



KRONOS

HET GROENE BOEKJE

VOORWOORD

Dit is het Groene Boekje van Kronos. Het Groene Boekje is een boekje met daarin alle praktische wetenswaardigheden van de vereniging. Zoals je misschien al gemerkt hebt, gebeurt er best wel wat bij Kronos en is er ook best wel veel mogelijk. In dit boekje staat de meeste informatie die je nodig hebt om gebruik te maken van alle mogelijkheden die Kronos te bieden heeft. Je kunt bijvoorbeeld vinden wat voor wedstrijden er zijn en wanneer in het jaar de leukste of belangrijkste evenementen zijn. Ook kan je hier vinden wanneer de trainingen zijn, waarom er zo'n lange warming up bij de training zit, welke commissies je kan doen, wat voor lidmaatschappen er zijn, of je wel of geen UnionCard nodig hebt en wat er allemaal door wie georganiseerd wordt.

Het is dus vooral een gids waarin je kunt nalezen 'hoe dat ook alweer zat'. Door de jaren heen verandert er wel het een en ander en de laatste versie van dit Groene Boekje zal dan ook altijd op de site te vinden zijn.

INHOUDSOPGAVE

Wat is D.A.V. Kronos.....	4
Lidmaatschap.....	5
Belangrijke Instanties	7
Training	9
Wedstrijddeelname	12
Kronos Jaaroverzicht.....	15
Website and Kalender	17
Commissies	19
Kronos Woordenboek.....	22
Colophon	23

WAT IS D.A.V. KRONOS

Drienerlose Atletiek Vereniging Kronos is de atletiekvereniging voor studenten van de Universiteit Twente en de Saxion Hogescholen. De studenten zijn lid van de vereniging, maar er zijn ook een aantal studenten die daarnaast de vereniging besturen, wedstrijden organiseren en verantwoordelijk zijn voor allerlei activiteiten binnen de vereniging. Het is in één woord een studentenatletiekvereniging.

De ene student is de andere niet. Sommige leden zien Kronos dan ook als een atletiekvereniging waarbij de sport fanatiek beoefend kan worden, zich strak houdend aan trainingsschema's om zo persoonlijke doelen te halen. Andere leden zien Kronos als een studentenvereniging waarbij je aan veel activiteiten mee kan doen, activiteiten zelf organiseert, vrienden maakt en veel plezier beleeft tijdens de trainingen en activiteiten.

Bij atletiek wordt vaak gedacht aan hardlopen, maar daarnaast bestaat de sport ook uit werp- en springonderdelen. Kronos heeft over het algemeen meer sprinters en duurlopers dan meerkampers. Echter is het mogelijk om een onderdeel uit te oefenen dat je leuk of interessant vindt. Van sprint tot marathon en van speerwerpen tot hink stap springen. Het beoefenen van de verschillende disciplines wordt gedaan op de UTrack, gelegen op de campus van de UT.

Zoals elke atletiekvereniging is ook Kronos aangesloten bij de Atletiekunie. Kronos kan dan ook meedoen met verschillende competities met een herenteam en een damesteam. Kronos is verder aangesloten bij het Sportcentrum van de Campus, de Student Union en de Nederlandse Studenten Atletiek Federatie "ZeuSs". Dit zal later verder toegelicht worden.

Speciaal voor jou zijn hier wat belangrijke weetjes over Kronos:

Wanneer is Kronos opgericht?	17 september 1964
Hoe heet een lid van Kronos?	Een Kronaut
Hoeveel leden heeft Kronos?	Circa 100 leden
Hoeveel donateurs heeft Kronos?	Circa 20 donateurs
Wie zijn de ereleden van Kronos	Johan Knaap, Herman Hofstede, Niels van de Aar en Ruud van Laar

LIDMAATSCHAP

VIJF BELANGRIJKE VRAGEN

HOE WORD IK LID?

Je wordt lid van Kronos door het inschrijvingsformulier van de vereniging in te vullen en in te leveren bij één van de bestuursleden of door deze in de Kronos brievenbus in het sportcentrum te posten. Een inschrijvingsformulier kan je downloaden via de website of krijgen van de secretaris (secretaris@kronos.nl).

HOE MOET IK BETALEN?

Kronos werkt met een automatische incasso voor het incasseren van het lidmaatschapsgeld en eventuele andere kosten die in het kader van verenigingsactiviteiten worden gemaakt. Hiertoe dient een incassoformulier ingevuld te worden en ingeleverd te worden bij de secretaris of penningmeester. Pas als dit gedaan is kun je lid worden. Heb je onoverkomelijke bezwaren tegen automatische incasso, overleg dan even met de secretaris en de penningmeester. Van leden die **voor** september lid zijn geworden wordt de contributie in februari geïnd. Voor leden die na september lid zijn geworden is dit in december.

WAT KAN IK ALS LID?

Alle leden van Kronos mogen deelnemen aan de trainingen mits ze in het bezit zijn van een UnionCard. Als wedstrijdlid mag je ook meedoen met wedstrijden van de Atletiekunie. Recreantleden mogen natuurlijk wel gewoon meedoen aan recreatieve wedstrijden. Verder krijgen leden een Kronometer (clubblad) en mogen zij de Algemene Ledenvergaderingen bijwonen en daar stemmen.

WAT MOET IK DOEN ALS LID?

Kronos leden moeten hun lidmaatschap betalen (zie ook incasso) dat bestaat uit het lidmaatschap voor Kronos en de Atletiekunie-afdracht. Daarnaast moet je in het bezit zijn van een UnionCard. Verder wordt van de leden verwacht dat ze adreswijzigingen e.d. doorgeven aan de secretaris. Tevens behoor je mee te helpen bij bardiensten van het Sportcentrum. Elk lid dient per jaar ongeveer 8 tot 12 uur bardienst te draaien.

HOE ANNULEER IK MIJN LIDMAATSCHAP

Opzeggen moet schriftelijk (een e-mail wordt ook geaccepteerd) gebeuren bij de secretaris. Recreantleden en wedstrijdleden moeten voor 15 november opzeggen.

WELKE LIDMAATSCHAPPEN ZIJN ER?

WEDSTRIJDLID

Een wedstrijdlid krijgt een Atletiekunie-wedstrijdlicentie. Met de licentie kan als wedstrijdloper worden deelgenomen aan baan-, cross- en wegwedstrijden. Met een wedstrijdlicentie kan je ook deelnemen aan NSK's. Dat betekent dat je meedingt naar de prijzen! Verder heeft een wedstrijdlid ook een UnionCard nodig.

RECREANTLID

Een recreantlid heeft geen wedstrijdlicentie en betaalt hierom minder contributie. Aan baanwedstrijden kan dan normaal gesproken niet worden deelgenomen. Wel kan een recreantlid meedoen aan cross- en wegwedstrijden, al wordt er dan niet meegedongen naar de prijzen. Een recreantlid heeft ook een UnionCard nodig.

DONATEUR

Een donateur heeft geen UnionCard en mag daarom niet gebruikmaken van de campusvoorzieningen. Dat betekent geen training, maar verder mag aan alles meegedaan worden. Donateurs hebben geen wedstrijdlicentie en geen stem bij een ALV.

DONATEUR MET WEDSTRIJDLICENTIE

Sommige donateurs willen nog wel graag hun wedstrijdlicentie behouden. In dat geval is er de mogelijkheid om donateur met licentie te worden. Op die manier kan je meedoen met de competitie met Kronos.

DONATEUR MET JURY LICENTIE

De Atletiekunie biedt de mogelijkheid om wedstrijdjury te worden door het volgen van cursussen. De Atletiekunie houdt bij welke jurydiploma's je hebt behaald. Echter vervallen de licenties als je opzegt. Om de licenties te behouden, ook als je niet meer traint, kun je donateur worden met behoud van je jurylicentie. Ga je naar een andere vereniging, laat je Atletiekunie-lidmaatschap dan overschrijven om er zeker van te zijn dat je jury-licenties niet vervallen (vraag de secretaris naar de procedure).

BELANGRIJKE INSTANTIES

ATLETIEK UNIE



De Koninklijke Nederlandse Atletiek Unie is de overkoepelende organisatie voor Nederlandse atletiekverenigingen, waaronder Kronos. Alle leden moeten bij de Atletiekunie aangemeld worden en daarvoor moet een bijdrage betaald worden. Wedstrijdleden betalen iets meer Atletiekunie-afdracht voor het verkrijgen van de wedstrijdlicentie. **Belangrijk:** Ben je al lid bij een andere vereniging en wil je lid worden van Kronos? Dan kun je je laten overschrijven naar Kronos, maar dat moet je wel doorgeven aan je 'oude' atletiekvereniging dat je bij hun vertrekt. Anders betaal je twee keer contributie voor zowel de club als de Atletiekunie.

UNIONCARD EN CAMPUSCARD

Voor het gebruik van de faciliteiten op de campus is een UnionCard verplicht. De UnionCard is onderdeel van de Student Union. Dit is de organisatie die ervoor zorgt dat jouw studententijd optimaal verloopt door onder andere op het gebied van sport en cultuur subsidies te verlenen aan verenigingen voor trainingen, activiteiten en evenementen. De Unioncard moet je elk jaar opnieuw aanschaffen en wordt op je studentenpas gezet (als je aan het Saxion studeert krijg je wel een fysieke pas).

Tweemaal per jaar wordt gecontroleerd of de leden er een hebben. Deze kan door studenten, AIO's, medewerkers van de UT en studenten van de Saxion Hogeschool Enschede gekocht worden op de website www.UnionCard.nl. Train je niet? Dan heb je ook geen kaart nodig (in dat geval ben je een donateur of een donateur met wedstrijdlicentie). Ben je lange tijd geblesseerd of op stage? Laat dan je lidmaatschap omzetten door de secretaris. Voor fitnesssen in de fitnessruimte heb je een aparte UnionCard nodig als aanvulling op je 'standaard' UnionCard.

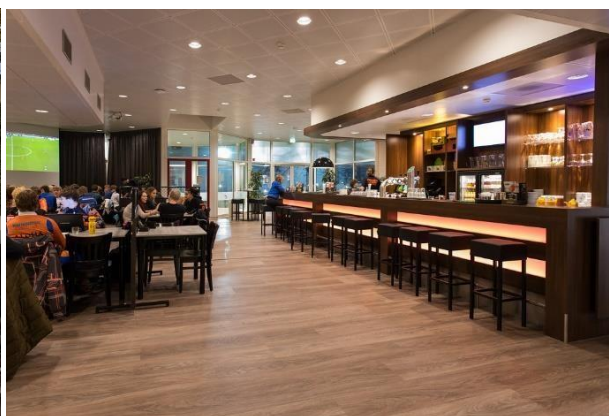
Voor mensen die niet in aanmerking komen voor een reguliere UnionCard maar wel graag mee willen trainen bij Kronos (en andere sport/cultuur verenigingen) is er de CampusCard. Deze CampusCard kan aangeschaft worden door medewerkers van de UT en derden die aan de UT gelieerd zijn. Externen die niet aan de UT gelieerd zijn kunnen de CampusCard kopen bij de Servicedesk in het Sportcentrum. De prijzen van de CampusCard variëren per categorie en periode waarvoor je hem aanschafft. Meer informatie hierover is te vinden op www.utwente.nl/campuscard.

SPORTCENTRUM

Het Sportcentrum op de campus van de Universiteit Twente is de organisatie die de sportfaciliteiten aanbiedt aan studenten met een UnionCard, medewerkers en overige klanten zoals externe verenigingen. Voor Kronos biedt het Sportcentrum onder andere de vereniging het gebruik van de UTrack op de campus. Verder is het Sportcentrum verantwoordelijk voor het onderhoud van de UTrack en andere sportfaciliteiten waar gebruik van mag worden gemaakt.

Het Sportcentrum is het centrale punt voor alle sportverenigingen. Het gebouw bevat verscheidene sportzalen en sporthallen.

Het Sportcentrum bevat daarnaast nog een kantine waar Kronos een aantal keer per jaar bardienst draait. Dit zal later in de Gids worden toegelicht. De kantine is open voor iedereen. De openingstijden zijn te vinden op <http://www.utwente.nl/sport/>.



N.S.A.F. ZEUS

N.S.A.F. ZeuS is de koepel van de studentenatletiekverenigingen (SAV's). Zij behartigen de belangen van de verenigingen en de andere studentatleten. Dit doen ze in overleg en samenwerking met de Atletiekunie en het SSN (Studentensport Nederland). ZeuS ondersteunt de organisatie van studentenkampioenschappen en evenementen. Elk jaar vaardigt een SAV een bestuurder af voor het ZeuS bestuur.



TRAINING

VASTE TRAININGEN

Dit is een overzicht van de vaste trainingen aangeboden door Kronos:

Dag	Tijdstip	Plaats	Soort
Maandag	18.00-19.30	Utrack	Looptraining
			Sprinttraining
			Lange Sprinttraining
Dinsdag	18.00-19.30	Utrack	Duurloop
	19.00-20.30		Meerkamptraining
Woensdag	18.00-19.00	Sportcentrum	Circuittraining
		Utrack	
Donderdag	18.00-19.30	Utrack	Looptraining
			Lange Sprinttraining
			Meerkamptraining

Er zijn vier grote vaste trainingsdagen bij Kronos: maandag, dinsdag, woensdag en donderdag. Dit betekent voor de loopgroep een variërende looptraining. Voor de meerkampers worden de technische onderdelen getraind, zoals sprinten, springen en werpen. Ook is er op woensdag voor iedereen een circuittraining. In de vakanties gaan trainingen door tenzij anders aangegeven. De UTrack bevindt zich op de campus van de UT (zie foto).



DE LOOPTRAINING

De looptraining wordt sinds een jaar gegeven door onze looptrainer Bob. Hij schrijft voor zowel MiLa (middenlange afstand), recreatieve en wedstrijdlopers verschillende schema's waar iedereen mee uit de voeten kan.

Vaak begint de training met wat algemene loopoefeningen en wordt er daarna overgegaan op het schema.

DE DUURLOOP TRAINING

Op dinsdag vindt er een duurlooptraining plaats. Het tempo van deze training ligt op 12 km per uur en vaak loopt de groep over de campus in plaats van alleen op de baan.

DE MEERKAMPTRAINING

De meerkamptraining wordt gegeven door onze vaste trainer Honza en door een ervaren groep studenttrainers. Er wordt begonnen met een gezamenlijke warming-up waarna er over wordt gegaan op het trainen van het onderdeel wat je wilt. Trainers bieden vaak ook een onderdeel aan waarbij je dan extra tips en oefeningen krijgt zodat je dat niet zelf hoeft te verzinnen, maar er is altijd ruimte om iets anders te doen.

DE SPRINT TRAINING

De sprinttraining wordt gegeven door studentsprinttrainers. Zij helpen je bij de houding tijdens het sprintten en de starttechniek. De sprinttraining focust zich voornamelijk op afstanden tussen de 50 meter en 200 meter.

De lange sprint training is er voor iedereen. In de training leggen we de focus op looptechniek, snelheid, uithoudingsvermogen en plezier met gevarieerde trainingen.

DE CIRCUIT TRAINING

De circuittraining wordt in de koudere maanden gegeven binnen in het sportcentrum. In de warmere maanden zal de training buiten plaats vinden op de Utrack. De nadruk ligt voornamelijk op core-stability (balans) en op kracht waarbij dat laatste vooral getraind wordt met behulp van het eigen lichaamsgewicht.

VERDERE TRAINING INFORMATIE

OMKEDEN, DOUCHEN EN TASSEN

Omkleden en douchen is mogelijk in de kleedkamers in het Sportcentrum. De meeste mensen nemen hun tas mee naar de baan zelf en leggen hun tas in het hok naast de UTrack dat wordt afgesloten door de trainer of door het bestuur voor de training. Aan het einde van de training gaat het hok weer open en kan iedereen zijn of haar spullen pakken. Er zijn echter ook kluisjes beschikbaar in het Sportcentrum.

DRINKEN

Na de training drinken de Kronauten altijd gezellig iets in de sportkantine van het Sportcentrum. Hierbij kun je lekker even bijkomen van de training en bijkletsen met alle Kronauten. Soms worden er ook nog mededelingen gedaan, gaan er formuliertjes rond voor bardiensten of zingen we voor een jarige Kronaut. Daarnaast is er ook een doorlopende onderlinge competitie genaamd de Kronos Cake Wedstrijd. Hierbij bakken alle deelnemers van de competitie een taart die na de training wordt gegeten en beoordeeld wordt door een gespecialiseerde Kronos jury. Verder hebben we ook een maandelijks borrel in café De Friends in het stadscentrum van Enschede.

MATERIAAL HOK

Naast de UTrack heeft Kronos een materiaalhok staan waar alle materialen als kogels, disci, speren, hordes, startblokken, etc. staan. De trainer of het bestuur heeft altijd een sleutel mee van dit hok. Voor de sprinters en meerkampers is dit hok van belang om de materialen vandaan te halen voor de training. Het materiaalhok staat aan de bosrand van de parkeerplaats gelegen naast de UTrack. Gebruikte materialen dienen weer netjes opgeruimd te worden op de daarvoor bestemde plek.

TOT SLOT

Alle actuele trainingsinformatie is te verkrijgen op de website (kronos.nl), bij de Trainingscommissie (tc@kronos.nl) of bij het bestuur (bestuur@kronos.nl).

WEDSTRIJDDEELNAME

Een belangrijk onderdeel van de atletiek vormen de wedstrijden. De plek waar beslist wordt wie de beste is maar waar je ook je eigen individuele prestaties neer kan zetten of verbeteren. Er zijn verschillende soorten wedstrijden: op een atletiekbaan, op de weg, in een hal of door het bos. In dit hoofdstuk worden wat wedstrijden toegelicht.

NSK

NSK staat voor Nederlandse Studenten Kampioenschappen. Binnen de studentenatletiek zijn er acht kampioenschappen:

Ze worden elk jaar gehouden door verschillende studentenverenigingen. Ook Kronos organiseert soms een NSK. Elk NSK is er een groep Krononauten aanwezig om de wedstrijd wat sfeer te geven en om te strijden voor de prijzen. De wedstrijden zijn alleen voor studenten en daardoor bijzonder gezellig. Vaak gaat de wedstrijd gepaard met een feest. Dat neemt niet weg dat er op NSK's ook bijzonder goed gepresteerd wordt: alle niveaus zijn vertegenwoordigd op een NSK.

De NSK's die er zijn zijn de volgende:

- **NSK Teams:**
Het eerste NSK van het academisch jaar waarbij twaalf studentensteden de strijd aangaan om te kijken welke stad de beste atleten heeft.
- **NSK Weg:**
Op het NSK weg strijden studenten voor de welbegeerde titel van snelste wegatleet. Meestal gaat de strijd over 5 en 10 kilometer
- **NSK Trappenloop:**
Wie is het snelste bij zijn of haar college en kan dus enorm snel traplopen? Dat wordt getest bij dit NSK
- **NSK Cross:**
Welke atleet kan het best tegen de Nederlandse winter en is het snelst over een onverhard parcours?
- **NSK Indoor:**
Voor atleten die niet zo van de modder houden kan er ook binnen gestreden worden om NSK titels. Dit wordt vaak gedaan in het omnisport in Apeldoorn
- **NSK Ekiden:**
Op dit NSK wordt er in teams van 6 gestreden om wie het snelste een hele marathon aflegt.
- **NSK Meerkamp:**
Een NSK voor de echte alleskunner. Op meerdere onderdelen wordt er gestreden om zo één enkele uiteindelijke winnaar te kunnen uitroepen.
- **NSK Baan:**
Het academisch jaar wordt afgesloten met het NSK baan waarbij bijna elk onderdeel beoefend kan worden. Daarnaast is het op drie na grootste NSK van Nederland.

ALGEMENE WEDSTRIJDEN

Buiten de NSK's zijn er natuurlijk ook gewone wedstrijden die toegankelijk zijn voor iedereen. Binnen de atletiek zijn er verschillende soorten wedstrijden waaraan je mee kunt doen. Als recreant lid kun je wel meedoen aan weg-, instuif- en crosswedstrijden, maar niet aan de reguliere baan- en indoorwedstrijden. In de agenda op de Kronos-website staan vaak interessante wedstrijden in de omgeving van Enschede. Hieronder worden verschillende wedstrijdtypes toegelicht:

WEGWESTRIJDEN

Lange afstanden worden afgelegd op dit soort wedstrijden, variërend van de dubbele mijl tot de marathon. Wegwedstrijden worden veel georganiseerd en zijn wat vaker in de buurt wat reistijd scheelt. Door het hele jaar heen worden wegwedstrijden overal in Nederland gehouden maar het seizoen is over het algemeen van april tot en met oktober.

BAANWEDSTRIJDEN

Op dit soort wedstrijden komen zowel de spring-, werp- als loopnummers aan bod op de kunststof buitenbaan. Vaak gaan er groepjes Kronauten naar een wedstrijd, maar je kunt ook op individuele basis deelnemen. Seizoen: april t/m September.

CROSSWEDSTRIJDEN

Dit zijn wedstrijden over voornamelijk onverharde wegen, zoals zandheuvelds, grasvelden en modderige bospaadjes. Hierdoor wordt je prestatie sterk parcoursafhankelijk. Ook crossjes zijn nog wel eens in de buurt te vinden. Seizoen: november t/m maart.

INDOOR WEDSTRIJDEN

Dit zijn wedstrijden die plaatsvinden op een indooratletiekbaan. Een indoorbaan is slechts 200m lang en heeft hellende bochten. Bij indoorwedstrijden worden grotendeels dezelfde onderdelen gedaan als bij outdoorwedstrijden, met uitzondering van onderdelen die indoor simpelweg niet mogelijk zijn zoals speerwerpen en steeplechase. Indoorhallen zijn schaars. Vanuit Enschede zijn de hallen in Apeldoorn, Münster en Dortmund het dichtstbij. Seizoen: november t/m maart.

BATAVIERENRACE

De Batavierenrace is de grootste estafetterace van de wereld die elk jaar wordt gehouden aan het einde van april. De route loopt van Universitair Sportcentrum Nijmegen, via Duitsland, de rustige Achterhoek en de Oude Markt van Enschede naar de UTrack op de Campus van de Universiteit Twente. De totale loopafstand tussen Nijmegen en Enschede is 175 kilometer en is onderverdeeld in 25 etappes. Aan dit grote evenement doen ruim 8.500 atleten mee. In 2022 heeft Kronos voor het eerst de Bata gewonnen.

Kronos doet traditiegetrouw ieder jaar mee met deze wedstrijd. Elk jaar worden er twee teams opgesteld van 25 lopers. Dit moeten 17 heren zijn en 8 dames. De afstanden van de verschillende etappes kunnen verschillen tussen 3 km en 10 km.

De wedstrijd duurt bij elkaar ruim 15 uur. Nadat iedere ploeg de finish gehaald heeft, vindt er een groot Batavierenfeest plaats op de campus. Dit maakt de Batavierenrace zowel een sportief als een gezellig evenement voor studenten.

COMPETITIE

De competitie bestaat uit drie losse wedstrijden op de baan die als team worden gedaan. Ieder team doet aan vooraf vastgestelde onderdelen mee. De punten die iedere atleet op zijn/haar onderdeel haalt worden bij elkaar opgeteld om tot een teamscore te komen. De competitie bestaat uit drie wedstrijden en afhankelijk van de teamklassering volgt er nog een promotie/degradatiewedstrijd. De eerste drie wedstrijden vinden plaats in april, mei en juni, de promotie/degradatiewedstrijd vindt plaats in september. Teams (een heren- en een damesteam) worden al maanden van tevoren ingeschreven, maar de opstelling wordt pas enkele weken van tevoren gemaakt. Elke wedstrijd atleet kan meedoen aan de competitie. Eventuele afwezigheid dient op tijd doorgegeven te worden, omdat wijzigingen slechts beperkt mogelijk zijn.

KRONOS WEDSTRIJDEN

Door het jaar heen doen leden van Kronos niet alleen mee met wedstrijden, maar er zijn ook enkele wedstrijden die Kronos zelf organiseert. Het betreft hier een wegwedstrijd, een baanwedstrijd, de clubkampioenschappen en soms NSK's. Met een kleine commissie van vijf Kronauten is het al mogelijk om iets op te zetten. Hieronder is een klein overzicht van wat door Kronos georganiseerde wedstrijden:

CAMPUSLOOP

In 2010 is de eerste editie van de Campusloop gehouden over afstanden van 2 en 4 mijl op een parcours dwars over de campus. In plaats van de Campusloop werd in het verleden de *Hoge Lage Torenloop* georganiseerd door Kronos. De Campusloop wordt eind maart/begin april gehouden op een doordeweekse dag. Zowel studenten als niet-studenten mogen meedoen met deze wegwedstrijd. Ook leden van Kronos kunnen meedoen, mits er ook Kronauten tijdens de wedstrijd assisteren als verkeersleider. De wedstrijd kan dienen als voorbereiding voor de Batavierenrace. Afgelopen jaren deden er ongeveer 300 deelnemers mee. De commissie voor het organiseren van de Campusloop bestaat uit vijf leden. Bij 'Commissies' wordt dit verder toegelicht.

KRONOLYMPICS

Aan het einde van het baanseizoen houden de meeste verenigingen hun clubkampioenschappen; zo ook Kronos de afgelopen jaren. Elk jaar is de invulling iets anders maar over het algemeen wordt er uiteindelijk iemand benoemd tot best presterende atleet op een bepaald onderdeel.

JOHAN KNAAP GAMES

De Johan Knaap Games (JKG) is de baanwedstrijd die Kronos organiseert in het FBK-Stadion in Hengelo. Omdat we soms ook uitwijken naar het FBK-stadion voor trainingen voelt dit voor veel Kronauten als een echte thuiswedstrijd. Vroeger was deze wedstrijd aan het begin van het seizoen en heette daarom 'testwedstrijd'. In 1993 is de wedstrijd vernoemd naar het Kronos-erelid en wedstrijdleider van zijn eigen wedstrijd, Johan Knaap. Sinds dien zijn de deelnemersaantallen flink gegroeid en tegenwoordig is de JKG een zeer bekende wedstrijd met soms wel 250 atleten. De JKG-commissie organiseert deze wedstrijd. Bij 'Commissies' wordt dit verder toegelicht.

KRONOS JAAROVERZICHT

Naast alle trainingen en wedstrijden organiseren we bij Kronos ook veel activiteiten. Daarom hierbij een 'Kronologisch' overzicht van de belangrijke evenementen.

AUGUSTUS - OKTOBER

- *Introductie*, waar nieuwe jonge atletiek liefhebbers kennis komen maken.
- *NSK-teams*, één van de leukste wedstrijden van het jaar!
- *Wissel ALV*, Tijdens deze ALV wisselt het bestuur van Kronos
- *Commissiemarkt*, Hier kunnen leden kennismaken met en zich inschrijven voor commissies

NOVEMBER – JANUARI

- *Constitutieborrel*, de viering van het nieuwe bestuur met de hele vereniging.
- *Sinterkerst*, hierbij worden de kronospieten weer van stal gehaald en wordt er hard getraind om de beste piet te kunnen zijn.
- *VerenigingsWeekend*, het VW is de beste manier om iedereen te leren kennen.
- *NSK Trappenloop*, Samen bestormen we de trappen om zo onszelf te kronen tot Nederlands studentenkampioen trappenlopen.

FEBRUARI – APRIL

- NSK indoor, jouw kans om te schitteren in Apeldoorn. Een must do!
- NK indoor, Nederlandse Kampioenschappen Atletiek indoor.
- NSK cross, een mooie drassige/modderige/heuvelachtige wedstrijd ergens in het land.
- Halfjaarlijkse ALV, over het beleid van Kronos
- Campusloop, de wegwedstrijd van Kronos op de Campus.
- Batavierenrace, met meer dan 300 teams van Nijmegen naar Enschede rennen, met aansluitend in eigen stad het grootste studentenfeest van de BeNeLux!
- Actieve leden uitje, waarmee het bestuur de actieve leden trakteert op een verrassende avond.

MEI - JULI

- Johan Knaap Games, een van de eerste baanwedstrijden.
- 3 competitiedagen, Kronos bewijst zich tegenover andere atletiekteams.
- Enschede Marathon, een enorme happening in de regio en de oudste marathon van het land.
- NSK baan, een tweedaagse wedstrijd van allure. En een goed feest!
- FBK games, zorg dat je bij deze wedstrijd met veel wereldtoppers bent!
- NSK Ekiden, is de Enschede Marathon nou te veel van het goede? Ren de marathon dan gewoon met een groepje!
- NK outdoor, Nederlandse Kampioenschappen Atletiek outdoor.

EN VERDER...

... heb je het hele jaar nog activiteiten zoals bardienst, borrels, etentjes en andere leuke activiteiten georganiseerd door de activiteitencommissie.

WEBSITE AND KALENDER

Kronos heeft een website met het volgende adres: www.kronos.nl. Wat kun je zoal doen en vinden op de website?

- De agenda met activiteiten van de komende periode bekijken.
- Aangeven waar je aan mee wilt doen.
- Kronos nieuws lezen.
- Uitslagen van wedstrijden bijhouden en vergelijken.
- Onder 'Inloggen' kun je met je eigen wachtwoord inloggen op het afgeschermd deel van de website voor alleen leden. Hier vind je mailadressen, overzichten van te incasseren bedragen, kun je je gegevens aanpassen, etc.
- Foto's en filmpjes bekijken.
- Zodra je lid bent geworden zal de secretaris je toevoegen en kun je inloggen op het afgeschermd gedeelte van de website.

HOE LOG IK IN?

Kies in het hoofdmenu 'inloggen', vul je naam en je wachtwoord in, (deze zijn door de webmaster aan je verstrekt via e- mail) en klik op 'OK'.

HOE VERANDER IK MIJN WACHTWOORD?

Onder de link 'inloggen' van het menu vind je (als je bent ingelogd) een overzicht van de mogelijkheden, zoals 'e-maillijsten', 'wachtwoord wijzigen', volg de aanwijzingen op het scherm.

IK BEN MIJN NAAM EN/OF WACHTWOORD VERGETEN!

Je inlognaam kun je moeilijk kwijtraken, dat is namelijk gewoon je eigen e-mailadres. Mail naar de webmaster als je je wachtwoord vergeten bent. Daarnaast kan je ook naar de WebCie toestappen, wie dit zijn kan je zien zonder in te loggen op de website, onder het kopje commissies.

ANDERE SOCIALE NETWERKEN

Naast de website heeft Kronos ook andere sociale netwerken: een gesloten Facebookpagina en een Instagram: d.a.v.kronos.

GOOGLE KALENDER

Natuurlijk kan het soms onduidelijk worden wanneer en waar nou Kronos activiteiten, wedstrijden en borrels zijn, daarom hebben wij met het bestuur een **Google Calender** gemaakt een tijdje terug. Deze kalender kan je integreren met je eigen google calender via elke browser! Het enige wat hiervoor wel belangrijk is, is dat je al een eigen google account hebt.

Als je al bent ingelogd bij Chrome met je google account en/of deze mail opent via Gmail, dan hoef je alleen op [deze link](#) te klikken. Als je deze mail opent met een ander mail account dan google, en ook niet een Chrome browser gebruikt, dan kan je de kalender ook toevoegen door op [deze link](#) te klikken, en vervolgens in te loggen met je **Gmail account**. Een derde mogelijkheid is om de onderstaande link te kopiëren. Vervolgens moet je inloggen bij je **Google Calender** en dan bij *Kalender toevoegen* kiezen voor *met URL*. Daar kan je deze link in plakken.

<https://calendar.google.com/calendar/u/1?cid=NmU3MmhodjNtaDlvNWQ0MjZnaTByM3RjbM9AZ3JvdXAuY2FsZW5kYXluZ29vZ2xlmNvbQ>

Nadat je op deze link klikt wordt je gelijk doorverwezen naar de Google Calendar waar een pop-up zal verschijnen. Klik op **toevoegen** om de agenda toe te voegen aan je eigen agenda. Uiteraard zullen alle activiteiten ook altijd op de website blijven staan. Bij vragen of opmerkingen kan je terecht bij iemand van het bestuur.

COMMISSIES

Er kan van alles bij Kronos, maar dit moet ook allemaal georganiseerd worden. Hiervoor zijn er diverse commissies. In dit hoofdstuk vind je een overzicht van de commissies met een korte beschrijving van de bezigheden per commissie. In de draaiboeken van de commissies staat alles tot in detail uitgewerkt. Lijkt het je wat om ook wat organisatorische ervaring op te doen, meld je dan bij het bestuur voor één (of meer) van de commissies. Er is in vrijwel alle commissies ruimte om je eigen ideeën en talenten te ontplooien.

ACTIVITEITEN COMMISSIE

De Activiteitencommissie organiseert activiteiten voor Kronos die niet per se atletiek gerelateerd zijn. Door deze leuke activiteiten blijven leden betrokken bij elkaar ook al doen ze tijdens een training verschillende onderdelen. Activiteiten georganiseerd door de Activiteitencommissie kunnen verschillen van lasergamen tot een avondje poolen of bowlen. Wat de activiteit ook is, gezelligheid staat bij deze commissie voorop!

BARCOÖRDINATOR

De Bardienstcoördinator zorgt ervoor dat er genoeg mensen klaar staan iedere keer dat Kronos bardienst heeft in het Sportcentrum. Daarnaast houdt de coördinator contact met het Sportcentrum omtrent veranderingen binnen de bardiensten. De bardienst is erg belangrijk voor Kronos, want het is naast de contributie de grootste inkomstenbron voor de vereniging.

BATAVIERENRACE COMMISSIE

De Batavierenracecommissie van Kronos zorgt er elk jaar voor dat de vereniging twee complete teams heeft voor het grootste studentenevenement van het jaar. Zij regelen verder het huren van het busje, de bus tickets en een gezamenlijk diner voor en na het evenement. Omdat daarnaast het "UT-team" voor een groot deel uit Kronos-lopers bestaat, wordt o.a. samen met triatlonvereniging "Aloha" door vaak andere Kronauten ook voor dit team gezorgd.

CAMPUSLOOP COMMISSIE

Kronos organiseert rond eind maart/begin april de Campusloop. Dit is een wegwedstrijd over de campus met ongeveer 300 deelnemers onder wie veel studenten, maar ook andere lopers uit de hele regio. Meer informatie over de Campusloop is te vinden pagina 14 in deze Gids.

INTRODUCTIE COMMISSIE

Tijdens de Introductie zijn er enkele gelegenheden waarbij de sportverenigingen aan de nieuwe studenten voorgesteld worden. De Introductie Commissie zorgt voor het infostandje en allerlei andere zaken waarmee nieuwe leden geworven kunnen worden. De Introductie Commissie bedenkt een programma voor de verschillende activiteiten binnen de introductieweken van de Universiteit en de Hogeschool.

KAS COMMISSIE

De Kascommissie komt meestal twee keer per jaar in actie, tijdens de halfjaarlijkse en de jaarlijkse kascontrole. Hierbij wordt de boekhouding van de penningmeester gecontroleerd.

PAPARAZCIE

De Paparazcie is ervoor verantwoordelijk om de sociale media te voorzien van de meest sappige plaatjes van onze eigen Kronauten en wordt daarom door sommige Kronauten tactisch ontweken.

KRONOMETER REDACTIE

Viermaal per jaar verschijnt ons clubblaadje "de Kronometer". De redactie zorgt voor het in elkaar zetten en het verspreiden van het blaadje. De inhoud van de Kronometer is divers en staat vol leuke rubrieken. Dit kunnen interviews met Kronauten zijn, wedstrijduitslagen, een sappige roddelrubriek, interessante nieuwtjes uit de atletiekwereld en nog veel meer. Twijfel als niet- Redactielid ook vooral niet om een leuk verhaal in te sturen!

SPONSOR COMMISSIE

Het spreekt voor zich dat de Sponsorcommissie probeert zoveel mogelijk geld bij het bedrijfsleven los te peuteren voor een "arme" studentenvereniging als Kronos. Daarnaast zorgt de Sponsorcommissie ervoor dat de huidige sponsors in het zonnetje worden gezet en dat contact tussen de verschillende partijen wordt onderhouden.

TRAINING COMMISSIE

Kronos kent een Training Commissie (TC) die bestaat uit een groep die zich bezighoudt met de sprinten technische onderdelen en een groep voor de middellange en lange afstanden. Ze zijn ook verantwoordelijk voor het onderhoud en de eventuele aanschaf van nieuwe materialen voor in het materiaalhok. De commissieleden zorgen voor trainingsschema's (voor zover de trainer dat niet doet) en in samenwerking met de materiaalcommissaris besluiten ze bijvoorbeeld welke materialen wanneer aangeschaft moeten worden. Denk bijvoorbeeld aan hordes, startblokken en werpmaterialen.

VERENIGINGSWEEKEND COMMISSIE

Een keer per jaar wordt er door deze commissie een verenigingsweekend georganiseerd. De commissie zoekt een locatie (en houdt deze geheim) en verzint een weekend vullend programma met sport, spel, karaoke, droppings en wat al niet meer. Afgelopen keer is Kronos naar Epe geweest. De Kronauten hebben veel gesport, gedanst en gelachen.

WEBCIE

De WebCie is de commissie die verantwoordelijk is voor de website. Over het algemeen komen leden met materiaal naar de WebCie toe, zoals verhalen, foto's, uitslagen en agendaplanningen. Een aantal zaken worden door de leden van de commissie op de website gezet. Kronauten hebben ook de mogelijkheid om zelf materiaal op de site te posten, zoals foto's en uitslagen. Het uiterlijk en de functionaliteit wordt door de WebCie ontworpen en toegepast op de site.

GALA COMMISSIE

De Galacie organiseert samen met de sportverenigingen Skeuvel, Klein Verzet, Aloha en de Slapping Studs het Sector één Sport gala, meestal in de winter. Afgelopen jaar in 2022 zijn we met 160 man naar Rico Latino, en dat was super geslaagd!

BIERMIJL COMMISSIE

De Biermijlcie organiseert in 2022 de Biermijl op de UTrack. De Biermijl is een studentenwedstrijd waar bier drinken en hardlopen wordt gecombineerd tot een topsport. Dit is een hele leuke commissie met weinig werk.

FLAAT

De FLAAT is een open atletiekwedstrijd waar Kronauten hun huisgenoten kunnen uitnodigen om eens te komen kijken bij Kronos. Bij de FLAAT strijden verschillende studentenhuizen tegen elkaar om de meeste punten te verdienen met (ludieke) atletiek onderdelen.

GUCCIE

De Guccie ontwerpt kleding en merch voor de Kronauten en houdt een paar keer per jaar een pasmoment voor de truien en dergelijke. In de Guccie heb je de vrijheid om samen met je commissie de leukste Kronos merch te ontwerpen, zoals badslippers, zwembroeken etc.

START2RUN

De Start2Run commissie organiseert een aantal vrije trainingen in de maanden voor de Bata waar niet leden kunnen kijken of rennen misschien ook iets voor hen is.

TRANSLACIE

De Translacie is een redelijk rustige commissie die het bestuur helpt met het vertalen van officiële stukken zoals documenten van de ALV of de Statuten.

OVERIGE FUNCTIES

Eens in de vijf jaar wordt er een Lustrumcommissie in het leven geroepen die een leuke Lustrumactiviteit bedenkt en realiseert. In september 2014 bestond Kronos 50 jaar en dat is groot gevierd!

ADMINISTRATIE

Last but not least heeft Kronos natuurlijk ook een Bestuur bestaande uit minimaal drie personen dat het overzicht en de communicatie onderhoudt met de commissies en coördinatoren en verder zorgt dat Kronos een gezonde vereniging met enthousiaste mensen blijft. Het bestuur bestaat uit:

- Voorzitter met als vaste taken: algemene zaken, gezicht van de vereniging, veel aanwezig.
- Secretaris: notulen van vergaderingen, ledenbestand, post en schriftelijke contacten met de buitenwereld.
- Penningmeester: het financiële reilen en zeilen van de vereniging.

Wanneer het mogelijk is, kan er een vierde of vijfde lid bij komen. Deze persoon kan een variërende rol hebben binnen het bestuur. Zoals Wedstrijdsecretaris, Commissaris Interne Zaken of Algemeen Lid. De taken verschillen per bestuursfunctie.

Afkorting	Definitie
<i>ALV</i>	Algemene Leden Vergadering
<i>Aloha</i>	De zwem, fiets en loopvereniging waarbij dit af en toe gecombineerd wordt in de vorm van een triathlon.
<i>Bierteam</i>	Een team dat de gezelligheid boven de prestatie kan laten preveleren
<i>ET</i>	Elektronische Tijdmeter
<i>FBK</i>	Fanny Blankers-Koen, atlete van de 20e eeuw en naamgeefster van stadion en wedstrijd in Hengelo.
<i>hALV</i>	Halfjaarlijkse ALV
<i>JKG</i>	Johan Knaap Games
<i>Kegel</i>	Kegel de Egel is de mascotte van Kronos.
<i>Kronaut</i>	Iemand die bij Kronos zit
<i>Kronometer</i>	Het clubblad van Kronos
<i>Laphap</i>	Gezamenlijke maaltijd van kronauten
<i>Lustrum</i>	Het vieren dat Kronos weer een vijftal jaren bestaat. In 2019 vond het 11e lustrum plaats.
<i>NSK</i>	Nederlands Studenten Kampioenschap
<i>PR</i>	Persoonlijk record
<i>SAV</i>	Studenten Atletiek Vereniging

COLOPHON

UITGAVE

D.A.V. Kronos
Postbus 217
7500AE Enschede

CONTACT

bestuur@kronos.nl

WEBSITE

www.kronos.nl

BANK INFORMATIE

IBAN: NL94 INGB 0002 3950 04
BIC Code: INGBNL2A

KAMER VAN KOOPHANDEL

V 40074151

Als basis voor dit boekje heeft het exemplaar uit september 2010 gediend, onder redactie van Reinoud Kruithof, Daniëlle Koopman, Ruud van Laar, Viktor Beelen, Anton van der Stoep. De Prakkizeergids is aangepast door Vincent Witmond in augustus 2013. De naam 'Prakkizeergids' is veranderd naar 'Het Groene Boekje' door Yacintha Aakster in oktober 2015. In September 2017 is Het Groene Boekje geüpdatet door Vincent Bosboom. In het coronatijdperk 2020 is dit boekje uit verveling gemoderniseert door Jitse van Esch. In 2022 is dit boekje geoptimaliseerd door Daan Gestel en Anne Braat. Lay Out is vernieuwd door Anne Braat in 2022.