

Nummer 10
December 1999

De KronoMeter



**Speciale
Millennium Frog
Editie**



KRONOMETER

Verenigingsblad van de Drienerlose Atletiek Vereniging Kronos
Jaargang 30, nummer 10, december 1999 (verschijnt maandelijks)

D.A.V. Kronos, postbus 217, 7500 AE Enschede, postgiro 2395004, ABN-AMRO Bank: 59.31.39.038,
Email: kronos@student.utwente.nl, redactie: e.a.dijkstra@el.utwente.nl, Homepage:
<http://snt.student.utwente.nl/~kronos>. Contributie: wedstrijdleden f 90,-, recreantleden f 65,- (beide 10,-
korting bij ondertekening van incasso) Donateurs (minimaal) f 40,-.

Bestuur

Erik Droog	voorzitter	053-4307226
Ruben van Moppes	secretaris	053-4341518
Miranda Kingma	penningmeester	053-4330540
Arnout Salomé	wedstrijdsec.thuis	053-4355791
Demian Pot	wedstrijdsec. uit	053-4350171

Redactie

Daniël Hofman	hoofdredacteur	053-4336716
Emiel Dijkstra	digitalia	053-4342840
Agnes Mewe	PR&Advertising	053-4361955
Sjoerd Pater	hoofd distributie	053-4353475

Technische commissie

Rink Hallmann	Maacco	053-4895035
Demian Pot	voorzitter	053-4350171
Daniël Hofman	trainingscomm. sprint-technisch	053-4336716
Mathijs Goldschmidt	trainingscomm. lang/middellang	053-4338967

Feestcommissie

Willemien Tel	074-2438505
Daniël Hofman	053-4336716
Jurian Jansen	06-22347300
Lilian Rikmanspoel	053-4361063

Barteamcoördinator

Lilian Rikmanspoel	053-4361063
--------------------	-------------

Jury Coördinator

Simone Middelveld	053-4305512
-------------------	-------------

Trainingen

<i>Maandag</i>	16:30-18:00	Krachthonk	Krachtraining
<i>Dinsdag</i>	17.30-18.00	Inlopen (middel)	lange-afstanders
	18:00-19:30	Sintelbaan	Baantraining
<i>Woensdag</i>	12:15	Sportcentrum	Herstelduurloop
<i>Donderdag</i>	17.30	Inlopen (middel)	lange-afstanders van sportcentrum naar FBK
	18:00-19:30	Fanny Blankers Koen-stadion	Baantraining
<i>Zaterdag/Zondag</i>	15:00	Bij Mathijs (even bellen)	Duurtraining

INHOUD

Van de voorzitter	3	Nieuwjaarsborrel	17	News from Down Under...	29
Heeft de Secretaris het weer op een rijtje?	6	Het vergeten gedicht	18	Run Bike Run ATB	30
Hallo lieve clubgenoten	8	Verlanglijstje van het bestuur	19	NSK-cross Parcival	31
Redactioneel	10	Cryptogram	20	Hyde Park Relays	33
Rekoefeningen	11	Happietaria	22	Wat spookt de WS-uit ?	34
Kronos MTB Hoogtestage	12	In the spotlight	23	Adressenlijst	38
Hete roddels	15	Diesloop & Jurycursus	28		

Van de voorzitter

Eigenlijk ben ik al een hele tijd aan nieuwe loopschoenen toe. Al weken vertel ik mezelf als ik mijn in verre staat van ontbinding verkerende schoenen aantrek dat het zo niet langer kan. Nu ben ik verdorie net van die irritante scheenbeenellende af, en dan wel wekenlang op die afgetrapte zolen lopen natuurlijk. Ik houd mezelf voor dat tartan een prima energieabsorber is en dat sintels best wel dempen. En ach, dat inlopen over asfalt zo nu en dan stelt natuurlijk niets voor, dat zal zo'n vaart niet lopen.

Mijn gedrag is onverantwoord, ik geef het gelijk toe. Ieder nieuw lid benader ik met de vraag hoe hij of zij heet, om er vervolgens aan toe te voegen dat betrokkene een volgende keer niet op die waardeloze tennisschoenen hoeft te verschijnen, omdat hij of zij anders beter direct in de wachtkamer van Polman plaats kan nemen. Ondertussen weiger ik over te gaan tot de aanschaf van een nieuw paar Asics A6 Gel.

De reden wil je weten? Nou, het gaat toch goed? Voel ik een blessure aankomen? Welnee, en bovendien zijn mijn benen na al die jaren best wel wat gewend, al klapt het af en toe wat onder mijn voeten. En het gaat heus niet om geld, maak je geen zorgen, ik ben gesponsord.

Deze instelling beperkt zich niet tot mijn loopschoenen. Met mijn fiets, een mooie Batavus uit een goed jaar, maar wel verroest tot op de lagers, is het hetzelfde verhaal. Dat ik die binnen nu en een paar weken volledig afgeschreven en kansloos in de berm kan gooien, daar kun je donder op zeggen. En met afgeschreven bedoel ik dan ook afgeschreven. Niet alleen een gebroken ketting waarmee sommige met twee linkerhanden uitgeruste types nerveus mee naar de fietsenmaker snellen. Maar toch zoek ik nog geen nieuw stalen ros. Ding doet het toch nog? Eerst maar eens zien dat hij stuk gaat. Dan zien we wel weer...

Dan nu het in- en uitlopen van de lange-afstandsgroep op donderdagavond. De laatste paar weken zijn me een aantal dingen opgevallen waar ik niet zo blij mee ben.

Ten eerste bedoel ik de zinloze links-rechts discussie. De betreffende groep weet wel waar ik op doel. Prima hoor, dat er nagedacht wordt over de voors en de tegens van links en rechts van de weg lopen. Jammer alleen dat het ontaard in gevaarlijke situaties en ergernissen, omdat niemand wil toegeven aan de mening van anderen.

Ten tweede het groepsgevoel. Dat straalt namelijk in afwezigheid. Iedereen loopt voor zichzelf. Gevolg: een lange sliert van kleine groepjes, vatbaar voor aanrijdingen met andere weggebruikers.

Maar het meest verontrust mij de manier waarop tijdens het in- en uitlopen op donderdag de Enschedesestraat wordt overgestoken. Namelijk als kippen zonder kop, ieder voor zich, en onder het motto 'na mij de zondvloed'. In deze periode waarin het aardedonker is, het glad kan zijn en het kan sneeuwen, is het levensgevaarlijk om over te steken op de manier waarop dat nu gebeurt.

Over deze situatie hebben het bestuur en de MiLaTraCie gezamenlijk overlegd. Iedereen is het er mee eens dat op deze manier het niet mogelijk is verantwoord van de campus naar Hengelo en vice versa te lopen. Ook waren we het er over eens dat nogmaals bevestigd is dat lappers (althans sommige) individualisten en eigenwijze types zijn. Al heb ik het vaak geprobeerd te ontkennen.

Binnenkort zal de MiLaTraCie met een oplossing voor dit probleem komen. Maar voor het zover is wil ik jullie er vast voor waarschuwen dat er mogelijk iets aan de route kan gaan veranderen. Ja, ik weet het, dat zal voor enkelen onder jullie een hele schok zijn. Een door vele jaren vastgeroeste gewoonte waarvan zomaar wordt afgeweken? Dat komt hard aan. Waar, maar voor de algehele veiligheid van Kronauten moet je wel eens wat overhebben.

Waarom reageer ik zo fel op deze situatie? Welnu, omdat het hier niet gaat om een doodgewoon paar hardloopschoenen die door te late vervanging een blessure veroorzaken. . Omdat het hier niet gaat om een fiets die wel eens op een ongemakkelijk moment de geest kan geven. Nee, ik heb het hier over een Kronaut die wel eens frontaal bovenop lijn 3 kunnen klappen. Ik wil in dit geval dus wél een stap voor zijn.

Wanneer de MiLaTraCie, in overleg met het bestuur, binnenkort met een oplossing komt, verwacht ik van de lange-afstandsgroep een beetje medewerking. Alleen dan kan het retourtje campus-FBK verantwoord plaatshebben. Ik reken op jullie.

Van de bestuurstafel heb ik verder nog de volgende mededeling. Een aantal weken geleden heeft Henk Rogh te kennen gegeven dat hij per 1 januari niet langer meer training zal geven bij Kronos. Hij vond het jammer, maar gaf aan dat de trainingsvormen zoals we die bij Kronos gewend zijn niet overeen komen met zijn opvattingen over trainingen. Het leek hem daarom beter om af te zien van verdere samenwerking. Als bestuur vinden we het natuurlijk erg jammer dat een naar aanleiding van het trainersplan, en een door de TC zelf aangestelde trainer, besluit zijn werk bij Kronos neer te leggen. Tegelijkertijd zien we ook wel in dat de opvatting van vereniging en trainer, wat betreft trainingsstructuur en -groepen, met elkaar overeen moet stemmen. We zullen ons uiterste best doen om zo snel mogelijk een vervanger voor Henk te vinden.

Een ander nieuwtje is ontwikkelingen op het gebied van sponsoring. Het vorige bestuur legde al de basis voor een gestructureerde aanpak van sponsoring. Wij zijn dit jaar ook weer druk bezig om het een en ander voor elkaar te krijgen. De meest recente stap op dit gebied is de oprichting van een echte sponsorcommissie. Om in het vervolg met nog meer toewijding te kunnen zoeken naar sponsors voor onze vereniging, hebben we als bestuur besloten deze taak uit handen te geven. Onze eigen Miranda, zal samen met Rieneke en Agnes in eerste instantie deze nieuwe commissie gestalte geven. Na een half jaar zullen we kijken of er toekomst is voor de sponsorcie.

Tenslotte. Ik wil deze laatste van de voorzitter van het jaar afsluiten met een gezellige mededeling. Ondanks de 'problemen'die ik aan het begin van mijn verhaal aanroerde, ben ik nog steeds heel erg blij met Kronos en de wijze waarop iedereen bijdraagt aan de commissies, de gezelligheid, en het fanatisme tijdens trainingen. Ik ga niet sentimenteel worden op de rand van het millennium, dat doen al zoveel anderen. Wat mij betreft vergaat het Kronos volgend jaar weer net zo als het afgelopen jaar. En dat betekent: prestaties, grote wedstrijddeelname, betrokkenheid, gezelligheid, stapavonden, hopseflopsen, competitie, groepsgevoel, gezondheid, snelheid, vrolijkheid. Kortom: een vereniging die leeft!

Het ga jullie goed,

Erik

Agenda

December

do 9 Trappenloop in Nijmegen. Nu zijn we getraind, dus daar gaan we winnen!
za 25 Begin van de kerstvakantie. Sportcentrum beperkt open.
za/zo 25/26 Kerstmis.

Januari

di 11 Nieuwjaarsborrel. Uitnodiging volgt nog.
zo 16 Diesloop. Allemaal meedoen aan de enige echte campuscross!
zo 23 NSK-indoor in Groningen
za 29 NSK-veldloop in Gilze-Rijen

Februari

zo 9 Indoorwedstrijd in Dortmund. Vervoerssubsidie!!!
do-ma 19-21 Hyde Park Relays in Londen. Met heel Kronos er naar toe, dacht ik zo...

Maart

wo 8 Algemene Ledenvergadering. Ben jij hierbij als nieuw bestuur???

Heeft de Secretaris het weer op een rijtje?¹

Hoi iedereen. Zo, er is weer lekker wat gebeurt de laatste tijd. Als het goed is heb je gemerkt dat het gezeur om pasfoto's zal stoppen, want het Smoelenboek is verschenen. Verder heb ik bij de Sportraad de Unionpluskaartcontrole laten uitvoeren. Als het goed is, merken jullie er allemaal niets van. Anders hoor je dat zeer binnenkort van me.

Het is inmiddels december en hoewel ik het niet echt van plan was, wilde ik alvast een voorschotje nemen op het jaarverslag dat nog komen gaat. Dat ik dit toch doe, komt door een goed voornemen van mijn voorganger. Zoals oplettende Kronautjes misschien nog weten, wilde Thijs vanaf de Klonometel in elke KronoMeter tenminste een nieuw lid kunnen zetten. Wel, dat is in alle 10 KM's van 1999 gelukt! Tot dusver hadden we 21 nieuwe leden dit jaar (tegen 8 opzeggingen). In deze laatste KronoMeter kan ik zowel nieuwe leden als een opzegging melden. IJverige rekenaars weten na het lezen van deze pagina's dat we in totaal netto $21+3-8-1 = 15$ leden erbij gekregen hebben. Hoewel er in december nog wel wat dingen kunnen veranderen, is dit hoe dan ook een mooi aantal!

We beginnen zoals altijd met het goede nieuws, en dus heet ik de volgende personen hartelijk welkom:

Nieuwe leden

Heleen bij de Vaate
Jupiterstraat 85
7521 JJ Enschede
(053) 433 9288

(wedstrijd lid)

Micha de Bruin
De Vluchtstraat 1-305
7523 BE Enschede
(053) 435 9508
m_dbruin@yahoo.com
(wedstrijd lid)

Remko Flore
G.J. van Heekstraat 150
7521 EJ Enschede
(053) 431 0626
r.flore@student.utwente.nl
(wedstrijd lid)

Nieuwe Adressen (met dank aan Carla)

Mathijs Goldschmidt
Diezestraat 29
7523 SK Enschede
(053) 433 8967

Gertjan Rijk
1e Buitenpepers 13
5231 GN Den Bosch
(073) 642 5124

Ingeborg Stokhof
Parallelweg 1
3953 LZ Maarsbergen
(0343) 431 878

Femke van der Klein
Annastraat 27A
3512 GP Utrecht
(030) 232 5930

Emiel Dijkstra (*vanaf 1 januari*)
Van Lochemstraat 152
7511 PK Enschede
(053) 434 2840

En dat laatste adres is inderdaad niet onbekend. Aangezien Carla niet in het bovenstaande rijtje staat, lijkt dit verdacht veel op samenwonen.

¹ Antwoord in de volgende KronoMeter. Een ieder die het goede antwoord denkt te weten, mag mij een mailtje sturen. Iedereen die het antwoord op de vraag goed heeft, krijgt een biertje van mij. Inzendingen zijn mogelijk tot en met 23 december 1999.

Overige wijzigingen

- Het telefoonnummer van Gert-Jan Rodenburg is 06 – 2153 0128
- Ruben van Leeuwen, Donald Res en Rink Hallmann worden allemaal wedstrijdlid i.p.v recreantlid
- Gert-Jan Rodenburg wordt donateur-wedstrijd lid i.p.v wedstrijd lid.
- Taco Deenstra heeft zijn lidmaatschap opgezegd.

In totaal hebben we hierdoor nu 57 actieve wedstrijdleden!

Emailtjes (zie ook de Adressenlijst achterin)

t.deenstra@student.utwente.nl Mag uit de Kronos en Sprintlijst
boike.kropman@comp.philips.com → boike.kropman@philips.com
m_van_schoote@hotmail.com Nieuw in de Kronos en laplijst
rmabernards@hotmail.com Nieuw in de Kronos en laplijst
m_dbruin@yahoo.com Nieuw in de Kronos en laplijst
r.flore@student.utwente.nl Nieuw in de Kronos en laplijst
m_van_schoote@hotmail.com Nieuw in de Kronos en laplijst

Als laatste in van mijn mededelingen, natuurlijk de **Feestvarkens!** Wat zou toch het grote verschil zijn tussen maart en april begin je je af te vragen als je onderstaande lijstjes ziet. Slechts vier jarigen in januari en geen van allen zie je ze wel eens trainen...

December

	<i>Naam</i>	<i>Leeftijd</i>
12	Miranda Kingma	22
15	Martin Goedhart	23
16	Sander Ettema	25
19	Theo van Boxem	37
21	Pim Segers	19
23	Rene Bernards	27
24	Arjen Eggink	22
24	Thijs Tijhaar	28
25	Micha de Bruin	28
29	Boike Kropman	29
30	Janine Swaak	31

Januari

6	Jochem Pater	27
16	Harold de Boer	33
25	Ingeborg Stokhof	27
26	Xander Schoonen	21

Wel, jullie hebben me precies genoeg gegeven om twee pagina's vol te kladderen. Tot slot wens ik jullie uiteraard nog hele fijne feestdagen. Geniet ervan en wees vooral geen rund (hooguit een Koe) tijdens de jaarwisseling!

Ave,

Ruben

Redactioneel

De Kronometer heeft deze keer weer veel diverse zaken te melden, zoals de derde editie van de Kronos hoogtestage en een echte Kronos-crypto. We hadden natuurlijk hier de oplossing kunnen geven, maar dat doen we niet. Nu kunnen we een prijs (=taart) uitloven voor degene die het eerst de juiste oplossing bij de redactie inlevert.

Voor de leukigheid en bladvulling volgt er nu een spetterend eindejaarsplaatje:



Helaas, ondanks dreigementen heeft het niet geholpen. Er zijn nog steeds mensen die denken dat ze hun kopij na de kopij-sluiting kunnen inleveren. Een beetje zwak is dan ook dat de redactie dit toestaat. Daarom vergadert de redactie de volgende keer op een geheime locatie. De kopijsluiting is:

Maandag 17 januari, 16:30 uur

Prettige feestdagen en een gelukkig millennium,
De redactie.

PS Voor de redactie: de volgende redactievergadering is op 17 januari.

PPS De kopijsluiting geldt ook voor Erik!

Rekoefeningen maken trimmer niet leniger

Van onze correspondent - GRONINGEN, donderdag

Trimmers, die voorafgaand aan hun dagelijkse rondje druk aan het rekken en strekken zijn tegen muurtjes, schuttingen of trapjes maken daarmee hun hamstringspieren niet langer of leniger, maar verleggen alleen hun pijngrens.

Dat blijkt uit een promotieonderzoek van J. Halbertsma (49) voor de Rijksuniversiteit in Groningen.

Wie kent ze niet. Fanatieke joggers in flitsende trainingskleding die eerst druk aan het rekken zijn voordat ze van start gaan. De oefeningen zouden de spieren minder stijf en daardoor leniger maken, de spieren verlengen, blessures voorkomen en ontspanning te geven. Volgens de onderzoeker zijn deze veronderstellingen niet juist en verandert er aan de spieren zelf totaal niks.

Rekbaarheid

Halbertsma onderzocht de effecten van rekoefeningen bij personen met korte hamstrings, dit zijn de spieren aan de achterkant van het bovenbeen. Deze mensen zijn niet in staat om met gestrekte knieën de grond te raken met hun vingertoppen. Daarom krijgen ze vaak het advies van medici om rekoefeningen te doen. De onderzoeker ontdekte echter dat deze oefeningen de spier niet langer of minder stijf maken, maar dat ze vooral de rekbaarheid van de hamstrings beïnvloeden. Mensen met korte hamstrings konden door de oefeningen uiteindelijk wel de grond raken maar zodra ze stopten met de rektherapie lukte dat niet meer.

De verklaring voor de toegenomen rekbaarheid zoekt Halbertsma in een grotere tolerantie voor pijn. "Sporters kunnen wel blijven stretchen maar de spierstijfheid zal hierdoor echt niet veranderen. De pijngrens wordt simpelweg verlegd omdat men door het vaak te doen, gewend raakt aan het gevoel. Je kunt het vergelijken wanneer je ineens fanatiek gaat zwemmen. Als je deze beweging niet iedere dag maakt, krijg je gegarandeerd spierpijn. Wanneer je vaker gaat zwemmen, verdwijnt dat gevoel omdat je aan de beweging gewend raakt", legt de onderzoeker uit.

Uit: Telegraaf 11 november 1999

KRONOS Mountainbike Hoogtestage, 3rd edition

Big Brother, een auto en B-films

Van 22 tot 29 oktober was er de 3^e KRONOS Mountainbike Hoogtestage. Ditmaal werd er weer afgereisd naar het Landal Greenparks Mont Royal gelegen te Kröv aan de Moezel te Duitsland. Voordat we konden vertrekken moesten er enkele vooral wat logistieke dingen worden opgelost. De bikers waren Emiel, Gertjan, Mathijs, Jeroen, Erik en John. E&E hadden geen bike. De één huurde er één in Almelo, de ander één in Enschede.

So weit so gut. Maar hoe gaat alles nu in Duitsland komen? Zoals bekend heeft JB een geweldige auto maar daar paste niet iedereen in. Daarom moest er nog een gehuurd worden. Een Renault Kangoo om precies te zijn. Zouden daar eigenlijk wel zes bikes in passen?

Niets is er beter dan een empirisch onderzoekje. GJ kon niet, schoonfamilie of zo, en dus werd Demian opgetrommeld om samen met M en JB naar Munsterhuis te gaan. "Hallo, we komen een auto passen." Ze keken niet eens echt raar. Drie fietsen in de auto gepropt en de conclusie getrokken dat nog meer dan de helft van de bagage ruimte over was, huren dan maar.

Jiri wilde intussen ook toch mee. Zijn klimvakantie viel in het water en je moet toch wat. Hij zou Jeroen's plaats halverwege de week gaan overnemen en komen fietsen vanuit Maastricht. Helaas besloot hij een week voor vertrek een vrije val van acht meter te maken en daarbij een ruggenwervel te breken. Hij kwam dus toch maar niet.

Vol goede moed verzamelden we vrijdagochtend bij GJ. Om halfnegen wilden we vertrekken. Voordat alles in de Kangoo zat, de route was bepaald, nog niet iedereen op de hoogte was over de eindbestemming en de C1000 was leeg gekocht konden we rond elf uur wel op pad. Niet voor lang natuurlijk want één van de auto's viel net na de Duitse grens al stil (bonusvraag: welke auto was dat?). Na meerdere reparatie acties werd besloten dan maar op gas te rijden en niet op benzine. Hiervoor moest dan wel bij FantasiaLand worden aangelegd, bij zo'n zeldzaam voorkomend Duits gasstation om de bestemming te kunnen halen. Het omrijden hiervoor kostte wel een uur, maar dan heb je ook wat. Bij Rheingas AG zowat direct van de zuiveringsinstallatie tanken! Via de lieflijke route langs de Nürburgring werd de reis voortgezet. Hier bleek dat een tweetal Krononauten uitermate geïnteresseerd was in hoe een tweetal kale Krononauten hun behoefte doet en legde dit dan ook fotochemisch vast. Zonder verder al te grote problemen werd Mont Royal bereikt.

Daar aangekomen bleek de andere voiture al gearriveerd, M wist intussen ook waar hij naartoe was gereden. Snel werd Kangoo leeg gehaald en kon de Edeka/Neukauff in Traben-Trarbach door M en JB met een bezoekje worden vereerd. Een 5 liter vat Warsteiner leek heel geschikt te zijn. Rode pasta maaltijd ook. Helaas paste het winkelwagentje niet achter in de Kangoo dus werd alles maar los achterin gestort... Zo ver van huis durfde EA wel een gokje te nemen. Als bekend heeft ook hij te kampen met een steeds verder terugtrekkende haardos. Hij wilde daarom het 3mm kapsel van JB ook eens proberen. Probleem is echter dat zijn wederhelft had aangegeven dit niet te zullen waarderen. Ver van huis kan alles dus dit ook, zelf was EA erg tevreden over zijn kapsel... Keken we deze avond nou naar James Bond, naar een B-film of Big Brother?

De zaterdag legde eigenlijk vast hoe de verdere week zou verlopen. Eten, duurloop, zwemmen, eten, fietsen, zwemmen, eten. Voorafgaande of tijdens de duurloop werd er dan geshopt, na afloop werd er een B-film en/of Big Brother gekeken. Al dan niet afgewisseld met bier, wijn en Risk. Vandaag werd er voor twee dagen geshopt. Weer een ton chips (da's dus geen 1000 kg) maar nu ook discussies over Euroshopper prut en prijzen in het algemeen met de mede boodschapper. EJ ging de macaroni Paturain maken, EA de volgende dag kip

Paturain. De Paturain leek er in twee versies te zijn die dan ook beide werden meegenomen. Ook de laatste twee flessen Lambrusco van de Edeka werden ingeslagen.

De eerste bikedag bracht gave verhalen tijdens het eten. Een enkeling had die dag zijn bike uit losse onderdelen opgebouwd en hoorde het met genoeg aan. Vervolgens was het tijd om te gaan stappen. Een recreatie-team mannetje adviseerde om naar het 20 km verderop gelegen Wittlich te gaan, naar een disco. De animo hiervoor hield niet over dus werd het succesnummer van de vorige keer Traben-Trarbach aangedaan. De kroeg van laatst was niet zo uitnodigend meer dus op naar de disco waar we vorige keer niet naar binnen durfden. Het was wel dubben maar uiteindelijk gingen ook wij naar binnen.

Een halruimte annex kroeg en daarachter de disco. Voor de disco moest je lappen zo leek het dus we bestelden maar eens wat in de kroeg. Na verloop van tijd bleek dat GJ wel degelijk gelapt had bij de deur, dat was blijkbaar de bedoeling geweest... Anyway, geen reden dus om niet de disco in te gaan. De twee nestors in ons gezelschap aanvaardden intussen te voet de terugreis. De leeftijdsgrens voor de disco was 16 jaar. De bovengrens naar het leek... Sommigen leken echter hun ouders te hebben meegebracht. Na een uurtje was het wel bekeken, zaten de schoenen vol strandzand en werd de terugreis aanvaard. Halverwege de berg werden ook de nestors weer ingeladen en voltallig kon de nachtrust worden aanvaard.

Zondag regende het. Voor de meeste was dit geen reden om niet te gaan biken. De niet nader te noemen auto op gas bleek na een herhaalde carburateur reparatie nog altijd niet goed te zijn. 's Avonds was het tijd voor kip Paturain. De andere soort Paturain bleek geen Paturain maar brie met een smaakje te zijn. Het gerecht leed daar echter niet onder en dankzij de kookkunsten van EA was er weer goed, lekker en veel voer. Het moonlightzwemmen kon behalve JB niemand bekoren dus werd er gedronken en een B-film gekeken. Het uitzicht op Kröv was ook weer adembenemend.

Maandag werd er voltallig gebiked! Helaas kon JB het niet bijbenen en keerde wat eerder terug. Met JL indo-componenten voor de nasi maaltijd bij de Edeka proberen aan te schaffen was ook grappig. Erdnusssoße? Pindakaas deed het ook, er was zelfs sambal manis! Een luchtslang werd aangeschaft. Het avondprogramma omvatte ditmaal Risk. GJ smeedde wrede plannen om samen met JL, M een lesje te leren. Ondanks vereende krachten gaf JL het rond bedtijd gewoon op, vooral M verbijsterd achterlatend. M won.

Dinsdag werd GJ geveld door een griepje of zo tijdens het biken. Samen met JB trok hij naar Tina's Autoshop om de luchtslang te ruilen voor een groter exemplaar. Het toeristische Traben-Trarbach werd ook verder onderzocht. Net vier minuten te lang. Zo lang zat immers de parkeerbon al onder de ruit van JB's auto op gas. De dag werd echter verblijd door de recreatieteam meisjes. Voor het pannenkoekenfestijn 's avonds kwamen wij een pan te kort. Zij mochten mee komen feesten mits ze hun pan zouden brengen. Gelukkig hadden ze daar wel oren naar. Speciaal voor ons kwamen ze niet in recreatiekleding aan.

Ilse is 19 en komt uit Den Haag. Dit was goed hoorbaar maar dat zullen we niet tegen haar gebruiken. Ze is ook blond en vegetarisch zodat de spekpannenkoeken haar neusje voorbij gingen. Cobi of Koby of Kobi of Coby is 23 en komt uit Groningen. Ook dit zullen we niet tegen haar gebruiken. Ze doet Pabo en had het postuur zoals een (christelijk) dispuutvrouwkje betaamd. De ontgroeningverhaaltjes waren boeiend maar na twee koekjes zaten de dames al vol en was het feest voor hen voorbij. Ab an die Arbeit wieder. Oom Emiel bakte verder dat het een lieve lust was en zo werden onze buikjes weer gevuld.

Nu wordt het treurig. Wegens werk moest Jeroen ons woensdagochtend verlaten. Dat was vooral jammer voor hem want het was sparerib avond in het restaurant. Onbepert schransen beviel goed. Blijkbaar waren wij erg opvallen zo met vijf man want één of andere opa, Amsterdammer, ajax fan begon tegen ons aan te leutereren. Wij hadden immers Gerard

Joling??? (Bennie Jolink dan?) Door ons op de ribbetjes te concentreren was ook die te negeren.

Overdag had de ADAC een blik op de gasauto verworpen. Een membraan in de carburateur bleek lek. De benzine spoot in plaats van richting cilinders richting motorkap. Een Reanult-dealer kon ons helaas niet op tijd aan het membraan helpen. Wel werd ontdekt dat er te rijden viel mits er niet te veel druk op het membraan kwam te staan, weinig toeren maken dus. Gj was intussen hersteld om rustigjes met JB een tochtje te maken.

Na het eten en de B-film was er tijd voor wat bezinning. EJ en JB keken mijmerend uit op Kröv toen ze opeens werden aangesproken of ze Duits waren. Een Duitse reactie wekte de vraag op of Sie Grass haben? Een Nederlandse reactie maakte de hangjeugd duidelijk van niet. Behoeftte aan nadere kennismaking hadden we ook niet dus de uitgestoken hand lieten we in het midden hangen. Blijkbaar zaten wij op het plekje van het gespuis maar daar durfden ze niet echt wat aan te doen...

Zo'n week gaat snel en binnen de kortste keren ben je op de laatste echte dag aangeland. M zou voor ons een Danisch Blue gerecht gaan maken. EA en M voerden het dagelijkse programma uit. Gj en EJ gingen 's ochtend fietsen want... 's middags was de Weinprobe in Kröv. Na eerst naar de verkeerde meneer Trossen te zijn gelopen kwamen we iets te laat bij de rondleiding. De meeste rijpingsdetails hoorden we echter nog en ook de product-confrontatie (= wijn slempen) werd niet gemist. Een droge Rivaner bleek een aangename verrassing te zijn. Een Qualitäts weintje beviel beter dan een Spätlese. De dure Auslese was erg sterk. Niet geheel onstrategisch waren wij zodanig gaan zitten dat de Probe flessen bij ons eindigden zodat ze leeg konden worden gemaakt... Met de laatste Marken werden de nodige flesjes aangeschaft en kon de wandeling omhoog worden aanvaard. Gj en EJ namen de kortste weg loodrecht tussen de wijnranken door omhoog. JB deed dat niet, het lag vast aan zijn schoen en de zes flessen op rug... De woonwagenbewoonster Mona verliet vanavond eindelijk het BB huis.

Vrijdagochtend vroeg op. Opruimen, de auto's inladen en weg. Gj was bang dat een auto het zou begeven. Stiekem probeerde hij zo veel mogelijk bagage in de Kangoo om de andere wagen lichter te maken. Met 100 per uur kroop die naar het dichtstbijzijnde en enige Autobahn Gastankstelle van Duitsland en vanaf toen was de weg naar Nederland vrij.

Rond een uur of één 's middags waren we thuis. Gj kon gaan verhuizen, EJ en M voor thuisbrentaxi spelen, EA naar het vrouwtje en JB gaan sleutelen. Zo kwam deze leuke hoogtestage ten einde en kon het VW gaan beginnen.

Tot volgend voorjaar, dan zal de 4^e KRONOS Mountainbike Hoogtestage plaatsvinden!

Johnny Bravo

Hete roddels

van onze verslaggever Henk Raket

Lieve Kronauten,

Zoals een aantal van jullie al weet is er tijdens een KNAU-vergadering gesproken over vertrouwens-personen voor atletiekverenigingen. Iedere vereniging moet zijn eigen vertrouwens-persoon hebben. Aangezien er binnen Kronos weinig anderen zo bekend zijn met alle relatie ins en outs als ik lijkt de keuze dan ook snel gemaakt. Zeker omdat tijdens de KNAU-vergadering al is opgemerkt dat ik daar de aangewezen persoon voor ben.

De blonde Dani kan zich wederom verheugen in de belangstelling van Henk. Deze keer ging Dani erg berekend te werk door na afloop van de lustrum estafette-cross van 't Haasje er tussenuit te knijpen met een wiskunde-olympiade-muts. In plaats van met de andere Kronauten ging hij samen met haar eten! De verrassing was dan ook groot dat hij vervolgens slechts alleen in de kroeg werd aangetroffen. Blijkbaar moest het lieve meisje na Sesamstraat al vroeg naar bed. Later in de nacht was het dan blijkbaar wel nodig om haar te gaan instoppen.

Al met al was dit weer allemaal veel te veel voor Daniël. Het was dan ook niet verwonderlijk dat hij de volgende zondagmiddag samen met Marije in het grote enge bos achter de Campus moest gaan wandelen. Dit natuurlijk slechts om tot rust te komen en het turbulente leven te overdenken. Maar was het nu toeval dat ze samen verdwaalden terwijl Marije als lapper toch echt de weg wel weet in het bos?

Er gebeurde echter nog veel meer in Nijmegen. De al eerder besproken Twentse laptrainer en het kleine mannetje met commandokapsel probeerden ook weer van zich te laten spreken. Beide hebben Chemische Technologie gedaan. Met de Technologie leek het allemaal wel in orde daar aan de bar, met de Chemie een stuk minder! De laptrainer poogde met wat bierviltjes de barjuffrouw te schaken. Die trapte daar natuurlijk niet in. Het kleine mannetje leek intussen Karin te vergeten en poogde zijn energie naar een blonde dame te verleggen, maar ook dit was te vergeefs. Zij liet hem eenzaam achter aan de bar.

Maar dit was nog niet alles. Op slinkse wijze hadden de andere Twentse Bourgondiër en de Groningse CDA-stemmer met vaste betrekking in de U-take zich afgezonderd van de Kronauten. Doel was blijkbaar om Marjolijn en Lorraine, hun zeilvriendinnetjes waarover Henk al eerder berichtte, op het Haasje feest weer te gaan opzoeken. Blijkbaar werd het heel gezellig want de geruchten gaan dat ze uiteindelijk bij Lorraine thuis feestgeviert hebben. Alleen Marcel voegde zich later weer bij de Kronauten, Tom bleef spoorloos en schijnt de nacht met Marjolijn doorgebracht te hebben.

Is het nu echt voorbij tussen Marcel en Lorraine? De geruchten worden immers steeds sterker dat de Noordelijke bestuursdame en hij het wel heel goed kunnen vinden. Het is overigens ook opvallend dat juist zij intussen bijna alle mannelijke Kronauten heeft uitgenodigd om mee te gaan naar de sauna! Wat moet Henk hier wel weer niet van denken! Het moet niet gekker worden met al die naaktloperij. Is er eigenlijk nog wel eenheid binnen de damesgroep? Willen zij allen wel samen met al die mannen naar de sauna?

Het is een cliché maar het volgende is wel waar: "Oude liefde roest niet". Ook binnen Konos gaat dit blijkbaar op. Het was natuurlijk geen toeval dat Nicole onlangs Arjan P. toefluisterde snel weer eens samen te moeten gaan eten.

Uit zeer betrouwbare bron heb ik vernomen dat Janine in de nabije toekomst minder wil gaan werken. En dit is niet omdat ze kinderen wil, nee, maar omdat ze een kwart triathlon wil doen binnen de 2u15 en dus stevig wil gaan trainen. Hierna wil ze dan wel kinderen. Het lijkt mij beter dat andersom te doen, want betere doping dan zwanger worden is er niet voor vrouwen.

Vorige keer beloofde ik jullie om jullie rond het slechte nieuws van Carla en Emiel op de hoogte te houden. Nu kan ik jullie iets heugelijks vertellen. Het verhaal van vorige keer bleek geen enkele grond van waarheid te hebben! Sterker nog, het grote nieuws is dat Emiel en Carla gaan samenwonen! Het gelukkige stel gaat vanaf januari samen het luxueuze penthouse van Carla bewonen.

Voor hete roddels: henk_raket@hotmail.com
Alle informatie zal Henk vertrouwelijk behandelen!

Verlanglijstje van het bestuur:

*In deze dagen nat en guur
Gonst er onrust door 't bestuur
Want 't lijkt nog ver, maar hij komt gedwee
De komende voorjaars-ALV*

*En daar wordt dan in alle pracht
Een nieuw millenniumbestuur verwacht
Die weer een jaartje in zijn uppie
De goede weg zoekt voor ons cluppie*

DUS:

**Denk je dat jou geblaat zinniger is dan dat van Erik?
Vind je Rubens notulen maar vaag en onduidelijk?
Is dat Kronosgeld bij jou veiliger is dan bij Miranda?
Krijg jij nog meer Kronauten naar wedstrijden dan ons blondje?
En kun je een wedstrijd sneller op poten zetten dan onze eigen ASA?**

KORTOM:

Lijkt het je leuk om aan het roer te staan van de beste en gezelligste SAV die er is (nou nou) ?

**Schroom dan niet, maar meld je bij iemand van het bestuur. Zij weten alles en beantwoorden al je moeilijke vragen.
En wie weet, maak jij binnenkort dan ook deel uit van het**

Bestuur D.A.V. Kronos 2000-2001 !!!

We reken op jou!!!

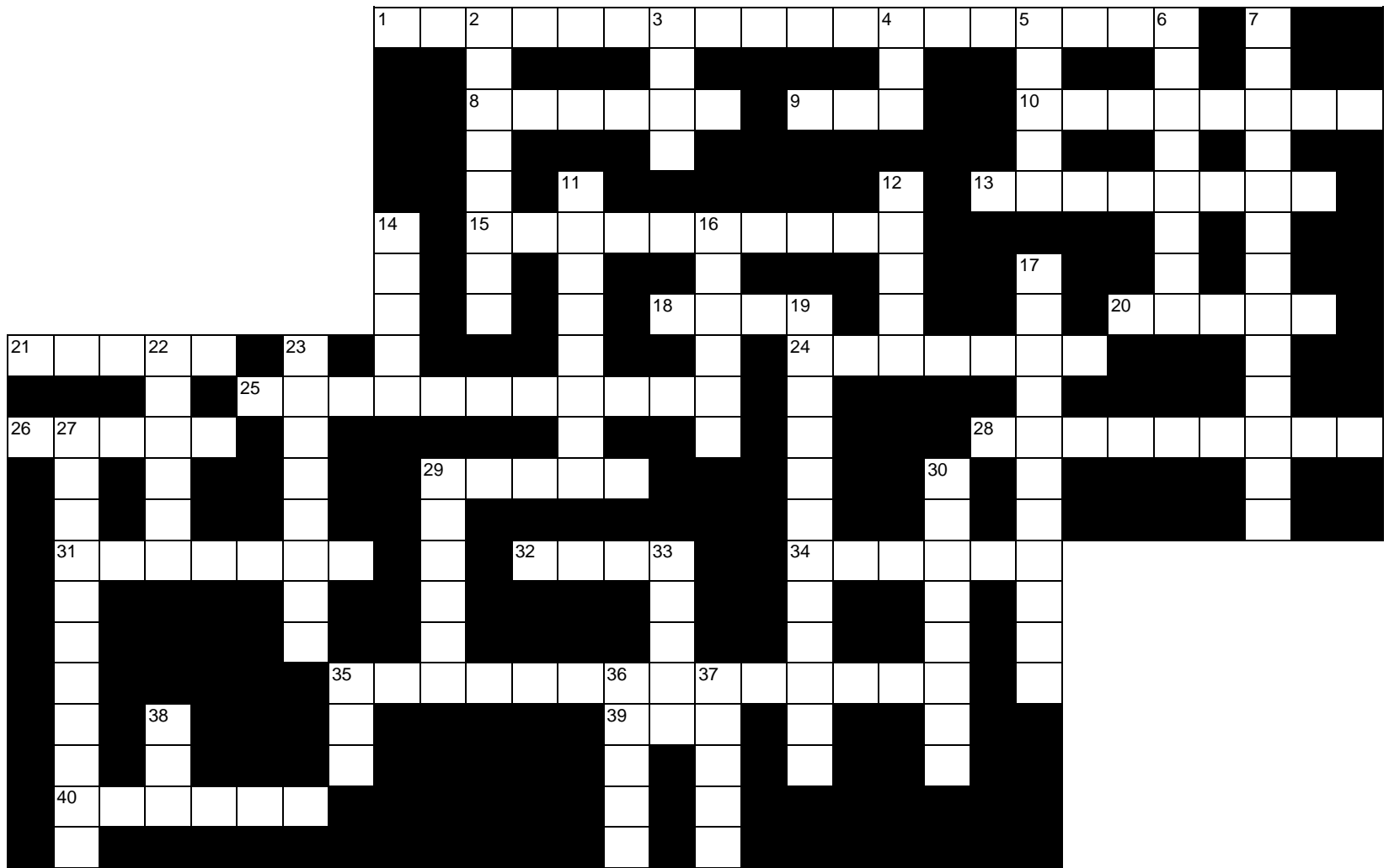
Horizontaal

1. Samensmelting op zaterdag en zondag (18)
8. Bij dat café verloor Alva zijn bril (2,4)
9. Kaart die aanleiding gaf tot oproer (3)
10. Beginnend Kronoskleurtje (8)
13. Verenigings“anthem” (8)
15. Beroep op kunststof ondergrond (10)
18. De ezel heeft het over een steeple (4)
20. Atletiekonderdeel met punten (5)
21. ‘Sharp’ schoeisel (5)
24. Noord-Europese media (7)
25. Deel van je studie op niveau (11)
26. Wat maandelijks voor 100 cm staat (5)
28. Wat komt dat komt (9)
29. Onmisbaar op bowlavonden (5)
31. Die vereniging is er geweest (1,6)
32. V zat niet! (4)
34. Snel kledingsstukken erdoor halen (6)
35. Aflossing van de macht niet in de slechtste minuut (14)
39. Bestuurslid van een uitzendbureau (3)
40. Een N teveel in dit drankje (6)

Verticaal

2. Daad om de Kronometer van ondergang te behoeden (8)
3. 1° Metaal (4)
4. Wil Rijk wel (3)
5. Slinger hem door de kerk! (5)
6. Welk beddengoed crosst jaarlijks over de campus? (8)
7. Frituurgehalte (13)
11. Het een klasse hoger bekend maken (8)
12. Ere die knakker! (5)
14. Hij past niet bij Vert. 37 (5)
16. Met sex Kegel maken (6)
17. Dit atletiekonderdeel kan plots veranderen (11)
19. Oplossing voor onkruid dat het koud heeft (12)
22. De moeder van de Engelse koning gaat over het geld (6)
23. Kleine kale tukkers (8)
27. KletsBoek (11)
29. Vereniging van twee tv-omroepen (6)
30. Gaten in de grond voor Brits achterwerk (8)
33. Wiskundige hordenloper (5)
35. Telefoon die laatste ronde door! (3)
36. Roddelt door de ruimte (5)
37. Vloeiend VW-Thema (5)
38. Bestuurstoilet (3)

Mag ik jullie allemaal veel plezier wensen met het oplossen van deze crypto!!! In de volgende kronometer zal ik de oplossing publiceren... Succes, Arnout Salomé



van 27 november tot 17 december

**Kom eens
heerlijk
dineren in de**

HAPPIETARIA

Lipperkerkstraat 25

- Beloon het diner met
minimaal f 8,50
- Opbrengst voor
Irian Jaya
- Van ma. t/m za.
vanaf 17.00u

reserveren: 4316576

In the spotlight



Tegen twee uur op donderdag kom ik de huiskamer van Stijn binnengelopen. Er valt (hoe toepasselijk) een lamp naar beneden. Die mist mij maar een huisgenoot van Stijn is er minder gelukkig aan toe. Stijn zit aan zijn ontbijt. Zijn huisgenoten vertellen mij meteen dat hij brak is. Dit bevestigt hij.

Ik lag om half vier in mijn bed. We hadden het projecttentamen gehaald en toen zijn we gaan eten en daarna feesten. Er was een fles wijn en daar zijn drie glaasjes uit gegaan en de rest zit in mijn maag. Ik ben om één uur uit mijn bed gekomen, hoewel ik om negen uur al wakker was. Ik werd wakker van de koppijn. Net ben ik even naar de Casper gewandeld. Dat was wel verfrissend.

Al Stijn's huisgenoten bemoeien zich met ons gesprek. Ja, natuurlijk schrijf ik op dattie brak is. Dat is leuk in de Kronometer.

Krijg ik nu alleen hele korte antwoorden?

Dat ligt aan de vraag.

Naam en bijnamen?

Stijn, Sjappie. Er woont hier nog een Stijn en die was er eerder dan ik. Bij Kronos heb ik geen bijnaam toch?

Geboren in Hilverdorp?

Nee, in Brasschaat.

Dat is toch dat dorp in België waar rijke stinkerds uit Nederland heen gaan om minder belasting te betalen en die wonen daar in dikke villa's?

Nooit wat van gemerkt. Toen ik twee was zijn we ook verhuisd naar Thailand, Bangkok. En na weer jaar naar Hilversum. En toen na twee jaar naar Madrid en toen

na twee jaar naar Laren en daar wonen mijn ouders nog steeds.

Dan zul je wel last hebben van bekaktheid.

Nee, en mijn ouders ook niet.

Wat voor werk doet je pa dat hij er steeds twee jaar mee bezig is?

Hij was interim manager die telkens een probleem moest oplossen bij steeds een ander bedrijf.

Last van het media-imago van Hilversum?

Nee, dat zit allemaal geconcentreerd op één punt. We zijn wel eens naar een opname van Sport 7 geweest. Dat was in een café en toen kon je gratis drinken.

Wat is het grootste verschil van het Gooi met Twente?

De mensen. Je hebt er heel veel kak. En die dragen ook allemaal hetzelfde. Dat zie je hier ook wel weer terug als je langs hockey loopt. Dat is onlosmakelijk met elkaar verbonden. Wat betreft omgeving is Twente redelijk gelijk met het Gooi. Daar hebben we ook bos.

Wanneer begon je atletiekcarriere?

Bij de D eerste jaars. Dat is 8 jaar terug.

Wat zijn je disciplines?

Meerkamp, moet ik ze alle tien op gaan noemen? En ik doe wel eens

hinkstapsprong. En veel losse wedstrijden. Ik wil nog een keer een twintigkamp gaan doen. Dat is behalve de normale tienkamponderdelen ook nog kogel-slingeren, hinkstapsprong, 200mH, 400mH, 3000 steeple, 200m, 800m, 3000m, 5 km en 10 km. Dat is dus al zo'n 24 kilometer lopen. Het is maar de vraag of je daar een goede meerkamper voor moet zijn of een goede loper. Ik zie wel flink op tegen die steeplechase.

En op zondag in het bos gaan we nog wel eens lappen.

Wat waren je hoogtepunten sindsdien?

Heb ik die dan? Met mijn puntentotaal van vorig jaar was ik 18^e van Nederland geweest bij de junioren, maar er zijn ook niet zoveel meerkampers. En ik vind mijn 1.85 op hoog wel redelijk. En ik haal altijd de meeste punten op mijn 1500, maar daar train ik nooit op want daar vind ik niets aan.

(Sinterklaas en andere Kronouten zullen nu wel weer denken dat ik hier op heb zitten aansturen, maar dat is dus niet zo)

Ik zou er denk ik wel goed in kunnen worden als ik zou willen, maar ik vind het niet leuk. Je komt helemaal dood over de finish, wat heb je daar nou aan?

Nog andere sportieve voorkeuren?

Ik heb hier nog even aan basketbal en schermen gedaan, maar dat is slecht te combineren met atletiek. Vroeger heb ik heel veel gezwommen, gevoetbald en getennist. Verder vind ik snowboarden erg leuk. En klimmen en onderwaterhockey heb ik wel eens gedaan. Dat is zwaar.

En om naar te kijken?

Atletiek, geen voetbal, skien, snowboarden en nascar racing. Dat is met 60 autootjes op een ovaal van 2 kilometer rondjes

rijden. Die rijden dus bumper aan bumper en er gaat dus regelmatig wat fout. Da's leuk.

Hobby's?

Lezen, ik lees Stephen King en John Grisham. En ik speel veel Delta Force op de computer. Dat kan ik iedereen afraden, het is erg verslavend. En ook X games proboarden, een snowboardspelletje. En ik beschouw sport ook wel als hobby.

Waarom volg je een apart trainingsprogramma?

Vorig jaar trainde ik met de Kronosgroep mee op dinsdag en donderdag en op zaterdag en zondag met GAC. En dat heeft niet gewerkt. Dus nu train ik alleen op de schema's van GAC. Als dat ook niet het beoogde resultaat geeft, ga ik volgend jaar misschien alleen op schema's van Kronos trainen. Ik had weliswaar een goed puntenaantal op de meerkamp afgelopen seizoen, maar uit het lopen heb ik lang niet gehaald wat erin zat. Jullie trainen ook maar anderhalf uur. Er moet dan ook altijd worden gekozen voor of tempo's of technisch. Ik ben gewend een warming up te doen van drie kwartier met uitgebreide loopscholing, daarna technisch. En dat kan ook best redelijk zwaar zijn en als laatste tempo's. Dan ben je gauw twee uur bezig.

Wat vind je van de Kronos manier van trainen?

Als je de trainingscommissies bedoelt, dat vind ik erg goed. Daar wil ik me eventueel ook nog wel mee gaan bemoeien, maar dan moet de trainingsduur wel naar twee uur.

Heeft het leven op de vierde verdieping invloed op je conditie?

Ik vergeet nogal eens mijn sleutels en dan stuif ik met drie treden tegelijk de trap op. Dat gaat steeds makkelijker. Ik had ook wel mee willen doen aan de trappenloop van Aloha, maar toen kon ik niet. Ik wil wel mee naar Nijmegen. Dat is twintig verdiepingen he? Daar vlieg je niet makkelijk even omhoog, dan krijg je dat 400 meter gevoel. Auw.

Boven wonen is ook beter voor je nachtrust. Ik heb geen last van de herrie in de woonkamer.

Denk je dat Kronos handhaaft binnen de eerste divisie?

Dat denk ik wel. GAC heeft afgelopen jaar gehandhaafd en Kronos is wel een stukje beter. Het is de vraag of GAC handhaaft komend jaar.

Heeft het sprinterentje nog een gevolg gehad binnen jouw flat of voor jou of voor het beeld dat je flatgenoten van Kronos hebben?

Nee, niet dat ik weet. Er was wel diezelfde avond een feestje gepland. Toen jullie weg waren, kwam opeens iedereen naar beneden gestormd.

Wat is de mooiste vrouw van Kronos?

Giechel. Da's moeilijk. Ik weet er wel meerdere. Lilian, Chantal, die Spaanse hoewel die al een stuk ouder is en die meid bij de lappers in het zwart met een rode pet. (*Janine dus*)

Wat zit er fundamenteel fout bij Kronos?

Er moet gewoon twee uur getraind worden. Verder niks. Kronos zit wel goed in elkaar. Ja, eigenlijk moet er een tartanbaan komen, maar dat lukt vast niet.

Hoe gaat het met je studie?

Ik heb mijn P nog niet. Ik mis nog vier vakken en die moet ik dus dit jaar halen. Dat gaat wel lukken. O ja, en laatst ben ik door een tentamen heen geslapen. Dat was om negen uur en ik had mijn wekker uitgedrukt en toen werd ik om elf uur weer wakker.

Ga je als de sodemieter afstuderen of zit er nog wat nevenactivisme in jou?

Ik vijf jaar lukt in elk geval niet. En ik doe niks ernaast, maar ik wil nog wel wat voor Kronos gaan doen. Iets projectmatig (*de WB'er ten voeten uit*), iets als de NSK van laatst. Daar vroegen ze me ook al voor toen ik net een maand bij Kronos rondliep. AAAAAH. Dat heb ik toen maar niet gedaan, maar zoiets lijkt me nu wel leuk. Ik wil ook wel in het barteam, dat lijkt me wel leuk, maar dat is meestal in het weekend he? Ja, dan train ik bij GAC op zaterdag en zondag.

Bij Newton zal ik niet zo snel iets gaan doen.

Dan wordt het tijd voor de halve liter bier. Hier heeft Stijn niet zo'n zin in gezien zijn koppijn. Het is ook pas half drie. Hij heeft tijdens het gesprek al wel een halve liter water op, dus dat wil hij nog wel een keer doen.

Gloe gloe gloe. Burp.

Hoe snel loop je de 100 meter Stijn?

Iets boven de twaalf.

Dit is 11.90

Hmm. Ik wil nog wel eens bij AAC aan een bierchase meedoen. Dan loop je met zijn drieën een 3000 meter in estafettevorm en dan moet je om de 200 meter een glas bier drinken. Dat is dus 5 bier per persoon.

Stijn schenkt meteen weer een groot glas water in.

Kun je assholen?

Ik kan wel assholen. Welke vorm? Oud Russisch volgens flatgenoten. Het is Kronosiaans, maar dan zonder de hoge waarde voor de twee.

Klaverjassen?

Nee.

Vunzelen?

Wat is dat?

Wat vind je van de besmetting van de atletieksport met doping de laatste tijd?

Slecht, net als elke andere atleet volgens mij. Ik heb wel eens een voorspelling gezien voor de komende 80 jaar. In een bepaald jaar zouden er twee Tour de Frances komen. Eén waar erg streng gecontroleerd zou worden en één waar je alles mag slikken en spuiten wat je wil. Ik hoop niet dat het ooit zover komt.

Ik ken wel lui die creatine gebruiken. Daardoor herstelt je lichaam sneller. Dan kun je dus vaker trainen en kom je sneller terug na ziekte.

Hoe lossen we het Schipholprobleem op?

Ik vind een vliegveld op een kunsteiland op zee wel een goed plan. Dat hebben ze in Japan ook.

Alleen is dat sinds de aanleg ervan wel een meter of acht omlaag gezakt.

O, hoeveel hebben ze nog over dan? Anders kunnen we het misschien drijvend maken. Bij Noorwegen ligt ook een booreiland zo groot als een stad voor de kust te drijven. Dan kan dat vast ook wel met een vliegveld. En anders kan het misschien op de Waddenzee, die valt toch de hele tijd droog. Als dat niet kan, kunnen ze misschien op bepaalde trajecten

watervliegtuigen inzetten. Dan moeten ze die gaan bouwen voor grote passagiersaantallen en dan kunnen ze op de Noordzee landen zonder dat er wat voor aangelegd hoeft te worden.

Het schijnt dat zeppelin's ook weer in de mode komen. Die hebben een kruissnelheid van 300 km/h. Dan heb je helemaal geen groot vliegveld meer nodig, want die kunnen verticaal landen. Ze gooien dan een touw naar beneden waaraan dat ding naar beneden wordt getrokken. Anders zijn die verticaal stijgende vliegtuigen ook een oplossing, die bestaan al. Dan moeten ze alleen op Boeing capaciteit gebouwd worden. Technologisch kan dat vast wel, maar het zal nog wel te duur zijn.

Geloof je nog in de Student Union?

Ik heb er wel eens wat over gehoord. Maar wat doet die eigenlijk? Ik heb nog nooit wat van hun aanwezigheid gemerkt.

Wat is je politieke voorkeur?

Heb ik niet. Ik mag niet stemmen, ik heb een Belgisch paspoort. Anders zou ik PvdA of Groen Links stemmen. Niet vanwege het afzetten tegen de kak in het Gooi, maar gewoon omdat ik me wel links voel.

En je wil wel een luchthaven op het wad?

Dat was een geintje.

Sinterklaas of de Kerstman?

De Kerstman. Bij Kerst is de sfeer beter.

Kaal of kammen?

Huh dat is toch van die rapper? Anders kammen.

Jij hoeft met dat haar toch niet zoveel te kammen

Nee, maar kaal ben ik in elk geval ook niet. En er moet wel elke ochtend een klodder gel in. En als het langer wordt moet ik wel kammen.

Prothese of Rolstoel?

Als ze een goede prothese kunnen maken, zou ik daarvoor kiezen.

Bier of Cola?

Op het moment heb ik het liefst cola, maar anders hangt het ervan af.

Lappen of volleyballen?

Volleyballen

Hoe krijg jij elke dag je broodnodige vitamientjes binnen?

Ik eet regelmatig fruit. En ik kom elke week bij mijn moeder. En we koken hier altijd met verse groenten.

Nu mag je nog 5 minuten praten over je stokpaardje.

Wat is een stokpaardje?

Dat is iets waar je heel lang over kunt kletsen omdat je het mega-interessant vindt. John's stokpaardje is bijvoorbeeld dat Man in Pak boek van hem, over hoe je je zou moeten kleden en dat de ene gaatjesschoen de andere niet is en dat soort onzin.

O, ik kan wel lang over atletiek lullen hoor, maar ik kan ook wel wat anders bedenken. Ik speel namelijk elke vrijdagavond Advanced Dungeons and Dragons. En dat is een Role Playing Game. Je zit gewoon op de bank, maar je bent wel de hele tijd aan het fantaseren. Eén persoon is de Role Master en die bepaalt het verloop van het spel. Je fantaseert bijvoorbeeld dat je in een bepaalde omgeving bent en dat je moet vechten met draken en er komen ook altijd elfen in voor.

De interviewer zit een beetje glazig te kijken.

Er is in elk geval een boek met basisregels en dat is 10 cm dik en er zijn nog uitbreidingsregels die het spel veel spannender maken. En het is erg leuk om erover te praten met mensen die het ook spelen, want dan kun je ervaringen uitwisselen. Zijn mijn 5 minuten al om?

Nou Stijn, bedankt voor dit interview. Wil je nog ergens op terugkomen?

Nee, maar ik wil wel kwijt dat ik een heel stuk minder brak ben, maar ik heb nu dan ook anderhalve liter water op.

Ik verlaat het pand. Dezelfde lamp dondert weer naar beneden.

Nanne, Nanneman voor vrienden, maar niemand noemt me zo.

Lieve Kronautjes

Ik zou graag twee aankondigingen willen doen die op zich helemaal niets met elkaar te maken hebben, maar 't is ook zo zonde om er twee bladzijden in de Kronometer voor te gebruiken:

- Op **zondag 16 januari** organiseer ik (i.s.m. de HLT-commissie) de Diesloop op de campus. Als je geen lapper bent, dan vraag ik je vriendelijk doch dringend dat weekend toch vrij te houden, gezien het feit dat er een boel mensen nodig zijn, parcourswachten en zo. Ik kom nog wel ronselen, maar sprinters en lappers (die niet meedoen): Schrijft het in jullie agenda's!!!

Verder is het idee ontstaan om in **januari 2000** in samenwerking met MPM op donderdag na training in het FBK een jurycursus algemeen te organiseren. Op 27 januari zal de eerste keer (les) zijn en het examen zal plaatshebben op 24 februari.

- Dus als je vond dat het op de clubkampioenschappen niet helemaal lekker liep, ga dan niet op die juryleden zeuren (die trouwens heel goed hun best hebben gedaan, slechts alleen geen licentie hadden), maar laat zelf maar eens zien dat je het beter kan! Dus geef je hiervoor bij mij op (ik doe zelf ook mee) zodat je over een tijdje Haile's wereldrecord mag afkeuren!

PS: Op **zondag 9 april** is de HLT, de aankondiging daarvoor komt nog, maar hou het weekend maar alvast vrij, want we zullen de hulp van zo'n 30 Kronauten nodig hebben.

De hartelijke groeten van Arnout Salomé

(telefoon: nul-vijfhonderdvierendertigmiljoendriehonderdvijfenvijftigduizendzevenhonderdeenennegentig)

News from Down Under...

Tja, daar zit ik dan in m'n eentje helemaal aan de andere kant van de wereld... En dan krijg je een e-mail van je kleine zusje dat iedereen naar je vraagt en maar snel wat voor de Kronometer moet gaan schrijven.

Na 10 dagen Sydney. waar ik o.a. nog twee dagen in een whiskey fabriek heb gewerkt ben ik naar Nieuw Zeeland vertrokken voor een rondreis van 12 dagen. Daar het ik o.a. een wandeling op een vulkaan gemaakt, Maori concert bijgewoont (Maori's zijn de oorspronkelijke bewoners van Nieuw Zeeland) en een traditionele maaltijd gehad door hen bereid, geisers gezien en in warmwaterbronnen gezwommen, een wandeling door het Abel Tasman National Park gemaakt, met dolfijnen gezwommen, een boottocht op de Milford Sound (fjordenlandschap), en pinquins en albatrossen gezien.

Na Nieuw Zeeland, terug naar Australie naar Brisbane, waar ik parachute heb gesprongen tijdens de zondondergang. Vanaf daar omhoog gaan reizen richting Townsville, waar ik op dit moment (sinds gisteren) bij familie verblijf. Eindelijk weer een heerlijk bed, een kamer voor jezelf (zonder dat je hem moet delen met 12 anderen) en een schone douche en toilet en een zwembad in de tuin. Echt genieten na na al die weken in hostels. Onderweg naar Townsville een 3-daagse 4 WD camping safari naar Fraser Island gemaakt (grootste zandeiland ter wereld). Zelf ook nog gereden in de 4WD door mul zand en op het strand. 's Nachts gekampeerd tussen de dingo's, slangen en wilde paarden. Helaas niet kunnen zwemmen in de zee vanwege de haaien (een dode op het strand zien liggen, dus ze zaten er echt), gevaarlijke stromingen en de jellyfish. Wel in de kraakheldere meertjes op het eiland gezwommen. Verder nog een 3-daagse zeiltocht naar de Whitsundays gemaakt, met z'n verlaten bounty strandjes. Vanaf deze tocht gesnorkeld en een introductie gemaakt op het Great Barrier Reef. Echt geweldig om te zien wat hier allemaal onder water leeft. al die enorme vissen, met zoveel kleuren en koralen. Is wel even iets anders dan de noordzee. Vanaf Townsville ben ik van plan een duikcursus te gaan doen en White Water Rafting. Daarna naar Cairns en vanaf daar vlieg ik naar Melbourne. Van Melbourne via de Great Ocean Road naar Adelaide, waar ik tijdens de kerstdagen zal verblijven. Mijn nicht woont daar en haar ouders (uit Townsville) zijn daar dan ook. Het is dan wel zo'n 30 graden, dus dat zal wel vreemd zijn. Na de kerst ga ik met mijn nicht en een paar vrienden van haar naar Tasmanie om daar oud en nieuw te vieren. Wat ik daarna ga doen weet ik nog niet precies. Tot zover mijn belevenissen hier down Under...

Voor belangstellenden: de eerste foto's liggen bij mijn ouders en mijn adres is:

Karen van der Krogt
Mail Tracker
GPO Box 799
Sydney NSW 2000
Australia

Vanaf hier kan ik mijn post laten doorsturen.

Heel veel liefs, Karen

TSAV Parcival organiseert i.s.m. AV Spiridon het

ABAB Nederlands Studenten Kampioenschap Cross

Zaterdag 29 januari 2000 te Rijen (NB)

Beste atleten en atletes,

In het jaar 2000 viert de Tilburgse studenten-atletiekvereniging Parcival haar vierde lustrum. Het eerste onderdeel van de feestelijkheden zal het ABAB Nederlands Studenten Kampioenschap Cross zijn, op 29 januari 2000. Als jullie Parcival een leuk verjaardagscadeautje willen geven, doe dat dan door massaal deel te nemen! We hebben een mooi en pittig parcours uitgezet op het terrein van AV Spiridon, vlakbij Tilburg en goed bereikbaar met de auto en OV.

Zowel voor de dames als de heren is er keuze uit een lange en een korte cross. Wie gaan de titels in de wacht slepen? En voor wie is de Olympische gedachte belangrijker? Kom gewoon op 29 januari naar Rijen om het zelf te zien en om je clubgenoten aan te moedigen. Uiteraard is er de mogelijkheid om na afloop Tilburg's nachtleven onveilig te maken (dé kans om pop- en uitgaanscentrum O13 eens van binnen te bekijken?).

Inschrijfformulieren zijn naar alle SAVs en OSSO's toegestuurd en verder vind je hieronder nog informatie. Hopelijk tot 29 januari in Rijen!

Organiserende commissie ABAB NSK Cross 2000

Chronologisch overzicht:

- 12.00 uur PRESTATIELOPEN voor iedereen over 2, 4, 6 en 8 km
- 13.30 uur korte cross dames (2,6 km)
- 14.00 uur korte cross heren (4,6 km)
- 14.45 uur lange cross dames (5,2 km)
- 15.15 uur lange cross heren (10,7 km)

ABAB NSK Cross: deelname aan het ABAB NSK Cross is mogelijk voor alle eerstefase studenten (geen AIO's en OIO's) van HBO en WO (universiteiten) en oud-studenten die op 29 januari 2000 maximaal 1 jaar zijn afgestudeerd. Deelname aan het ABAB NSK Cross kan zowel via voorinschrijving als door inschrijving ter plekke (tot uiterlijk 45 minuten voor aanvang van het desbetreffende onderdeel). Bij zowel de heren als de dames is er keuze uit een lange en korte cross:

- dames korte cross: 2,6 km
- heren korte cross: 4,6 km
- dames lange cross: 5,2 km
- heren lange cross: 10,7 km

Prestatieloop: deelname aan de prestatie-loop is mogelijk voor iedereen, met of zonder lidmaatschap van de KNAU. Er kan gekozen worden uit de afstanden 2, 4, 6 of 8 km. De afstand hoeft bij de inschrijving nog niet opgegeven te worden, maar kan tijdens de prestatie-loop nog besloten worden.

Inschrijving vindt plaats tot uiterlijk een half uur voor aanvang van de prestatie-loop, i.e. tot 11.30 uur.

Kosten: deelname aan het ABAB NSK Cross kost hfl. 10,00 (inclusief T-shirt), plus hfl. 7,50 die worden teruggegeven / niet hoeven te worden betaald op vertoon van een geldige sportkaart. Deelname aan de prestatie-loop kost hfl. 5,00 (zonder t-shirt), ongeacht de gelopen afstand.

Herinnering: alle deelnemers aan zowel ABAB NSK Cross als prestatie-loop ontvangen een tasje met enkele presentjes van sponsors. Deelnemers aan het ABAB NSK Cross ontvangen daarnaast een T-shirt.

Uitslagen: van alle onderdelen van het ABAB NSK Cross en de prestatie-loop wordt een uitslag opgemaakt, die via Internet zal zijn te raadplegen. Tevens worden de uitslagen opgestuurd aan de atletiekverenigingen en/of OSSO's van de deelnemers.

Prijzen: per onderdeel van het ABAB NSK Cross zijn er medailles beschikbaar voor de eerste, tweede en derde plaats. Er is echter slechts sprake van een Nederlands Studenten Kampioenschap indien er meer dan 15 deelnemers zijn.

Parcours: het parcours is gelegen op het terrein van AV Spiridon te Rijen, gemeente Gilze-Rijen. Op het terrein van de oude steenfabriek "De Vijf Eiken" is een nieuw en uitdagend crossparcours aangelegd, met enkele heuveltjes voor voldoende hoogteverschillen. Het parcours is park- of golfbaanachtig en geldt als vrij zwaar. Hoewel er enkele houtsnipper-paden worden gekruist, is het parcours volledig op spikes te belopen.

Adres: het adres van het cross-parcours en het clubgebouw van AV Spiridon is: Clubgebouw 'De Vijf Eiken', Vijf Eiken 6/a, 5121 RG Rijen, tel. 0161-232443

Bereikbaarheid: het parcours is uitstekend bereikbaar met zowel eigen vervoer als met de trein.

* Vanuit NS-station Gilze-Rijen volg je simpelweg de bordjes "ABAB-NSK-cross" naar de inschrijving (ongeveer 20 minuten lopen) of je neemt een treintaxi.

* Met de auto vanaf de A27 (Breda - Utrecht) neem je afrit 17 (Oosterhout Zuid) en volg je de ANWB-borden richting Rijen. Voor de spoorlijn, bij de verkeerslichten, rechtsaf naar het clubgebouw. Hier staat de richting ook aangegeven met bordjes.

* Met de auto vanaf de A58 (Breda - Tilburg) neem je afslag 12 (Gilze). Volg dan de ANWB-borden richting Rijen. Wanneer Oosterhout wordt aangegeven, deze richting volgen. Na de spoorlijn bij verkeerslichten linksaf naar het clubgebouw. Dit is tevens met bordjes aangegeven.

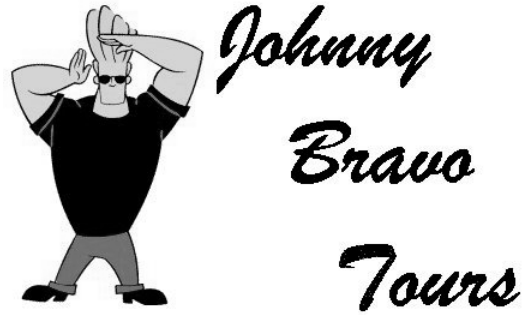
Douche- en kleedgelegenheid: bij AV Spiridon is voldoende gelegenheid om te douchen en om te kleden. Ook kan de inwendige mens versterkt worden in de clubkantine.

Lustrum TSAV Parcival: het ABAB NSK Cross is het eerste publieke onderdeel van een reeks lustrumactiviteiten ter gelegenheid van het 20-jarige bestaan van de Tilburgse Studenten Atletiek Vereniging Parcival.

Algemene voorwaarden: deelname geschiedt op eigen risico. De organisatie aanvaardt geen verantwoordelijkheid voor lichamelijke, geestelijke, materiele of andere schade.

Inschrijving: voor-inschrijven voor het ABAB NSK Cross kan middels een volledig ingevuld inschrijfformulier.

Dit is op te vragen bij: ABAB NSK Cross, p/a STSSO Pendragon, Academielaan 5, 5037 ET Tilburg, tel. 013-4663012, fax. 013-4631837, e-mail: r_van_assouw@hotmail.com. De inschrijfformulieren worden ook toegezonden naar de studentenatletiekverenigingen en OSSO's, zodat inschrijving ook via hen kan geschieden.



Ook dit jaar doet KRONOS weer mee aan de Hyde Park Relays te London!

Wat is dit? De HPR is een estafeteloop voor studententeams in het Hyde Park te London. Damesteams bestaan uit 4 personen die elk een rondje van 3250 meter lopen. De mannetjes moeten wat verder lopen, er staan 6 rondjes van 4650 meter op het programma. Een herenteam bestaat dan ook uit zes personen.

Wanneer is het? De wedstrijd zelf is zaterdag **19 februari 2000**. Donderdag **17** gaan we er al heen en maandag de **21^e** komen we weer terug. Dit alles per trein, catamaran en bus.

Wie kunnen er allemaal mee? Iedereen natuurlijk! Zoals je al ziet aan de aan en afreisdata gaat hier om wat meer dan slechts een estafette. Voor veel mensen zal de estafette slechts bijzaak zijn... Alle Nederlandse studentenatletiekverenigingen doen mee en Sander van Zeus gaat de reis voor dit extra lange weekend regelen. Johnny Bravo Tours zal in deze als reisbureau optreden.

Natuurlijk moet er minimaal een herenteam komen dat gaat voor de winst. Hetzelfde geldt uiteraard ook voor de dames. Let wel, de HPR telt ook mee voor de MiLaTraCie Ladies Wintercup! De overige mensen gaan natuurlijk gewoon voor dit extralange gezellige relaxweekendje London! Vraag Karen, Minou, Willemien, Erik, Mathijs, Gertjan, Martin, Nanne, Demian of John maar eens naar hun ervaringen van afgelopen jaar.

Wat kost het? Afgelopen jaar kostte de reis kost zo'n 100 piek per persoon. Verder moet er een inschrijfgeld van 22 pond voor een herenteam en 16 pond per damesteam worden betaald. Een HPR t-shirt moet ik van te voren voor je bestellen als je er een hebben wilt en kost 4,5 pond. Overnachtingen zijn in een sporthal en dus gratis. De laatste kostenpost is natuurlijk je eigen eet en drink inname...

Wil je nog wat meer info kijk dan maar eens op

<http://www.sc.ic.ac.uk/QD/run/hpr/index.html>

Opgeven kun je bij mij. Dit moet je voor 24 januari gedaan hebben. Erik, de Arjannen, Demian, Miranda, de Rubens, Bakmeel, Nanne, Gauss, Donald, Arjen en Rink hebben zich al aangemeld.

Op speciaal verzoek kan ik voor de nudisten vrouwtjes ook nog wel een sauna na afloop proberen te regelen.

John B.

Johnny Bravo Tours

Wat spookt de WS-uit ?

Ik denk dat ik het hoogtepunt in mijn bestuursperiode afgelopen maand bereikt heb. Dat was namelijk (en hoe kan het eigenlijk ook anders) de Lustrumestafettewedstrijd van 't Haasje. In de eerste plaats is deze wedstrijd bezocht door een recordaantal Kronauten (als we wedstrijden van het baancircuit en competitie buiten beschouwing laten), namelijk 29 deelnemers aan de estafette, Arjen bij een team van de vijand, en Ruben en Lilian om ons aan te moedigen. In de tweede plaats was dit een topwedstrijd omdat er zowel veel lappers als sprinters deelnamen. Het was aangenaam te zien dat ook lappers in teamverband uitstekend konden presteren. Blijkbaar waren ze in staan iets van dat eigenzinnige individualistische karakter te laten varen om zich als team te sterken. Toch lukte dat niet altijd, gezien ontzettend lachwekkende taferelen op het wisselpunt. Tot slot wist Kronos niet alleen met een grote deelname naar Nijmegen af te reizen, maar de prestaties mochten er ook zijn. Noem een 3^{de}, 4^{de} en 5^{de} snelste tijd van Arjen, een 2^{de} snelste tijd van Marcel, die op basis van gemiddelde tijd als eerste eindigde! Niet te vergeten is natuurlijk het gezellige eten in pizzeria Pinoccio en de flinke stapavond die daarop volgde.

Naast alle leuke dingen die afgelopen maand gebeurd zijn, zijn er ook een aantal problemen geweest. Hiermee doel ik op het vertrek van Henk Rogh als trainer bij Kronos. De reden is dat het in de ogen van Henk niet mogelijk was zich in de structuur van Kronos te passen. Het bleek daarom de beste keuze te zijn dat Henk zijn functie erbij neer zou leggen.

Er zal vanaf nu dus in een rap tempo naar nieuwe trainers gezocht moeten worden. Met name als in acht wordt genomen dat Martyn vanaf eind januari ook definitief uit Enschede vertrekt. Ik ben er al druk mee bezig, maar als jullie ideeën hebben, dan weten jullie me (hopelijk) te vinden.

Tot slot zijn we allemaal blij dat Martyn weer terug is van vakantie. We hebben alweer mogen genieten van zijn eerste trainingen.

Groetjes,
Demian

Uitslagen

Halve marathon Losser 29-08-1999

Mannen

1. Dick Ramerman	1:16.23	Borne
2. Rene Bernards	1:16.44	D.A.V. Kronos
6. Emiel Dijkstra	1:25.31	D.A.V. Kronos

Vrouwen

1. Brigit Landewe	1:28.15	Boekelo
3. Carla Verwijs	1:41.19	D.A.V. Kronos

Lustrumestafettecross 't Haasje Nijmegen 20-11-1999

<u>1. 1;De Kazen, tijd:</u>	<u>01:07:21.30</u>				
<u>2. Extreem Kronos, tijd:</u>	<u>01:09:17.60</u>	(Kronos)			
Rene Bernards	03:16.30	03:13.20	03:15.20		
Erik Droog	03:14.10	03:10.30	03:18.50	03:14.60	
Marcel Fekkes	03:09.40	03:03.00	03:08.00	03:08.70	
Ruben van Leeuwen	03:17.40	03:16.20	03:16.10		
Karin van Heerden	04:09.20	04:06.90	04:06.20		
Nicole van Heel	03:54.70	03:57.90	04:01.70		
<u>5. Tukker Tubbies, tijd:</u>	<u>01:13:42.40</u>	(Kronos)			
Rink Halman	03:22.60	03:24.10	03:26.70		
Mathijs Goldschmidt	03:29.70	03:34.50	03:34.90	03:31.70	
Arnout Salome	03:16.10	03:14.90	03:14.80	03:17.10	
Tom van den Elst	03:13.10	03:18.20	03:17.20		
Chantal v.d. Krogt	04:12.10	04:24.00	04:27.20		
Marije Engels	04:25.70	04:29.10	04:28.70		
<u>6. Het Stelletjes Team, tijd:</u>	<u>01:15:37.00</u>	(Kronos)			
Arjan v.d. Bijl	03:23.20	03:24.80	03:28.90	03:29.60	
Gertjan Rijk	03:30.20	03:42.10	03:45.00		
Vincent van Bruchem	03:34.50	03:51.00	03:46.90		
Emiel Dijkstra	03:33.80	03:43.60	03:37.70	03:43.70	
Carla Verwijs	04:13.20	04:15.40	04:14.80		
Willemien Tel	04:08.00	04:09.80	04:00.80		
<u>9. Het M Team, tijd:</u>	<u>1:21:08.20</u>	(Kronos)			
John Boertjes	04:00.50	04:03.90	03:59.70		
Donald Res	03:43.20	03:46.80	03:47.20	03:50.80	
Arjan Pathmamanoharan	03:38.10	03:37.90	03:43.70	03:50.40	
Sander Koopmans	03:44.00	03:49.30	04:16.70		
Maike Konter	04:31.00	04:49.90	04:50.00		
Minou Groenewoud	04:16.70	04:23.30	04:25.10		
<u>10. Fun Team, tijd:</u>	<u>01:21:36.50</u>	(Kronos)			
Demian Pot	03:28.40	03:41.30	03:46.40	03:44.60	03:33.10
Daniel Hofman	03:50.40	03:47.70	04:04.60	04:00.00	
Arnout Smit	03:42.60	03:50.80	03:49.60	03:45.60*	
Miranda Kingma	04:44.20	04:49.00	04:49.30		
Ursula Sikkens (Haasje)	04:24.10	04:31.00	04:36.30	04:37.50	

*deze tijd van Arnout werd in de naam van Pim gelopen

Gemiddelde tijden per persoon (naam, team, aantal keer gelopen, tijd):

1. Marcel Fekkes	Extreem Kronos Team	4	03:07.27
2. Sander v.d. Hoogen	De Kazen	4	03:07.32
3. Arjen Eggink	Heytse	4	03:07.97
6. Erik Droog	Extreem Kronos Team	4	03:14.37
7. Rene Bernards	Extreem Kronos Team	3	03:14.90
8. Arnout Salome	Tukker Tubbies	4	03:15.72
9. Tom van den Elst	Tukker Tubbies	3	03:16.16
10. Ruben van Leeuwen	Extreem Kronos Team	3	03:16.56
15. Rink Halman	Tukker Tubbies	3	03:24.46
17. Arjan v.d. Bijl	Het Stelletjes Team	4	03:26.62
24. Mathijs Goldschmidt	Tukker Tubbies	4	03:32.70
28. Demian Pot	Fun Team	5	03:38.76
29. Gertjan Rijk	Het Stelletjes Team	3	03:39.10
31. Emiel Dijkstra	Het Stelletjes Team	4	03:39.70
35. Arjan Pathmamanoharan	Het M Team	4	03:42.52
39. Vincent van Bruchem	Het Stelletjes Team	3	03:44.13

42. Pim Segers(=Smitje)	Fun Team	1	03:45.60
43. Donald Res	Het M Team	4	03:47.00
44. Arnout Smit	Fun Team	3	03:47.66
51. Daniel Hofman	Fun Team	4	03:55.67
52. Sander Koopmans	Het M Team	3	03:56.66
55. Nicole van Heel	Extreem Kronos Team	3	03:58.10
58. John Boertjes	Het M Team	3	04:01.36
61. Willemien Tel	Het Stelletjes Team	3	04:06.20
63. Karin van Heerde	Extreem Kronos Team	3	04:07.43
70. Carla Verwijs	Het Stelletjes Team	3	04:14.46
74. Chantal v.d. Krogt	Tukker Tubbies	3	04:21.10
76. Minou Groenewoud	Het M Team	3	04:21.70
81. Marije Engels	Tukker Tubbies	3	04:27.83
84. Ursula Sikkens	Fun Team	4	04:32.22
92. Maaïke Konter	Het M Team	3	04:43.63
94. Miranda Kingma	Fun Team	3	04:47.50

Wedstrijdprogramma

December

Do	9	Trappenloop Erasmusgebouw Universiteit Nijmegen Teams, 4x5 verdiepingen Mannen, 622m + 20 verdiepingen Vrouwen, 622m + 10 verdiepingen	Nijmegen
Za	11	2e Cross Open Gelders/Overijsselse Crosscompetitie Inschrijving t/m 2 december	Ede
Zo	19	Dinkelloop 1,2 / 2,5 / 5 / 7,5 / 12,5 km	Losser

Januari

Za	08	Nieuwjaarsloop 5, 10 en 21 km	Nijverdal
Zo	16	Diesloop, georganiseerd door Kronos 10 km	Enschede
Za	22	3e Cross Open Gelderse/Overijsselse Crosscompetitie Inschrijving t/m 12 januari	Emmeloord
Zo	23	NSK-indoor	Zuidbroek
Za	29	NSK-veldloop	Brabant
Zo	30	Leemkuilcross 3,75km ; 9,26km Inschrijving t/m 25-11 (na mogelijk)	Nijmegen

Februari

Zo	06	Indoor Dortmund (VERVOERSSUBSIDIE)	Dortmund
Zo	13	Hulsbeekcross 3, 6 en 12 kilometer	Oldenzaal
Do	17	HYDE PARK RELAYS	Londen