



sprintex 2



1. Nieuwe gezichten

De sprintexgroep is weer een beetje groter geworden. De doorstroming vanuit de D junioren is voor een belangrijk deel gerealiseerd. We hebben geprobeerd de nieuwe gezichten in één plaatje te vangen maar dat is (nog) niet gelukt. Steeds ontbreekt er wel iemand op een trainingsavond. Omdat ook anderen, buiten de Sprintexgroep, dit lezen plaatsen we als “bewijs” van de doorstroming dit fotootje van nieuwkomers.

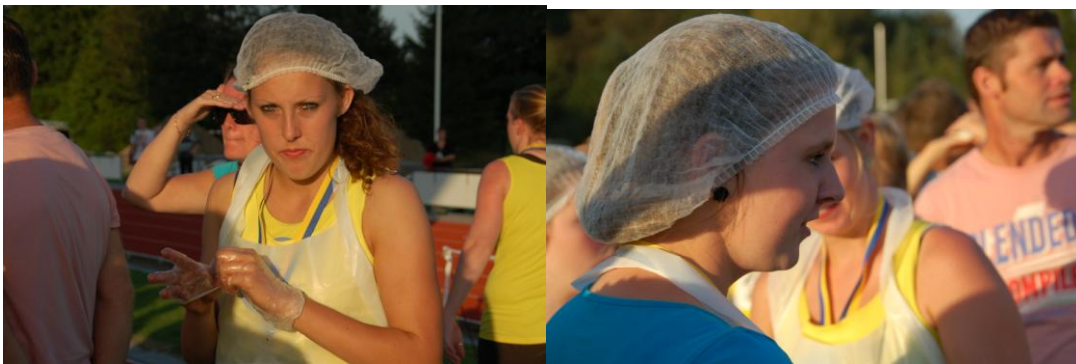


Renée Temmen, Lianne Maasland en Gerber Loman (v.l.n.r.). Mooie foto toch? Hoewel deze dames het plaatje eigenlijk “maar niks vonden” was er wel druk op de redactie van Sprintex het vooral te plaatsen. Insiders wisten te melden dat deze ladies überhaupt maar zelden gedrieën op een plaatje passen. Laat staan in deze sfeervolle entourage met die inmiddels ingetreden schemer op de achtergrond. Sfeervoller krijg je ze niet te pakken!!!! En voor het overige moeten we nog maar eens zien of we de andere “groentjes”, Bram Kieskamp, Elsbeth Noppers en Julia Lubbinge ook zo sfeervol kunnen vastleggen.

2. Hoofdbedekking

Wat een fantastische clubdag hebben we achter de rug. Mooi weer, leuk georganiseerd. Voor iedereen wat te doen. Sportief of niet. Of allebei. Er is veel gepraat en gelachen over die “pannenkoekkapjes” op het hoofd. Wat fijn dat er hygiënevoorschriften zijn.

Zo maak je nog eens wat mee. Quizje: wie staat die badmuts het mooist:



Graag jullie reacties inleveren bij de redactie van sprintex, p/a fr@cialfo.nl De prijswinnaar ontvangt een originele Italiaanse “pannenkoekenbakbadmuts”.

3. Afscheid Willemijn

Of beter: nog geen afscheid Willemijn. De onthechting van onze groep gaat bij haar maar mondjesmaat. Logisch. Wie wil er überhaupt bij ons weg. Dat geldt nog sterker als je emotionele binding toch wel erg groot is. Ze is al wel zo ver om voorwaarden te gaan stellen voor een eventueel afscheid. De wanden van haar kamer in het atletenhuis in Apeldoorn schijnen nog redelijk leeg te zijn. En daar kan mooi de (uitvergrote) groepsfoto hangen die in

de vorige Sprintex stond, vindt Willemijn. Gaan we regelen voor haar. Niet voor dat afscheid! Nee, voor die kale wanden op haar kamer.



En voor wie denkt dat die emotionele binding met de groep vooral bij de "mannen" ligt (om maar niet over de coach te spreken) heeft het mis. De echte warme relatie, sowieso goed in stand te houden via de sociale media, is met de absolute "number one":..... Mariska !!!!!

4. Papendal

Dat was nog hard werken voor Isabelle, Arend-Jan en Willemijn op zondag 9 oktober jl. De inspirerende omgeving van het topsportcentrum en de kring van tophordenlopers van Nederland in de 2^e jaars C en B categorie gaven ze een extra push in de af te leggen tests. Het testprogramma bestond uit 30 meter vliegend met 3 herhalingen, sprongtesten,



Isabelle, omringd door mede regio atleten met op de voorgrond zittend, in het groen, atlete Judith Vis. Judith is achter Marian Olyslager, de snelste Nederlandse aller tijden op de 100 meter horden. Zij deed centraal de warming up voor de atleten.

een frekwentietest over 10 horden met 5 meter tussenafstand en een "RAST" test. Dat is een test voor het specifieke uithoudingsvermogen: 6 x 35 meter voluit sprinten met 15 meter uitloop. Vermoeiend zeker. Maar ook zeker leuk. Zaterdag 15 oktober start de 1^e "lange horden" regiotraining voor Arend-Jan en Willemijn in Epe. Isabelle begint zondag de 16^e oktober op de "korte" hordentraining in Deventer.

5. Wedstrijden

Het wordt alweer steeds vroeger donker. Het cross seizoen is inmiddels aangebroken. De koers richting winter is duidelijk ingezet. Bij de atletiekunie en diverse verenigingen zijn ze druk bezig indoorwedstrijden te plannen. Het is best wel leuk (ook) in de wintermaanden een wedstrijdje mee te doen, toch? Hieronder staan enkele interessante data die inmiddels op de inboekkalender bekend zijn gemaakt.:

- 12 november, Hellas Utrecht, voor pupillen en junioren
- 19 november, Heerde, De Gemzen
- 10 december, Ilion Zoetermeer, o.a. A-B junioren
- 18 december, Phanos Amsterdam
- 23 december, instuif in Utrecht (U-track)
- 26 december, Flevo Delta Dronten
- 6 januari, 2^e instuif Utrecht (U-track)
- 7 januari, Pec in het OmniSportcentrum Apeldoorn (o.a. A-B junioren)
- 7 januari, Ilion Zoetermeer, C-D junioren
- 14 januari, Phoenix, Utrecht, Jeugdindoor
- 14 januari, Ilion, Zoetermeer, o.a. A-B junioren
- 20 januari, 3^e instuif, Utrecht (U-track)
- 21 januari, Ilion Zoetermeer, o.a. A-B junioren
- 22 januari, Phanos, Amsterdam

Voor nadere informatie kijk op de websites van de organiserende atletiekverenigingen en op www.indooratletiek.nl.

(Oktober 2011 – redactie Sprintex – voor bijdragen mail naar Fr@cialfo.nl)

