint opnieuw als je van pupillen naar D's gaat en van D naar C junioren.)

C junioren jongens

	100m	100mh	800m	Hoog	Ver	Kogel	Discus	Speer
Jonathan Deloo	13.25				4.48			
Jeroen Habers			2.35.75					23.38
Ronald Ruigrok			2.42.09*					24.10*
Joost Leuven		18.59		1,50*				
Yassine Boulahfa						9.79*	33.60*	
Jorris Ligtoet						8.69	23.60	

4*100m estafette 50.88 = plaats 3

C junioren meisjes

	80m	80mh	1000m	Hoog	Ver	Kogel	Discus	Speer
Daphne van Maris	11.05						22.80	
Chantal Selhorst	11.70*				4.15			
Lieke van der Hoorn			3.36.1*					9.17
Desi Meiland			3.36.4			8.30*		
Mathilde Plantenberg		16.06		1.35*				
Sabine Horsten		16.43		1.30				
Irma van Dijk					4.01	8.76*		
Inge van Kesteren							21.90*	22.95*
Anca-Nina vh Spijker	13.50*				3.05			
Lisanne Slotboom			3.43.01			5.78*		
Greetje Heemskerk		18.78		1.10				
Elise van Tol					3.56			20.03
Linda de Lange						5.69*	14.26	
Amber van Rees							10.76	11.69

4*80m estafette 1e divisie 44.67 = plaats 3

4*80 m estafette 2e divisie 48.11 = plaats 8

D junioren jongens

	80m	80mh	1000m	Hoog	Ver	Kogel	Discus	Speer
Reinier Koops	12.29*	16.17*						
Sam vd Berg	12.67							23.89*
Christian Feeleus	13.10				3.17			
Bart van Gent	13.21*		3.33.98*					

Hans van Hateren		17.92	3.32.84				
Sjoerd vd Meer		14.71			4.61		
Ruben van Elk		17.83				6.94*	
Bart Plantenberg				1.50*			30.65*
Kevin Kaspers				1.15			14.78
Menno van Beelen						10.31	24.03*
Léon van der Meer	12.13				3.94		
Jurgen Treep	13.31*			1.10*			
Arron Doeswijk	15.18*						9.18

4*80m estafette 1e divisie

45.82 = plaats 3

D junioren meisjes

	60m	60mh	1000m	Hoog	Ver	Kogel	Discus	Speer
Miranda de Regt	9.14				3.89*			
Tessa van Kesteren	9.42*							11.28*
Lianna van Denzen		13.60*	3.46.41					
Giselle Slotboom			3.49.42*				13.71*	
Iris Dofferhoff			3.53.00*					18.37*
Femke Meulenbroek			4.20.78		3.03			
Silke Boon		12.34*			3.92			
Floor Keller		14.03*						15.67*
Marlinda Dekker				1.30*		7.70		
Myrthe Duivenvoorden				1.30		8.11		
Linda Koning						6.87	14.83	
Charlotte Verdel	10.26*		4.07.01*					
Steffanie Wijnhout	10.62				3.05			
Lilly Ellens		13.50*		1.10*				
Romy Raadgever		14.90						8.81
Anne Tulen				1.10*				13.29*

4*80m estafette 1e divisie

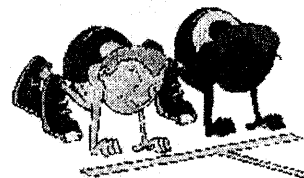
34.63 = plaats 2

4*80 m estafette 2e divisie

39.50 = plaats 8

Competitiestanden na 1 wedstrijd

C junioren jongens 2e divisie	plaats 5 met 4.281 punten
D junioren jongens 1e divisie	plaats 2 met 7.107 punten
D junioren jongens 2e divisie	plaats 8 met 1.236 punten
C junioren meisjes 1e divisie	plaats 3 met 7.037 punten
C junioren meisjes 2e divisie	plaats 8 met 2.729 punten
D junioren meisjes 1e divisie	plaats 3 met 6.364 punten
D junioren meisjes 2e divisie	plaats 8 met 1.895 punten



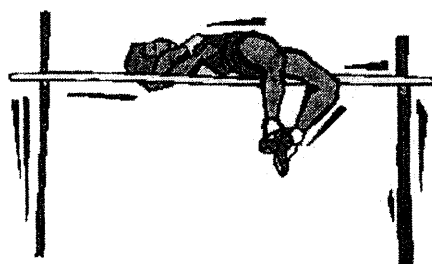
Tussenstand Puntentelling D junioren

	Naam	Dn	NN	EV	PR	Tot
1	Menno van Beelen	14	0	0	12	26
2	Ruben van Elk	16	6	0	2	24
3	Hans van Hateren	16	1	1	4	22
4	Reinier Koops	12	4	0	4	20

	Naam	Dn	NN	EV	PR	Tot
1	Linda Koning	16	2	0	10	28
2	Iris Dofferhoff	16	2	0	8	26
3	Charlotte Verdel	16	5	0	4	25
4	Silke Boon	14	0	0	10	24

5	Aron Overgaauw	14	1	0	4	19
6	Bart van Gent	12	0	0	4	16
7	Jurgen Treep	6	5	0	4	15
7	Kevin Kaspers	10	5	0	0	15
9	Bart Plantenberg	8	0	0	6	14
10	Tom van Beek	10	0	1	2	13
11	Arron Doeswijk	6	4	0	2	12
12	Patrick Rusman	6	5	0	0	11
12	Sam van den Berg	4	5	0	2	11
14	Christian Feeleüs	4	5	0	0	9
15	Léon van der Meer	6	2	0	0	8
16	Florian Viet	2	4	0	0	6
16	Roy Clemens	2	4	0	0	6
18	Jeroen Nederpelt	2	3	0	0	5
19	Sjoerd van der Meer	2	1	0	0	3

4	Tessa van Kesteren	16	4	0	4	24
6	Anne Tulen	16	4	1	2	23
	Myrthe					
7	Duivenvoorden	16	6	0	0	22
8	Giselle Slotboom	12	5	0	4	21
8	Miranda de Regt	14	5	0	2	21
10	Floor Keller	10	0	0	10	20
11	Sandy Heemskerk	14	5	0	0	19
12	Lianne van Denzen	10	6	0	2	18
13	Daniëlle van Rooijen	12	5	0	0	17
14	Mariëlle Henzen	10	5	0	0	15
15	Lilly Ellens	6	5	1	2	14
16	Marlinda Dekker	6	6	1	0	13
17	Eva van der Voet	12	0	0	0	12
18	Femke Meulenbroek	10	1	0	0	11
19	Samantha de Man	4	5	0	0	9
20	Romy Raadgever	6	2	0	0	8
21	Steffanie Wijnhout	2	2	0	0	4



Tussenstand Puntentelling C junioren

	Naam	Dn	NN	EV	PR	Tot
1	Joost Leuven	16	0	0	8	24
1	Ronald Ruigrok	16	0	0	8	24
3	Jeroen Habers	12	7	0	0	19
4	Jorris Ligtoet	10	0	0	8	18
5	Jonathan Deloo	8	5	0	0	13
6	Frans Beijik	2	0	0	10	12
6	Yassine Boulahfa	4	4	0	4	12
8	Jan van der Voet	6	0	0	4	10
9	Pascal Timmermans	8	0	0	0	8



	Naam	Dn	NN	EV	PR	Tot
1	Chantal Selhorst	16	6	0	2	24
2	Lieke van der Hoorn	14	0	1	8	23
3	Linda de Lange	14	1	1	6	22
3	Lisanne Slotboom	16	0	0	6	22
5	Desi Meiland	16	0	1	2	19
6	Elise van Tol	12	6	0	0	18
6	Inge van Kesteren	12	0	0	6	18
6	Irma van Dijk	16	0	0	2	18
6	Mathilde Plantenberg	14	0	2	2	18
10	Sabine Horsten	14	0	0	2	16
11	Stephanie van der Meer	10	1	0	4	15
12	Bianca van Rooijen	8	5	0	0	13
12	Greetje Heemskerk	8	5	0	0	13
	Anca-Nina van het					
14	Spijker	4	6	0	2	12
15	Daphne van Maris	6	0	0	2	8
15	Leonie Jansen	4	4	0	0	8
17	Renate de Regt	2	5	0	0	7
18	Amber van Rees	4	2	0	0	6



PUPILLENNIEUWS

CHRONOLOGISCH OVERZICHT

Lisse, zaterdag 18 juni 2005.

QUATROMEET PUPILLEN

AV Rijnsoever, Leiden Atletiek, AV De Spartaan, Voorschoten '98

loopnummers

technische nummers

10.00u *4 x 40 m

10.15u *4 x 60 m

10.30u 60 m JPA '94

10.45u 60 m MPA '95

11.00u 40 m MPB '96

11.15u 40 m JMP '98/99

11.30u 40 m JPC '97

11.40u 40 m MMP '98/99

11.55u 40 m MPC '97

12.05u 40 m JPB '96

12.20u 60 m JPA '95

12.30u 60 m MPA '94

13.00u 600 m JMP '98/99

13.10u 600 m JPC '97

13.20u 600 m MMP '98/99

13.30u 600 m MPC '97

13.40u 1.000 m JPB '96

13.50u 1.000 m MPA '95

13.55u 1.000 m JPA '95

14.00u 1.000 m MPB '96

14.10u 1.000 m JPA '94

14.15u 1.000 m MPA '94

10.15u JPB '96

MPA '94

10.20u MMP '98/99

JMP '98/99

JPC '97

MPC '97

10.50u JPA '94

11.00u JPA '95

11.05u MPA '95

11.25u MPB '96

11.40u JMP '98/99

JPA '94

11.50u JPC '97

12.10u MMP '98/99

12.20u MPC '97

MPB '96

JPB '96

12.40u JPA '95

12.50u MPA '95

13.15u MPA '94

hoogspringen 1

hoogspringen 2

verspringen 1

balwerpen 1

balwerpen 2

verspringen 2

kogelstoten 1

balwerpen 1

verspringen 1

kogelstoten 1

verspringen 2

hoogspringen 1

verspringen 1

balwerpen 1

balwerpen 2

hoogspringen 2

kogelstoten 1

verspringen 1

balwerpen 1

kogelstoten 1

Vanaf 13.30u diploma- en prijsuitreiking nabij het clubgebouw.

*Noot: estafetteploegen worden door de trainers samengesteld

Zoals beloofd in het vorige clubblad volgen hier de uitslagen van de Onderlinge.

Uitslagen Onderlinge Wedstrijden

Pupillen

3 april 2005

Jongens pupillen C

Stnr	Naam	geb	40m	600m	Verspringen	Balwerpen	ptn
959	Thijmen Dofferhof	1997	7.8	2.23.0	3.10	15.84	1254 ptn
966	Jesse Verdoes	1997	7.7	2.35.0	2.80	21.89	1213 ptn
958	Richard Assendelft	1997	7.6	2.35.0	2.39	24.34	1180 ptn
967	Ruben van Weerdenburg	1997	7.7	2.20.0	2.52	13.29	1137 ptn
965	Anton Steenvoorden	1997	7.8	2.42.0	2.70	22.18	1135 ptn
962	Koen Peelen	1997	7.7	2.44.0	2.60	13.05	982 ptn
960	Koen de Hartog	1997	8.0	2.37.0	2.39	14.08	951 ptn
964	Koen Sijpesteyn	1997	8.3	2.49.0	2.34	13.10	806 ptn
963	Pieter Schol	1997	8.2	3.13.0	2.36	10.68	663 ptn
968	Roland Wessels	1997	9.2	2.54.0	2.08	11.33	573 ptn

Meisjes pupillen C

Stnr	Naam	geb	40m	600m	Verspringen	Balwerpen	ptn
972	Asa Kantebeen	1997	8.2	2.29.0	2.70	14.61	1046 ptn
970	Loesanne van der Geest	1997	8.6	2.37.0	2.11	14.33	810 ptn
974	Stella Lichters	1997	8.2	2.58.0	2.70	10.16	791 ptn
978	Lianne Suijten	1997	8.1	2.57.0	2.20	9.69	702 ptn
973	Annemarie ten Kate	1997	8.3	2.44.0	2.24	6.14	671 ptn
971	Emma van Hateren	1997	8.7	2.45.0	2.12	9.82	667 ptn
976	Niekee Slobbe	1997	8.6	3.06.0	2.21	8.09	552 ptn
975	Lisanne Opdam	1997	8.6	3.12.0	2.13	7.75	502 ptn
969	Jeanine van Dongen	1997	9.1	3.29.0	2.18	10.74	484 ptn
977	Rowan Slobbe	1997	9.4	3.28.0	1.95	7.05	324 ptn

Jongens pupillen B

Stnr	Naam	geb	40m	1000m	Verspringen	Kogelstoten	ptn
951	Jelle van der Zon	1996	6.9	3.47.0	3.33	5.27	1745 ptn
947	Karel Peterse	1996	7.0	3.56.0	3.20	6.21	1711 ptn
948	Roel Teeling	1996	6.8	4.04.0	3.60	4.57	1687 ptn
945	David van Elk	1996	6.9	4.09.0	3.11	5.68	1620 ptn
944	Lucas van Dijk	1996	7.2	3.54.0	3.17	5.08	1603 ptn
950	Oscar Turk	1996	7.5	4.19.0	3.23	6.57	1538 ptn
946	Dimitri Imanse	1996	7.5	4.31.0	2.96	4.99	1336 ptn
897	Sven van Gijlswijk	1996	7.8	4.59.0	2.74	3.63	1045 ptn
992	Jordi Snellink	1996	8.4	5.31.0	2.62	3.58	834 ptn
949	Christopher Tranquille	1996	9.5	6.23.0	1.66	3.93	430 ptn

Meisjes pupillen B

Stnr	Naam	geb	40m	1000m	Verspringen	Kogelstoten	ptn
952	Kaylee van Beelen	1996	6.8	4.04.0	2.86	5.13	1578 ptn
994	Demi Hoekstra	1996	6.7	4.33.0	3.23	4.63	1520 ptn
954	Denise Henzen	1996	7.1	4.26.0	3.07	4.40	1413 ptn
943	Tünde Brinkerhof	1996	7.6	4.17.0	3.01	4.35	1338 ptn



957 Femke van der Wolf	1996	7.8	4.33.0	3.02	3.88	1208 ptn
955 Anouk Hesseling	1996	7.9	4.26.0	2.87	3.75	1178 ptn
956 Nicky vd Steenhoven	1996	7.8	4.54.0	2.79	4.94	1167 ptn
953 Marie Deloo	1996	7.3	4.40.0	2.60	3.22	1135 ptn
905 Didi Nederstigt	1996	8.2	4.48.0	2.82	4.22	1078 ptn
927 Lindy Out	1996	7.7	4.56.0	2.53	3.62	1029 ptn
997 Dana Bosman	1996	7.9	4.50.0	2.57	3.20	987 ptn

Jongens pupillen A(1e jrs)

Stnr	Naam	geb	60m	1000m	Hoogspringen	Kogelstoten	ptn
912	Max van der Voet	1995	9.6	3.50.0	1.10	6.68	1831 ptn
906	Thijs Kwakkenbos	1995	9.3	4.26.0	1.10	6.63	1714 ptn
902	Tom Hoekema	1995	10.0	4.32.0	1.20	6.55	1649 ptn
909	Roy Simons	1995	9.9	4.37.0	1.10	6.05	1543 ptn
908	Thom Sijpesteijn	1995	10.5	4.11.0	1.00	6.71	1527 ptn
900	Joost Annaert	1995	10.6	3.56.0	0.95	5.61	1480 ptn
913	Tom Vonk	1995	10.3	4.35.0	1.10	4.88	1416 ptn
995	Sven Blom	1995	10.6	4.30.0	1.00	5.78	1380 ptn
904	Mark Kortekaas	1995	10.5	4.33.0	1.05	5.11	1375 ptn
914	Hans van der Woude	1995	10.3	4.26.0	1.00	4.46	1346 ptn
910	Joost Teeling	1995	10.5	4.20.0	1.00	4.29	1331 ptn
901	Sven Cozijn	1995	10.3	4.45.0	1.00	5.14	1325 ptn
911	Lex Verhoeve	1995	11.1	4.47.0	1.00	5.22	1220 ptn
907	Daan Ransdorp	1995	10.7	4.45.0	0.90	4.25	1136 ptn
903	Alex van Kesteren	1995	10.8	5.07.0	0.95	4.89	1136 ptn

Jongens pupillen A(2e jrs)

Stnr	Naam	geb	60m	1000m	Hoogspringen	Kogelstoten	ptn
928	Stefan de Rooy	1994	9.8	4.00.0	1.20	7.58	1874 ptn
926	Jan Ootes	1994	9.5	3.53.0	1.15	6.59	1862 ptn
924	Martijn Doezie	1994	9.5	3.45.0	1.10	5.13	1777 ptn
925	Sjoerd Dofferhof	1994	10.3	4.10.0	1.10	7.50	1678 ptn
929	Lodewijk Schermer Voest	1994	10.3	3.55.0	0.95	5.36	1509 ptn
931	Ruben Opstal	1993	10.3	5.00.0	1.10	5.45	1370 ptn
923	Remco Bakker	1994	10.3	5.15.0	0.95	7.85	1358 ptn
930	Patrick Tranquille	1994	10.8	5.20.0	1.00	7.50	1295 ptn

Meisjes pupillen A(1e jrs)

Stnr	Naam	geb	60m	1000m	Hoogspringen	Kogelstoten	ptn
915	Maaïke Boon	1995	9.6	3.49.0	1.15	6.67	1871 ptn
918	Myrna Keizer	1995	9.9	3.56.0	1.10	4.88	1640 ptn
922	Lisanne van der Zwet	1995	9.9	4.07.0	1.05	5.00	1559 ptn
919	Didi Loe	1995	10.4	4.25.0	1.00	5.98	1439 ptn
921	Amber Wessels	1995	10.8	4.45.0	1.00	5.92	1309 ptn
1000	Suzanne Piet	1995	10.4	5.19.0	0.95	5.74	1211 ptn
920	Claudia Mens	1995	10.4	4.48.0	0.95	3.98	1183 ptn
916	Noelle van den Heuvel	1995	10.8	5.14.0	0.95	4.71	1103 ptn
892	Nicole Meiland	1995	11.6	4.50.0	0.95	4.76	1086 ptn
917	Jette van der Hoorn	1995	11.5	4.53.0	0.80	3.81	907 ptn

Meisjes pupillen A(2e jrs)

Stnr	Naam	geb	60m	1000m	Hoogspringen	Kogelstoten	ptn
941	Marleen Westra	1994	9.7	4.04.0	1.20	6.84	1828 ptn
999	Yanise Zijlstra	1994	10.1	4.06.0	1.20	6.99	1768 ptn
937	Tania Jacobs	1994	9.7	3.58.0	1.15	4.65	1680 ptn
935	Tessa van Haaster	1994	10.1	3.59.0	1.10	5.60	1644 ptn
998	Karin Abeling	1994	10.3	4.08.0	1.15	6.10	1641 ptn
938	Loes Kistemaker	1994	9.8	4.02.0	0.95	5.67	1568 ptn
942	Lotte Heemskerk	1993	10.3	4.16.0	1.00	5.02	1427 ptn
940	Tessa Weijers	1994	10.3	4.41.0	1.00	6.32	1413 ptn
932	Brenda Assendelft	1994	10.5	4.34.0	1.00	4.52	1294 ptn
934	Judith de Graaf	1994	11.1	5.24.0	1.05	5.80	1184 ptn
939	Laura de Waal	1994	11.5	4.36.0	0.95	4.64	1136 ptn
933	Aurelie Deloo	1994	11.3	4.51.0	0.95	3.94	1057 ptn
898	Emma van Galloway	1994	11.3	5.29.0	1.00	4.89	1052 ptn
936	Tessa van Hateren	1994	11.3	0.00.0	0.95	4.69	899 ptn

Meisjes Mini

Stnr	Naam	geb	40m	600m	Verspringen	Balwerpen	ptn
988	Danielle van der Zaal	1998	8.2	2.44.0	2.99	8.41	889 ptn
991	Femke Nederstigt	1998	8.5	2.41.0	2.16	9.85	727 ptn
981	Irene Faas	1998	8.5	2.44.0	2.14	10.70	722 ptn
984	Laura Mens	1998	8.2	2.54.0	2.13	10.24	698 ptn
985	Debby vd Steenhoven	1998	8.3	3.03.0	2.39	8.64	657 ptn
982	Mariska Hoogkamer	1998	8.5	2.45.0	2.21	7.16	655 ptn
986	Laura Verhees	1998	8.2	3.07.0	2.04	11.06	632 ptn
987	Emma de Waal	1998	8.6	2.58.0	2.03	7.70	547 ptn
993	Sterre Snellink	1998	8.8	3.06.0	1.85	12.09	533 ptn
983	Yentle Imanse	1998	9.6	3.01.0	1.63	12.37	421 ptn
989	Annika van der Zon	1998	9.3	3.10.0	1.82	8.25	370 ptn

Jongens Mini

Stnr	Naam	geb	40m	600m	Verspringen	Balwerpen	ptn
990	Jurgen van der Zwet	1999	9.0	3.09.0	2.04	13.40	554 ptn
996	Jorn Blom	1998	8.5	3.02.0	1.70	9.92	522 ptn
980	Rick Simons	1998	8.9	3.23.0	2.15	8.16	451 ptn
979	Sam Lem	1999	10.5	3.35.0	1.78	12.30	282 ptn

AKTIVITEITENKALENDER

21 mei	2 ^e Quatromeet Katwijk	
4 en 5 juni	Ouder-kind wedstrijd + tentenkamp	
6 juni	Kampbespreking voor ouders en kinderen	19.00 – 20.00 uur
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	



Een natte eerste QuatroMeet bij Leiden Atletiek

Liepen we 3 april nog in onze korte broek en t-shirt lekker in het zonnetje met zo'n 20 graden op de thermometer de onderlinge testwedstrijden te doen, zaterdag 16 april was het wel anders: vooral regen en kou, niet meer dan 7,5 graden.

Of het nu aan het weer lag, weet ik niet, maar ook het wachten duurde lang, vooral op de prijsuitreiking.

Ondanks het weer ging het best aardig. Ik behaalde die dag 2 persoonlijke records. Dus voor mij was het een geslaagde dag.

Tijdens de prijsuitreikingen hebben we buiten in de regen gestaan, op de deels overdekte tribune gezeten en in de warme kantine gestaan. Op de tribune begon het gezellig te worden, er werd zelfs gezongen!

Thuis aangekomen ben ik in een heerlijk warm bad gegaan! Toch hoop ik dat het de volgende keer weer beter weer is.

Annemarie

Uitslag Spartaan-Pupillen Quatromeet bij Leiden Atletiek op 16 april 2005

Minipupillen Jongens			40 meter		Balwerpen		Verspringen		600meter		TOT
plaats	Naam	Gbj	Prest	Pnt	Prest	Pnt	Prest	Pnt	Prest	Pnt	PNT
4	Rick Simons	98	8.1	303	9.67	146	1.99	116	3.26.8	0	565
6	Jurgen vd Zwet	99	8.6	229	6.34	72	2.05	128	3.52.1	0	429

Minipupillen Meisjes			40 meter		Verspringen		Balwerpen		600meter		TOT
plaats	Naam	Gbj	Prest	Pnt	Prest	Pnt	Prest	Pnt	Prest	Pnt	PNT
1	Laura Mens	98	8.0	318	2.18	154	9.04	133	2.40.0	191	796
2	Femke Nederstigt	98	7.9	334	2.26	170	6.95	87	2.44.5	164	755
3	Laura Verhees	98	8.2	287	2.31	180	8.04	111	2.55.2	104	682
4	Danielle van de Zaal	98	8.3	272	2.13	144	5.79	58	2.43.6	169	643
5	Mariska Hoogkamer	98	8.6	229	2.23	164	5.85	60	2.52.0	121	574
6	Emma de Waal	98	8.4	257	2.09	136	6.04	65	2.55.6	102	560
8	Irene Faas	98	8.6	229	1.84	87	6.95	87	2.54.8	106	509
15	Annika van der Zon	98	10.0	63	1.49	17	7.38	97	3.22.4	0	177

C-Pupillen Jongens			40 meter		Balwerpen		Verspringen		600meter		TOT
plaats	Naam	Gbj	Prest	Pnt	Prest	Pnt	Prest	Pnt	Prest	Pnt	PNT
5	Ruben v Weerdenburg	97	7.9	334	6.85	85	2.89	296	2.22.8	312	1027
6	Jesse Verdoes	97	8.0	318	17.77	285	2.85	288	2.50.8	128	1019
7	Thijmen Dofferhoff	97	8.2	287	10.90	170	2.73	264	2.28.9	266	987
13	Pieter Schol	97	8.2	287	8.94	131	2.47	212	3.05.6	54	684
15	Koen Sijpesteijn	97	8.9	189	10.40	160	2.50	218	3.12.3	24	591
17	Koen Peelen	97	7.8	351	0.00	0	0.00	0		0	351

C-Pupillen Meisjes			40 meter		Verspringen		Balwerpen		600meter		TOT
plaats	Naam	Gbj	Prest	Pnt	Prest	Pnt	Prest	Pnt	Prest	Pnt	PNT
2	Jaimy Loos	97	7.2	460	2.88	294	15.24	246	2.25.3	293	1293
4	Asa Kantebeen	97	8.3	272	2.55	228	13.09	210	2.29.1	264	974
8	Annemarie ten Kate	97	8.1	303	2.07	132	8.69	125	2.55.3	104	664
10	Emma van Hateren	97	8.8	202	1.81	81	8.51	122	2.53.0	116	521

B-Pupillen Jongens			40 meter		Verspringen		Kogelstoten		1000 meter		TOT
plaats	Naam	Gbj	Prest	Pnt	Prest	Pnt	Prest	Pnt	Prest	Pnt	PNT
1	David van Elk	96	6.8	542	3.23	364	5.15	351	4.03.9	396	1653
2	Jelle van der Zon	96	6.9	521	3.21	360	4.99	340	3.57.5	427	1648
3	Roel Teeling	96	6.9	521	3.46	410	5.16	352	4.12.9	356	1639
5	Lucas van Dijk	96	7.4	422	3.05	328	5.08	347	3.52.1	454	1551
6	Oscar Turk	96	7.7	368	3.22	362	6.07	410	4.23.1	313	1453
9	Karel Peterse	96	7.4	422	3.13	344	6.33	426		0	1192
B-Pupillen Meisjes			40 meter		Kogelstoten		Verspringen		1000 meter		TOT
plaats	Naam	Gbj	Prest	Pnt	Prest	Pnt	Prest	Pnt	Prest	Pnt	PNT
1	Tünde Brinkerhof	96	7.1	480	4.37	297	3.29	376	3.56.3	433	1586
2	Kaylee van Beelen	96	7.1	480	4.42	301	3.07	332	3.56.8	430	1543
6	Lieke Brouwer	96	7.2	460	4.17	282	3.12	342	4.22.4	316	1400
7	Denise Henzen	96	7.1	480	3.91	263	3.01	320	4.18.1	334	1397
11	Anouk Hesseling	96	7.5	403	3.67	244	3.02	322	4.27.1	298	1267
12	Lotte Roozen	--	7.5	403	4.13	279	3.01	320	4.42.0	243	1245
A-Pupillen Jongens 1e jaars			Kogel		60 meter		Hoogspringen		1000 meter		TOT
plaats	Naam	Gbj	Prest	Pnt	Prest	Pnt	Prest	Pnt	Prest	Pnt	PNT
3	Max van der Voet	95	6.76	452	9.3	552	1.07	394		0	1398
4	Roy Simons	95	5.71	388	9.2	569	1.12	430		0	1387
10	Hans vder Woude	95	4.59	313	10.3	399	1.07	394		0	1106
11	Tom Vonk	95	4.85	331	10.6	359	1.07	394		0	1084
14	Thom Sijpesteijn	96	5.96	403	10.9	321	0.97	320		0	1044
A-Pupillen Jongens 2e jaars			Balwerpen		60 meter		Verspringen		1000 meter		TOT
plaats	Naam	Gbj	Prest	Pnt	Prest	Pnt	Prest	Pnt	Prest	Pnt	PNT
3	Stefan de Rooy	94	37.84	529	9.8	472	3.64	446	4.04.9	392	1839
8	Martijn Doezie	94	22.10	346	10.0	442	3.12	342	3.50.9	460	1590
10	Sjoerd Dofferhoff	94	27.34	413	10.5	372	2.94	306	4.16.9	339	1430
11	Lodewijk Schermer Voest	94	25.10	385	10.5	372	2.65	248	4.13.5	353	1358
A-Pupillen Meisjes 2e jaars			Verspringen		60 meter		Balwerpen		1000 meter		TOT
plaats	Naam	Gbj	Prest	Pnt	Prest	Pnt	Prest	Pnt	Prest	Pnt	PNT
2	Marleen Westra	94	3.48	414	9.3	552	27.28	412	4.10.5	366	1744
6	Yanise Zijlstra	94	3.40	398	10.1	427	20.64	326	4.10.3	367	1518
8	Loes Kistemaker	94	3.62	442	9.7	487	12.76	204	4.11.3	363	1496
9	Nathalie Jansen	94	3.52	422	10.0	442	22.39	350	4.42.7	241	1455
10	Michelle Bloemendaal	94	3.30	378	10.3	399	16.80	270	4.01.6	407	1454
12	Karin Abeling	94	3.24	366	10.9	321	17.89	287	4.07.9	378	1352
13	Tessa van Haaster	94	2.95	308	10.1	427	12.05	191	4.06.1	386	1312
18	Julia van der Putten	94	2.93	304	11.1	296	11.13	174	4.28.4	293	1067
19	Laura de Waal	94	3.00	318	11.3	273	13.21	212	4.37.1	260	1063
21	Tessa van Hateren	94	2.70	258	11.5	250	12.88	206	4.41.1	246	960

Het weer op zaterdag 16 april

Bewolkt, regelmatig regen, Wind van uit het noorden kracht 3.

Bij de jongens A1 weigerde de tijdwaarneming. De stand is berekend over drie onderdelen.

Verder ging het mis bij de uitslagverwerking, waarvoor de excuses van Leiden Atletiek

Noot:

De uitslagen van de A-Pupillen meisjes 1^e jaars zijn hier niet vermeld omdat die niet correct waren. In het volgende clubblad zullen we de juiste uitslag vermelden.

Marga.

TWEEDEHANDS SPORTARTIKELN.

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

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

Bij mij kunt u terecht om goed uitziende kwaliteitsartikelen in te leveren. Gezamenlijk bepalen we dan de verkoopprijs. De helft van deze prijs wordt na verkoop aan u uitbetaald. Van het overige deel gaat de helft naar de Spartaan, afdeling jeugd!

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

Dus niet langer zuchten:
O jee, al weer te klein!
Gewoon even mij bellen op doordeweekse dagen, tussen 19.00 uur en 22.00 uur.

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

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

ARTIKEL	MAAT	PRIJS	MERK
badpak	36/38	20	
hemdje	128	2	
hemdje	S	2	rucanor
hemdje	M/L	5	rucanor
hemdje	L	5	sub 4
legging(paars)	140	5	
schoenen	31,5	15	asics
schoenen	32	15	nike
schoenen	32	5	celtics
schoenen	33,5	25	asics
schoenen	35	20	asics
schoenen	35,5	15	asics
schoenen	36	20	asics
schoenen	38	15	asics
spikes	41	10	adidas
spikes	42	15	nike
spikes	42	15	puma
spikes	40	10	nike
spikes	45	15	asics
spikes	47	15	asics
spikes	47,5	15	nike
trainingsbroek	128	5	elefanti
trainingsbroek	S	15	nike
trainingsjas	S	20	new line
trui (spartaan)	L	5	
trui (spartaan)	XL	5	
t-shirt	XL	2	
zaalschoenen	32	10	metax
zaalschoenen	34	10	rucanor
zaalschoenen	36	20	nike
groen broekje	164	5	
groen broekje	S	5	
groen broekje	M	5	

TWEEDEHANDS SPORTARTIKELN.