

van de voorzitter

die vreest dat er binnenkort een ledenstop aan zit te komen

Bij de start ben je fris. Je bent er klaar voor. Je zit vol ideeën en je gaat er helemaal voor. Bij de start is je moed fris en ben je klaar om de zwaarste storm te overleven. Je hebt je namelijk voorbereid en er kan je dus niets overkomen. Alleen weet je op dat moment nog helemaal niet hoe zwaar die storm is. Of die wel komt. En dus komt die, op het moment dat hij komt, altijd nog onverwacht. De storm waait zelfs uit een andere hoek dan je had verwacht. Je wist niet dat het zo zou lopen. En eigenlijk kon je het ook niet weten.

Woensdag 18 oktober was de Halfjaarlijkse Algemene Leden Vergadering. Daar kwam de vervelende mededeling van Lilian dat ze met onmiddellijke ingang haar lidmaatschap van het bestuur opzegde. Dat was niet alleen voor het bestuur, maar ook voor vele leden waarschijnlijk een grote, onaangename verrassing. Temeer daar we al grote moeite hadden gestoken in het behouden van Lilian als WS-uit. Zonder hier verder al te veel op in te gaan wil ik Lilian bedanken voor haar inzet het afgelopen half jaar en ik hoop dat we haar binnenkort weer op de baan mogen begroeten.

Het opstappen van een bestuurslid heeft uiteraard een vacature tot gevolg. Op de HALV was het bestuur nog niet in staat een oplossing hiervoor aan te dragen, maar inmiddels is bekend dat Chantal Lilian wil gaan opvolgen in het komende halfjaar. Er komt dus weer een ALV-tje aan.

Het afgelopen half jaar is het bestuur met allerlei zaken druk in de weer geweest. Sommige inspanningen leveren resultaat en andere inspanningen leveren geen resultaat. Als iets geen resultaat levert is dat heel erg jammer, maar ja, niets aan te doen natuurlijk. Als een inspanning wel resultaat levert, dan maak je zo iets bekend en dan heb je weer blije leden. Alleen van de inspanningen die geen resultaat geven zijn de meeste en soms iedereen helemaal niet op de hoogte. En dat is ook jammer. Daarom hebben we besloten om, een beetje meer inzicht te geven waar het bestuur mee bezig is. Niet om te laten zien hoe goed we zijn, maar om dichterbij de leden te komen. We hopen op deze manier dat de leden wat meer gaan meedenken op deze manier. Dat was enige jaren geleden ook de gebruikelijke gang van zaken heb ik me laten vertellen.

Om daar alvast een begin mee te maken kan ik vertellen dat we bezig zijn met het zoeken van een nieuwe busjes-uitlener. Nu de deal met “good old Moekotte” is beëindigd zijn we aangewezen op het huren van busjes of het gezamenlijke inkoopplan van de Student Union. Ik wil niet de zoveelste zijn die de SU in de grond gaat lopen boren, maar ik heb zo het idee dat dat nog wel even op zich laat wachten. Daarom hoop ik erg dat dit gaat lukken.

Voor de rest gaan we ook weer een kledingactie opzetten. Zoals iedereen wel weet zijn er truien, jassen en windbrekers van de Kronos-merchandize. Daar willen we weer nieuwe van gaan laten maken. Het doel is om het deze keer iets sneller af te handelen dan de vorige keer. De afgelopen keer is namelijk op 19 oktober jl. beëindigd door de kantonrechter in Enschede en die vindt dat wij gewoon enorm gelijk hebben dat we niet hebben betaald voor de slecht bedrukte kleding. Naast de truien is er ook de strakke-kleding-lijn. Oftewel

de welbekende zwarte leggings met groene bies en de integraalpakjes die altijd nog bij onze eigen kleermaakster worden besteld. Ik kom dus vanzelf wel een keer langs op de training met de vraag wat je allemaal wilt hebben en wat dat gaat kosten.

En dan kan ik ook nog wel iets melden over de stickers. Dat gaat allemaal niet zo snel, maar dat geeft het bestuur dan wel weer mooi de gelegenheid een prijsvraag uit te schrijven voor de mooiste sticker. Volgens mij zijn Krononauten erg creatief en kunnen ze buitengewoon mooie stickerontwerpen maken. Het mooiste ontwerp (en raad eens wie er gaat bepalen wat er mooi is?) zal worden beloond met een taart. En met de uitverkiezing van Kronos-Sticker-Ontwerper van het jaar 2000 natuurlijk. Maar dat spreekt voor zich.

In het weekend na de ALV was het Kronos-bestuur te vinden op het besturenweekend van NSAF Zeus in Doorwerth nabij Arnhem. We hebben daar pret gemaakt, hardgelopen, geïntegreerd (nu hebben de meeste UT-ers behoorlijk veel wiskunde gehad, dus dat was niet zo een groot probleem) en we hebben zelfs nuttige gesprekken gehad. Het zijne ervan kun je verderop ergens lezen in deze KM.

Donderdag 19 oktober stond de promotie van Martijn op het programma. En wat zien wij tot onze grote verbazing? Nanne netjes in pak als paranimf. Martijn wist alle vragen van de zeer geleerde- en zeer gewaarde opponenten allemaal te beantwoorden en zo werd hij gepromoveerd tot dr. Na afloop geborreld en gegeten in het Paradijs en afscheid genomen van Martijn, die een mooie tijd bij Kronos heeft gehad, zo vertelde hij. En wij met hem natuurlijk. Nogmaals bedankt, Martijn, voor je bijdrage als trainer en als atleet aan de vereniging.

Hoeveel Krononauten kunnen er op een valkje slapen, hoeveel gaan er in een telefoonceel en hoeveel nieuwe leden kun je in korte tijd scoren? Vooral het antwoord op die laatste vraag blijft tot dusver onbeantwoord. Althans, het wordt steeds weer overtroffen. Het lijkt wel of er geen einde komt aan de stroom nieuwe leden. We hebben sinds de Intro al 20 (!!!) nieuwe leden. En de trainingen worden tot dusver ook prima bezocht door al die nieuwe mensen. Carrie en Fredo hebben het er maar druk mee. Die dringen er zelfs al op aan om een ledenstop in te voeren, maar dat laat ik natuurlijk niet gebeuren.

En dan zoals gebruikelijk, de vooruitblik. Er staat een hoop te gebeuren de komende tijd. Kijkend naar de agenda zie ik de Hazencross in Nijmegen die tot nu toe niet echt veel Kronos-deelnemers heeft, maar daar wordt uiteraard nog aan gewerkt. En de bardienst is nu ook geen excuus meer om niet mee te doen, want die is door BarCo Agnes verplaatst naar de 18^e. Tussen die twee hoogtepunten hebben we dan ook nog een extra ALV en een Film- en Stapavond van de FeCie. Ik hoop natuurlijk ook dat iedereen de tentamenperiode een beetje doorkomt en daarom wens ik iedereen daarmee veel succes.

Lieve leden, ik zie u spoedig.
Sjoerd.

Secretaria

Ik hoorde dat de secretaria wel worden gelezen dus ik ga dit keer wel weer wat schrijven.

Er is nogal wat gebeurd sinds de vorige Kronometer.

Ik heb net een beetje terug zitten kijken in het schrift met wijzigingen dat je als secretaris bij moet houden. Sinds ik in het bestuur zit heb ik al 26 nieuwe leden in kunnen schrijven. Zoals Sjoerd al zei is dat voor Fredo en mij nogal wat werk. We moeten allebei de gegevens drie of vier keer op een andere manier invoeren. Dus die leden stop blijft een goed idee!!?? Maar ja een goede oplossing is dat natuurlijk niet ik wil dan ook nog gaan zoeken naar een manier om dit efficiënter te krijgen (ideeën zijn van harte welkom).

Helaas zijn er ook opzeggingen geweest. Tot nu toe zijn dat er 12. Dit is beduidend minder werk, gewoon een kwestie van knippen en plakken (niet dat iedereen nu maar zijn lidmaatschap op moet zeggen hoor).

Maar om even terug te komen op de dingen die er zijn gebeurd. Daar bedoel ik natuurlijk ook het aftreden van Lilian mee. Ik vind het erg jammer dat het zo gelopen is maar respecteer haar beslissing. Ik wil haar dan ook via deze weg bedanken voor haar inzet van de afgelopen tijd en haar veel succes en rust wensen. Hopelijk kan ze binnenkort toch een keer weer met plezier komen trainen.

Positief vind ik dat we al vrij snel een vervanger hebben kunnen vinden. Alleen had ik net iets van 14 pagina's notulen uitgewerkt en moet er nu weer een nieuwe ALV komen.

Net nu het wat rustiger leek te worden bij Kronos, mijn studie goed bleek te gaan (ik heb de 1^e tentamens gehaald) en ik een leuk bijbaantje heb gevonden gaat mijn familie en een van mijn hondjes spoken.

Het schijnt normaal te zijn dat veranderingen nooit alleen komen maar ik vind het voorlopig wel even genoeg.

Ik ga nu maar even verder met de veranderingen binnen Kronos. Een van de eerder genoemde meerdere keren dat ik deze gegevens ergens in moet voeren:

Overige wijzigingen:

Martijn de Lange wordt dwl

Natuurlijk kunnen de jarigen niet ontbreken ook deze maand zijn het er veel. Ard had nog een mooie theorie over al die verjaardagen op 17 november.

December

	Naam	<i>Leeftijd</i>
1	Nelleke van der Ploeg	19
5	Kyrana de Jong	23
12	Miranda Kingma	23
15	Martin Goedhart	24
16	Sander Ettema	26
19	Theo van Boxem	38
21	Pim Segers	20
23	Rene Bernards	28
24	Arjen Eggink	23
24	Thijs Tijhaar	29
25	Micha de Bruin	29
29	Rink Kraakman	19
29	Boike Kropman	30
30	Janine Swaak	32

Allemaal van harte gefeliciteerd !!

Tenslotte wil ik iedereen die nog geen pasfoto heeft ingeleverd of een nieuwe wil inleveren vragen dit zo snel mogelijk te doen!!!

Het liefst krijg ik ze digitaal. Maar de ouderwetse manier mag natuurlijk ook.

Groeten Carrie

EN WAT DOET DE PENNINGMEESTER NOU ZOAL?

Omdat bleek op de afgelopen HALV dat niet iedereen wist wat we als bestuur tot nu toe allemaal uitgevoerd hebben, leek het ons een aardig idee om in de KronoMeter eens wat meer te vertellen over wat we elke maand zoal doen. Ook voor onze opvolgers zodat je alvast een idee hebt van wat alle functies ongeveer inhouden.

Dus wat doet een penningmeester nou zoal? Deze maand alweer m'n 3^e incasso uitgevoerd en een subsidieaanvraag gedaan voor het gebruik van het FBK-stadion. Dit wordt net als vorig jaar weer volledig vergoed! Trouwens een van de vele subsidies waar we recht op hebben dankzij het draaien van bardiensten. Als deze subsidies en de bardienstbrenngsten zouden wegvallen zou de contributie meer dan 1½ keer zo hoog worden!

We zijn een paar weken geleden naar het Zeusbesturenweekend geweest, erg leuk en veel goede ideeën voor het volgende VW opgedaan.. Rijnvis bood zich al helemaal vrijwillig aan om hier een stukje voor de KM voor te schrijven en toen wilde Sjoerd dat ook opeens dus over 't weekend zelf hoef ik niks meer kwijt.

Op het Zeusweekend het voorstel gedaan om gezamenlijk met de verschillende SAV's een elektronisch tijdwaarnemingssysteem aan te schaffen en hier samen met de andere aanwezige penningmeesters de voor- en nadelen van op papier gezet. Zeus gaat hiermee verder. We zijn zelf nog op zoek naar een 2^e hands systeem en zullen nog nagaan wat de mogelijkheden zijn voor het volgen van een cursus om zo'n systeem te kunnen bedienen. Ook zijn we nog op zoek naar een camera voor op de trainingen en wedstrijden, kom je zelf nog een leuke aanbieding tegen dan houden wij ons aanbevolen!

Daarnaast heb je natuurlijk nog declaraties van leden, rekeningen die betaald moeten worden, afrekeningen van het VW en de Bata en natuurlijk de contributie voor de nieuwe en recreantleden. Dit boek je allemaal in Daviclub en dat rekent dan allemaal mooie overzichten uit waar elke gemiddelde TBK-er van staat te watertanden.

Is dit nu alles wat een penningmeester uitvoert vraag je je dan af? Nee, zeker niet, wanneer je om 1:00 's nachts eindelijk ligt te slapen en dan nog door ene Patje wordt opgebeld terwijl je om 5:30 alweer eruit moet, volg je het penningmeesterdraaiboek en stel je het volgende belschema om Patje eens op te bellen voor:

november	12	3:00	Stijn	november	22	6:30	Climmy	december	1	4:00	Demian
	13	3:30	Ruben M.		23	5:00	Jurian		2	6:30	Ruben M.
	14	2:00	Bram		24	6:30	Ruben M.		3	5:00	Brenda
	15	4:00	Erik		25	5:00	Arco		4	5:00	Donald
	16	6:30	Arjen E.		26	2:15	Chantal		5	2:15	Mike
	17	5:00	Tom E.		27	4:00	Ruben M.		6	4:00	Ruben M.
	18	3:00	Nanne		28	6:30	Ruben L.		7	6:30	Fredo
	19	1:00	Rink		29	3:00	Agnes M.		8	5:00	Carrie
	20	2:00	Rieneke		30	1:00	Sjoerd		9	2:00	Ard
	21	4:00	Daniël		31	2:00	Nelleke				

Het voorstel is dus dat om te beginnen Stijn op 12 november om 3:00 Patje opbelt, de dag hierna belt Ruben om 3:30 ET enz. enz.

Vragen als: *Hoe is 't ermee? Ben je aan 't eten? Of lag je al te slapen?*

zullen waarschijnlijk goed werken en dit mag je natuurlijk naar eigen inzicht aanvullen. Sta je niet in deze lijst en wil je toch meedoen? Bel gerust Patje! Telefoonkosten kun je declareren met een declaratieformulier, te vinden op 't Kronos Plaza of in de redactiebak.. ;-)

groeten, Fredo

Algemene Ledenvergadering



Datum: dinsdag 14 november 2000
Plaats: Cultuurcentrum de Vrijhof, vergaderzaal nog onbekend
Aanvang: 20:00 uur

AGENDA:

1. Opening, welkom en vaststelling agenda
2. Mededelingen
3. Ingekomen stukken
4. Wijziging van het Huishoudelijk Reglement
5. Bestuursmutatie
6. Commissie-invulling
7. Voorstel voor de aanschaf van een videocamera
8. W.V.T.T.K.
9. Rondvraag
10. Sluiting

ad. 4

Voorstel wijziging van het Huishoudelijk Reglement:

Bij Artikel 12 wordt een 3^e lid toegevoegd dat als volgt luidt:

3. Trainers komen alleen in aanmerking voor een vergoeding indien zij niet zelf als atleet deelnemen aan de training.

ad. 5

Het bestuur stelt voor Lilian Rikmanspoel te vervangen door Chantal van der Krogt als Wedstrijdsecretaris-Uit

ad. 7

De aanschaf van een videocamera gaat duidelijk meer dan 1000 gulden kosten en daarom heeft het bestuur toestemming van de ALV nodig om een camera aan te schaffen.

Notulen HALV der D.A.V. KRONOS
d.d. 18 oktober 2000 te Enschede

Aanwezig:

Sjoerd Pater (voorzitter), John Boertjes, Thijs Tijhaar, Demian Pot, Bram van Dongen, Ruben van Leeuwen, Brenda Pouw, Stijn Chapelle, Miranda Kingma, Martijn Arnoldussen, Pieter van Langen, Arco Krijgsman, Agnes Mewe, Nanne de Haan, Ard Vlooswijk, Tom van den Elst, Daniël Hofman (Vanaf 20:24), Matthieu Spekkers (vanaf 20:15), Fredo Schotanus, Rink Hallmann, Chantal van der Krogt (vanaf 21:50), Carrie Schriemer (notulist)

Afwezig m.k.g:

Ruben van Moppes, Erik Droog, Arnout Salomé, Marije Engels, Sander Koopmans, Carla Verwijs, Martin Goedhart, Emiel Dijkstra, Marcel Fekkes, Arjen Eggink, Simone Middelveld, Donald Res.

AGENDA:

- 1. Opening, welkom en vaststelling agenda**
- 2. Bespreking notulen: ALV 8 maart 2000,**
- 3. Mededelingen**
- 4. Ingekomen stukken**
- 5. Evaluatie beleidsvoornemens**
- 6. Bestuursvoorstel voor extra profilering in de vorm van stickers**
- 7. Uitreiking van de ZEUS-beker door één van de commissie van wijze Kronauten.**

Pauze

- 8. Halfjaarlijks financieel verslag**
- 9. Verslag halfjaarlijkse kascontrole**
- 10. Vaststelling van de contributie**
- 11. Vaststelling vervoerssubsidiewedstrijden**
- 12. Commissie evaluatie over het afgelopen half jaar + ronsel rondje**
- 13. W.V.T.T.K.**
- 14. Rondvraag**
- 15. Sluiting**

1. Opening, welkom en vaststelling agenda

Om 20:05 opent Sjoerd de vergadering. Hij heet iedereen welkom.

Carrie noemt de afmeldingen en machtigingen:

- Ruben van Moppes machtigt Sjoerd
- Erik machtigt Sjoerd
- Arnout Salomé machtigt Carrie
- Marije machtigt Miranda

- Sander Koopmans machtigt John
- Carla machtigt Sjoerd
- Martin machtigt Demian
- Emiel machtigt John
- Marcel machtigt, Miranda of Demian of Sjoerd
- Arjen Eggink
- Simone machtigt Carrie
- Chantal
- Donald machtigt Ruben van Leeuwen

Sjoerd vraagt of mensen een W.V.T.T.K in willen dienen. De volgende worden toegevoegd:

- Agnes: Bardienst
- Bestuur: Vervoersubsidie Mixed competitie
- Ruben van Leeuwen: Moekotte

Verder wordt de agenda ongewijzigd overgenomen.

2. Bespreking notulen: ALV 8 maart 2000

Sjoerd vraagt of mensen alleen inhoudelijke zaken willen noemen.

John geeft aan dat bij puntje 17 ten onrechte wordt genoemd dat hij uit de MiLaTraCie gaat. Ruben van Moppes heeft Carrie gevraagd hiervoor zijn excuses aan te bieden wat ze bij deze deed.

De notulen worden goedgekeurd, met dank aan de notulist.

3. Mededelingen

Sjoerd:

- Vraagt iedereen zijn/haar mobieltje uit te zetten.
- Verder verzoekt hij mensen de drank- en presentielijst in te vullen en zich in te schrijven voor de Haasje cross op 11 november
- Helaas is de deal met Moekotte voor busjes afgelopen. Dit heeft niets te maken met het feit dat er een deuk in een busje is gereden. Ze hebben met alle verenigingen afgesproken geen busjes meer uit te lenen. De schade aan het busje hoeven we niet te betalen. De Union is samen met de Sportraad bezig te kijken wat er kan worden gedaan met project gezamenlijke inkoop. Daarnaast heeft Sjoerd contacten met een neef waar hij misschien een busje van kan lenen.
- Op 18 september zijn Sjoerd, John en Thijs naar de rechtbank geweest om te proberen overeenstemming te bereiken tussen Kronos en dhr. Steensma over de hoogte van het te betalen bedrag van de aan Kronos geleverde kleding. Dit is niet gelukt, wat met zich meebrengt dat de rechter een uitspraak zal doen. Wat we met de kleding gaan doen is nog onduidelijk.

- Bram vraagt of er al duidelijkheid is over de te betalen proceskosten. Volgens de juridisch adviseur van Kronos worden deze waarschijnlijk niet hoog.
- De Sportraad wil af van de afspraak dat de opstelling van het UT-team samen met Aloha en Kronos wordt geregeld. Reden hiervoor is dat ze vinden dat deze regeling niet eerlijk is ten opzichte van andere verenigingen. Ze willen nu een Sportraadcommissie maken voor de Bata. Hierdoor kunnen gezamenlijke sponsors niet meer worden doorgesluisd naar het Kronos team. Kronos en Aloha hebben hiertegen geprotesteerd. De commissie komt er. Over de invulling zijn we nog in onderhandeling met de Sportraad. Er wordt gedacht aan een afbouwregeling of eventueel reclame met logo's op posters.
John vraagt zich af hoe je dan kwaliteit blijft waarborgen in het UT-team. Sjoerd geeft aan dat de Sportraad verwacht dat er altijd een Krononaut in de commissie zit.
Nanne ligt toe dat van oudsher geld naar Kronos ging en zij daarmee het UT-team mochten regelen. Nanne heeft tijdens zijn Sportraadsjaar een begin gemaakt dit te veranderen omdat dit niet eerlijk zou zijn tegenover andere verenigingen. De Sportraad gaat hier nu mee verder door het voorstel voor de Batavierenrace Commissie. Er zal volgens Nanne worden gestreefd naar een afbouwregeling. Dit jaar zal er nog wel geholpen worden met het vinden van een sponsor, dit zal elk jaar minder worden.
- Kronos heeft het NSK halve marathon aangevraagd en wil dit tijdens de Twente Marathon, die waarschijnlijk op 28 mei valt, organiseren. Dit is aangevraagd bij Zeus en overlegd met de Twente marathon. Rink en Bram gaan het organiseren, ze kunnen er nog een persoon bij gebruiken.
- Het bestuur wil een archief van thuisadressen van Krononauten aan gaan leggen. Dit is handig voor het opsporen van dubieuze debiteuren en bij uitzonderlijke situaties zoals na de ramp. Dit zal op geheel vrijwillige basis gebeuren en de adressen worden niet gepubliceerd.
Nanne: denk je niet dat lakse mensen net zo laks zijn om ook hun thuisadres niet op te geven?
Sjoerd denkt dat dit het geval zou kunnen zijn, maar het wordt ook een vraag op het inschrijfformulier zodat het op den duur al van tevoren bekend is. Het bestuur gaat een mailtje sturen naar alle huidige leden waarin hun medewerking wordt gevraagd. Het wordt ook op prijs gesteld als mensen het aangeven dat ze niet mee willen werken.

Nanne:

- De nieuwe editie van de KronoMeter zit in de doos op tafel. Hij vraagt mensen hun KM er uit te zoeken en bezorgers hun wijk mee te nemen.
- De Kronos hopseflopsslaapzakken zijn aangeschaft, ze zullen bedrukt worden en niet meer dan f 40,- gaan kosten

Brenda:

- Geeft aan dat ze heeft besloten per direct te stoppen met training geven. Reden hiervoor is dat het niet goed lukt door haar blessures en dat ze binnenkort aan haar enkel wordt geopereerd.

4. Ingekomen stukken

Carrie leest een ingezonden brief van Lilian voor. Deze is bij de notulen gevoegd.

Matthieu komt binnen om 20:15

Sjoerd vertelt dat hij de brief van John aan Lilian heeft gegeven en dat dit iets is tussen Lilian, John en hem. Hij wil verder niet al te veel op de inhoud van de brief ingaan.

Nanne vraagt zich af of ze al eerder heeft aangegeven dat ze wilde stoppen.

Sjoerd vertelt dat ze dit eerder heeft aangegeven en dat toen is besloten dat ze aan zou blijven.

Nanne vindt het jammer dat het op deze manier is gelopen.

Arco vraagt of het bestuur voor de brief al signalen heeft opgepikt dat ze wilde stoppen. Zoals al genoemd zijn er eerder al signalen opgevangen

Daniël komt binnen om 20:24

Nanne vraagt of het bestuur een oplossing heeft voor de vrijgekomen vacature. Nee, dit is nog niet het geval. Er wordt nog besproken of er een nieuw bestuurslid wordt gezocht of dat het bestuur met vier personen doorgaat.

Nanne denkt dat het mogelijk is dat er met vier mensen verder wordt gegaan maar adviseert dan dat het bestuur dingen uit gaat besteden

Bram vindt het nu van groot belang dat er een WS-uit komt die de functie in gaat vullen en goed is ingewerkt. Als er een half jaar wordt gewacht, wordt dit lastig volgens hem.

Demian stelt zijn diensten beschikbaar voor het inwerken van een nieuwe WS-uit in maart. Nanne is het er niet mee eens dat er perse een nieuwe WS-uit moet komen. Volgens hem is er in het hoogseizoen al veel werk gedaan en dingen als taken van de record-commissaris zijn goed uit besteden. Er moet wel iemand uit het bestuur in de TC zitten die de zaken goed coördineert.

Bram lijkt het een redelijk zware belasting

De komende periode zal het bestuur het sowieso even met zijn vieren moeten doen.

Het wordt op prijs gesteld dat Demian zijn diensten aanbiedt.

Brenda biedt aan dat ze de inschrijving voor het NSK-indoor in Groningen wel wil doen.

Op het laatste moment wordt er door Daniël nog een ingezonden brief van Arjan Pathmamanoharan ingeleverd.

Sjoerd en Carrie lezen deze eerst even zelf door waarna Carrie de brief, die bij deze notulen is gevoegd, voorleest.

Volgens Bram bevestigt het 1^e punt zijn stelling dat er moet worden gezocht naar een nieuw bestuurslid.

Het 2^e punt is dat er meer aandacht aan publiciteit moet worden geschonken en dan met name in de Tubantia. Sjoerd zegt dat dit zijn taak is en dat hij daar meer aandacht aan wil besteden. Helaas stond er in het UT-nieuws van na de ramp een jubelstuk over de competitie. Er is nog getracht dit tegen te gaan maar dat is niet gelukt. Nanne adviseert de publiciteit uit te besteden. Arco wil hierbij helpen

Bram vraagt zich af hoe meningen staan tegenover artikelen in Tubantia, van hem hoeft het niet zo.

Hier zijn de meningen wat over verdeelt. Als je de Tubantia leest is het wel goed dat er uitslagen in staan met namen van Kronauten. De Tubantia zou echter voornamelijk worden gelezen door locals en niet door de doelgroep studenten. Sponsors kunnen het echter wel weer lezen en er zijn ook studenten die wel de Tubantia lezen. Volgens Daniël is het juist leuk om wat te lezen over jezelf in de Tubantia.

Arco oppert dat een stukje dat naar het UT-nieuws gaat ook naar de Tubantia kan worden gezonden.

5. Evaluatie beleidsvoornemens

Sjoerd vertelt dat het vorige bestuur een mooi begin gemaakt had met het regelen van geld voor trainers. Aan het huidige bestuur lag de taak om trainers te vinden. Het probleem blijkt echter dat er weinig trainers zijn en/of andere verenigingen meer geld te bieden hebben.

Het is wel gelukt Brenda te vinden die bereid was werptrainingen te geven. Daarnaast zal Ruud Smit op donderdag training komen geven.

Verder is het bestuur druk geweest met het zoeken naar mensen die een trainerscursus willen volgen. Brenda en Martijn gaan een cursus volgen. Herman Moelard was bereid gevonden om de cursus tegen gereduceerd tarief aan te bieden in Hengelo. Als de cursus in Hengelo was gegeven waren er ook meer mensen geweest die hem hadden willen volgen. Waarschijnlijk zal dit echter niet lukken wegens gebrek aan deelnemers. Het bestuur heeft alle verenigingen in de regio en omstreken afgebeld om te vragen of zij nog mensen hadden die geïnteresseerd waren in het volgen van de cursus. Helaas is hier niet veel uitgekomen. De meeste verenigingen hebben zelf ook een gebrek aan trainers.

Verder was er een trainster bereid gevonden om trainingen te geven maar dit ging helaas niet door omdat ze moest werken tijdens de trainingstijden. Trainers: Het belangrijkste is het vinden van trainers.

Materiaal:

Rink vertelt dat het materiaalplan volgens plan wordt uitgevoerd.

Materialen voor dit jaar zijn aangeschaft. Rink is druk bezig geweest met een oplossing voor de discuskooi. De LV&S vindt f 1000,- te veel voor een nieuw net. We hadden het oude net van SISU over kunnen nemen, maar dat is pas gestolen.

Agnes vraagt of het geld dat op dit moment niet voor trainers wordt gebruikt niet kan worden gebruikt voor een nieuw net.

Fredo geeft aan dat het geld alleen mag worden gebruikt voor het betalen van een gediplomeerde trainer.

Nanne zegt dat er misschien via de baanathletiek mailinglist kan worden gevraagd of er nog ergens een oud net ligt.

Barcommissie:

Sjoerd vertelt dat het bestuur het barteam wilde oppeppen door er een commissie van te maken en ver van tevoren aan te geven wanneer er een bardienst is. Hierin is het bestuur afhankelijk van de leden en deze blijken niet ver van tevoren aan te willen geven dat ze een bardienst willen draaien. Als het vlak van tevoren wordt gevraagd lukt het vaak wel. Op de een of andere manier lijkt het er niet in te willen. Het barteametentje is nieuw leven ingeblazen, hopelijk gaat Agnes hier mee door. Er zitten nu al nieuwe leden in het barteam, hopelijk blijven die lang aan.

Agnes vraagt zich af of het barteam wel bestaat, ze heeft alle mensen gemaïld en geen reactie gehad. Ze geeft aan dat ze er geen zin in heeft om elke keer alles af te bellen.

Bram heeft het idee dat het werven alleen via de mail gaat en dat dit niet goed werkt.

Fredo zegt dat er veel mensen zijn gevraagd maar weinig mensen ook echt blijken te kunnen.

Bram zegt dat we ons moeten afvragen of we er wel mee door moeten gaan en dat er misschien moet worden uitgekeken naar iets anders.

Volgens Tom wordt er zolang als hij lid is al geklaagd over het barteam. Ze worden echter wel elke keer gevuld. Dat klopt volgens Agnes, maar je moet niet weten hoe dit gaat. Het gaat allemaal op het laatste moment en vaak wordt er nog een beroep gedaan op aanhang.

Nanne vraagt wat er met al die mensen is gebeurd die tijdens een eerdere ALV hadden toegezegd bardiensten te willen draaien. Deze mensen zijn later allemaal gebeld maar veel zijn teruggekrabbeld.

Bram oppert om de contributie omhoog te doen. Dit zal echter inhouden dat de contributie erg hoog wordt.

Volgens Tom hebben we hier te maken met het kip of het ei probleem. Als er genoeg mensen zouden zijn weet je dat je niet altijd aan de beurt bent. Maar omdat bekend is dat er weinig mensen zijn willen mensen niet in het barteam omdat ze dan vaak aan de beurt zijn. Er ontstaat een discussie met ideeën als, iedereen moet fl. 50,- bijdragen of zelf betalen of bardiensten draaien, verplichte bardiensten, werkacties, bardiensten door de week, andere status, mensen laten tekenen voor bardiensten en bardiensten samen met een andere vereniging. Aan deze ideeën kleven ook veel nadelen.

De conclusie is dat Agnes actief leden moet blijven werven. Ze heeft een lijst met mensen die nu af en toe een bardienst draaien bij zich. Ze vraagt of de aanwezigen hierop willen aangeven of ze soms, niet, of vaker een bardienst willen draaien.

Verder is het de vraag of er op 11 november een bardienst kan worden geruild i.v.m. de Haasjes cross. Agnes heeft een aantal ruilopties voor bardiensten eromheen, mensen kunnen op de lijst aangeven waar hun voorkeur naar uitgaat.

Sjoerd wil Agnes helpen met het nagaan van alle leden en het komende half jaar nogmaals proberen om verbetering in de zaak te brengen. Het is echter geen optie om te stoppen met bardiensten.

Nanne gaat als hij terug komt van stage het een keer als Barco proberen, hij vindt dat hij toe is aan een nieuwe desillusie

Profilering:

Profilering door aansprekende prestaties is zeker weer gelukt. Prolongatie in de 1^e divisie en winnen van het NSK-t is hier goed voor geweest.

Verder is tijdens de intro de etalage van de Union Shop gevuld en wordt het Kronos Plaza en de chatbox veel bezocht, ook door niet-Kronauten.

Er zijn stukjes geschreven voor De Bliksem van Zeus en was er de mooie zeilweek waar ook andere SAV-leden aan mee deden. Er is een uitwisseling geweest met de High Tech Hitters. Wij mochten daar nog een keer terug komen en ze zouden nog bij ons komen trainen, dit zal waarschijnlijk in het voorjaar worden.

Volgens Daniël willen de Stretchers ook wel een keer een uitwisseling. Sjoerd zal hierover contact met ze opnemen.

Er wordt gevraagd waarom er nog steeds niets aan de muur in het sportcentrum hangt. Er zijn wel spullen ingeleverd maar de Sportraad heeft ze nog niet opgehangen. De Sportraad zal nog een keer worden gevraagd dit te doen.

Ard vraagt waarom de posters van kleur zijn veranderd. Dit kwam simpelweg doordat dit het best lijkende papier was wat er op dat moment in de Union Shop aanwezig was. Daarnaast trekt de felgroene kleur meer de aandacht.

Met de profilering met posteracties blijft het lastig om te zien wat het effect is, hoewel je vaak van Kronauten hoort dat zij ze zien hangen.

De Intro was een groot succes. Ook dat heeft met profilering te maken.

Naar andere verenigingen toe valt Kronos ook altijd op. Het organiseren van een groot NSK is altijd goed voor de profilering natuurlijk.

Het lukt nog niet zo erg om ervoor te zorgen dat mensen denken dat atletiek meer is dan lopen alleen.

Contacten:

De contacten met Zeus zijn goed. Het bestuur gaat binnenkort naar het Zeus weekend.

Met de Sportraad lopen de contacten ook goed.

Met de Student Union verlopen de contacten steeds beter. De bijeenkomsten en borrels worden bezocht en met Arjan als voorzitter loop je er makkelijk naar binnen. De bijeenkomsten van de KNAU worden zo veel mogelijk bezocht en daardoor zijn de contacten met de KNAU ook goed te noemen.

6. Bestuursvoorstel voor extra profilering in de vorm van stickers

Het bestuur heeft een balletje opgegooid bij een aantal drukkers om stickers te laten maken.

Het maken van 3000 stickers kost ongeveer f 450,-. We zijn nog in onderhandeling met een drukker om te kijken of er misschien iets met sponsoring te regelen valt.

Brenda vraagt zich af hoe lang je doet met 3000 stickers en/of dit geen irritatie op wekt. We mogen ervan uit gaan dat de gemiddelde Kronaut verstandig genoeg is om te weten waar wel en niet stickers kunnen worden geplakt.

Mensen vragen zich af wat het bestuur precies wil gaan doen.

Het bestuur wil weten of leden het leuk zouden vinden om stickers te hebben.

Fredo voegt toe dat er wat meer winst komt en er wat extra's kan worden besteed aan bijvoorbeeld stickers. Over het algemeen wordt er naar gestreefd binnen sportverenigingen om incidentele winsten niet te laten staan tenzij er een laag eigen vermogen is. Dit laatste is niet het geval bij Kronos. Demian zegt dat je het niet moet doen omdat er meer geld is maar omdat het leuk is. Hier is men het mee eens. Sjoerd geeft aan positieve geluiden te hebben gehoord en dat het bestuur verder zal kijken wat er mogelijk is.

Nanne vraagt of er nog andere plannen zijn voor extra bestedingen. Wat kost bijv een camera voor het opnemen van technische trainingen. Een camera kan aan het wensen lijstje worden toegevoegd.

7. Uitreiking van de ZEUS-beker door één van de commissie van wijze Kronauten.

Het woord gaat naar Demian, hij leest de brief voor die het bestuur heeft geschreven, met daarin de nominaties. Het gaat om Brenda, Ruben van Leeuwen en Chantal.

Ruben van Leeuwen krijgt de beker.

Hij is zo sprakeloos dat hij geen speech geeft.

Pauze

Na de pauze verzoekt Sjoerd iedereen te gaan zitten en bedankt hij Bram en Arco voor het maken van de lekkere taart.

8. Halfjaarlijks financieel verslag

Sjoerd geeft het woord aan Fredo.

Hij noemt dat de eerste 2 blz. prognoses zijn en de 3^e blz. een wedstrijdprognose is en een toelichting bevat.

Doordat er veel nieuwe leden zijn is er 950,- meer aan contributieinkomsten. De kosten voor wedstrijdorganisatie zijn lager door een algemeen teruglopende deelname van atleten.

Bij de JKG lijken de kosten hoger, dit komt doordat elektronische tijdwaarneming nu wel wordt genoemd, dit in tegenstelling tot vorig jaar.

De KronoMeter opbrengsten zijn gestegen doordat er meer sponsors zijn en de advertentieprijsen hoger zijn geworden.

De administratie en representatie kosten vallen lager uit tenzij de stickers er komen.

Chantal komt binnen om 21:50

De wedstrijddeelnames zijn iets lager dan begroot maar wel hoger dan vorig jaar. De subsidie van de Sportraad is hoog waardoor de eigen bijdrage van de leden lager wordt. De vervoerssubsidie voor de NSK-teams in Hengelo is niet gebruikt.

Er zijn incidentele baten doordat o.a. een aantal donateurs meer hebben gegeven.

Daniël vraagt of de introcie zoals afgesproken meer geld heeft gekregen. Dit is ook gebeurd, maar doordat de vlegel niet naar Enschede kon worden gehaald en het introboekje goedkoop uitviel zijn er minder kosten gemaakt.

9. Verslag halfjaarlijkse kascontrole

Thijs leest de brief van de kascommissie voor. Deze brief is bij de notulen gevoegd. Daniël vraagt of er wat met de punten die ter verbetering worden genoemd gaat gebeuren, hij doelt dan met name op het verhogen van het budget van de FeeCie . Fredo gaat inderdaad wat doen met de aanbevelingen van de KasCie. Het budget van de FeeCie zal dit jaar nog met fl. 200,- omhoog gaan, ook omdat er veel nieuwe leden zijn. Nanne vraagt of de FeeCie een plan heeft. Volgens Daniël is er een plan.

10. Vaststelling van de contributie

Fredo stelt voor om de contributie nog niet te verlagen omdat de winst niet structureel is. Het voorstel om de contributie zo te laten als hij is wordt aangenomen.

11. Vaststelling vervoerssubsidiewedstrijden

Pieter vraagt of vervoerssubsidie ook geldt voor recreanten die wedstrijdlid zijn bij een andere vereniging. Ja, dit is het geval.

Sjoerd stelt voor de volgende wedstrijden te nemen als vervoerssubsidiewedstrijd:

- NSK-teams (datum nog onbekend)
- De laatste Dortmund indoor wedstrijd die door Kronos zal worden bezocht op 4 maart.
- NSK veldloop 10 februari
- Zevenheuvelenloop 11 november 2001
- Midwinter Marathon in Apeldoorn 3 februari

Pieter vraagt of er al Dortmund wedstrijden zijn gepland waar Kronos naar toe gaat. Er worden er altijd twee gepland.

Ard vraagt zich af of het NSK-teams wel iets is waar mensen anders niet naar toe zouden gaan. Dit is misschien wel waar, maar de kosten blijven hoog omdat het in Maastricht is. Het voorstel van de genoemde wedstrijden wordt overgenomen.

12. Commissie evaluatie over het afgelopen half jaar + ronsel rondje

Het bestuur bedankt alle actieve leden voor hun inzet het afgelopen jaar en reikt de Grote Kronos Verjaardagskalender uit.

Carrie leest voor wie er in de commissies zitten, wie er uit gaan en waar plek is.

SprintCie:

Demian, Mike Reinier en Daniël. Demian gaat de sprintcie verlaten en zal worden vervangen door Brenda. Daarnaast gaat Daniël er uit. Arco wil hem vervangen. Verder zal Ruud worden gevraagd of hij in de sprintcie wil.

MiLaTraCie:

Mathijs, John, Arjen Eggink en Ruben van Leeuwen. Op den duur zal John eruit gaan, er is plek voor een extra persoon. Pieter wil er graag in.

Technische Commissie:

Demian, Mathijs en Lilian. Demian gaat er uit en zal worden vervangen door Brenda. Daarnaast gaat Lilian er uit, zij zal worden vervangen door iemand uit het bestuur. Er moet nog worden overlegd wie dat gaat doen.

HLT-Cie:

Rink, Arnout Salomé, Martin en Ruben van Leeuwen. Arnout en Martin gaan eruit. Stijn komt erbij en dan is er nog een plek over. Matthieu denkt er over na.

BataCie:

Ruben van Moppes, Marcel, Arjen Eggink. Deze gaan er allemaal uit. Chantal en Miranda gaan er in. We zoeken nog een persoon met ervaring die erin wil. Emiel is bereid de eerste periode kennisoverdracht te doen.

TwekCie:

Ard en Arnout Salomé. Arnout gaat er uit Rink neemt het over.

IntroCie:

Fredo, Lilian Maaike en Carrie. Allemaal stoppen ze met deze commissie. Misschien wil Maaike het nog een keer doen.

Juco:

Chantal blijft.

FeCie:

Karen, Martin, Daniël en Lilian. Karen, Martin en Lilian stoppen. Rieneke en Chantal komen erbij. Dan is er nog een plek open. Daniël wil Jurian vragen.

Materiaal en Accommodatie Commissaris:

Rink blijft.

Redactie:

Agnes, Emiel, Nanne, Daniël en John. Daniël is er uit, John gaat er uit en Nanne gaat op stage, ze hebben een plek vrij. Martijn en Pieter willen de redactie versterken.

Kascommissie:

Thijs Tijhaar, Martin en Arjan van der Bijl blijven allen aan.

Commissie Digitale Informatie Voorziening:

Sjoerd en Fredo, ze blijven beide maar willen er graag iemand bij. Na zijn stage zal Fredo Stijn in gaan werken.

Conditietest Coördinator:

Emiel blijft tenzij iemand het erg graag over wil nemen.

NSK-teams (dit is geen Kronoscommissie):

Miranda, Rieneke, Stijn, Marcel, Marijn en Ruben van Leeuwen gaan er allen uit.

NSK-Halve Marathon (wordt nog niet gechargeerd):

Rink en Bram willen dit organiseren er is nog plek voor een extra persoon.

MediaCie:

Sjoerd en Daniël. Daniël stopt. Arco gaat Sjoerd helpen.

Barco:

Was vacant. Ruben van Moppes is even interim barco geweest. Agnes is nu barco en blijft dit nog even doen.

(De VWCie was:

Demian, Chantal, Ruben van Leeuwen en Donald. De nieuwe wordt: Fredo, Daniël, Martijn, Agnes Kallenberg en Brenda).

Dan blijkt dat de Sponsorcommissie nog niet is genoemd.

Sponsorcommissie:

Rieneke, Fredo en Miranda en Agnes

Rondselrondje

Sjoerd noemt nogmaals alle commissies waar een plek is:

HLTcie: 1 plek

Batacie: 1 plek voor het liefst een Kronaut met Bata-ervaring

Feecie: 1 plek

Redactie: 1 plek

NSK-halve marathon: 1plek

Sjoerd dechargeert en chargeert de commissies.

13. W.V.T.T.K.

Vervoerssubsidie mixed competitie:

Voor het NSK-teams is geen gebruik gemaakt van vervoerssubsidie. Het bestuur wil deze toekennen aan de mixed competitie.

Dit zou het doel echter voorbij schieten als het achteraf zou gebeuren.

Nanne wil weten of van te voren is aangegeven dat de mogelijkheid er in zat dat hij zou worden toegevoegd. Fredo zegt dat er is genoemd dat het mogelijk was.

NSK-teams is een baanwedstrijd en moet dan ook worden vervangen door een andere baanwedstrijd. Deze zijn er niet meer in december.

Brenda denkt dat er mensen niet mee waren gegaan als er niet was genoemd dat de mogelijkheid van vervoerssubsidie er in zat. Bovendien noemt ze dat Kronos zich goed heeft geprofileerd door aan iets nieuws mee te doen.

Het voorstel om de vervoerssubsidie aan de mixed competitie toe te kennen wordt aangenomen.

Moekotte is al besproken, dit geldt ook voor de bardienst.

14. Rondvraag

Sjoerd vraagt wie er een rondvraag hebben:

het bestuur

Nanne

Tom

en Ard

Nanne:

Er is al 1 1/5 maand geen laphap meer geweest, waar is de pollepel? Deze is bij Marije, er moet contact met haar worden opgenomen dat er snel een laphap moet komen.

Verder vraagt hij of het bestuur niet vergeet om taartenbakkers te vragen. Sjoerd zegt dat dit nog komt.

Tom:

Wordt er extra geld uitgetrokken voor vervoerskosten nu het Moekotte busje wegvalt?

Omdat het nog niet zeker is of er iets voor in de plaats komt is het lastig hier geld voor uit te trekken. Bovendien worden de budgetten op de volgende ALV vastgesteld.

Ruben:

Kronos gaat weer skiën, als mensen geïnteresseerd zijn hoort hij dit graag.

Sjoerd:

Wie gaan er taarten bakken:

Agnes en Chantal.

Wie gaan er naar de promotie van Martijn de Lange.

Demian wordt bereid gevonden een cadeau te kopen.

Staat er morgen om tien over half zes iemand bij het sportcentrum om nieuwe leden op te vangen? Daniël zal er in ieder geval zijn.

Ard:

Wil een late rondvraag stellen: willen er mensen mee doen met de Pheidippidesloop? Verder viert hij vrijdag zijn verjaardag.

Bram vraagt of er met een nieuw bestuurslid een nieuwe ALV moet worden uitgeroepen. Dit is het geval.

15. Sluiting

Sjoerd sluit de vergadering om 22:30 en bedankt iedereen voor hun aanwezigheid. Verder nodigt hij iedereen uit voor een rondje van het bestuur in de VB.

Beste leden van de HALV

De aanleiding voor deze brief is mijn functioneren als WS-uit bij D.A.V. Kronos. Oftewel mijn niet meer functioneren als WS-uit. Via deze brief wil ik mij terugtrekken uit het bestuur van D.A.V. Kronos. De druppel die de emmer deed overlopen was de brief van John Boertjes gericht aan Sjoerd Pater, de voorzitter van deze vereniging. De brief van John Boertjes gericht aan Sjoerd had beter aan mij, Lilian Rikmanspoel, gericht kunnen worden daar de strekking van de brief over mij ging, als persoon en als ws-uit.

Nadat ik de brief had gelezen ben ik tot de volgende conclusies gekomen.

- Ik heb geen plezier en ontspanning meer bij D.A.V. Kronos, het laatste half jaar heb ik er alleen maar veel verdriet van gehad.
- Het vertrouwen dat ik had in een aantal Kronauten is dermate beschadigd dat ik er verder niets meer mee van doen wil hebben. Ik ben niet gediend van grove beledigingen aan mijn adres via anderen. Ik vind het erg achterbaks aangezien ik een aantal Kronauten toch wel als “goede kennissen” beschouwde.
- Ik heb er geen zin meer in om alleen maar achteraf kritiek te krijgen in plaats van op het moment zelf.

Ik ben tot de volgende slotsom gekomen:

- Bij deze wil ik mij per direct uit het bestuur terugtrekken.

Ik wil jullie niet onthouden van de reden van mijn niet optimaal functioneren binnen Kronos.

Oorzaak voor het niet goed functioneren van mij was de traumatische ervaring die ik tijdens de ramp van Enschede heb opgelopen en waar ik nog dagelijks mee geconfronteerd word. Het is niet leuk om de angst, de ontzetting, de paniek te ervaren van die ramp of om torenhoge vlammen over de huizen zien te komen. Die ramp heeft een enorme impact op mij gemaakt. Dagelijks wordt ik er nog meer geconfronteerd en slechts weinig mensen die aan je vragen hoe het met je gaat. Ook al heb ik mijn woning nog wel en is alles wel weer aan de buitenkant hersteld. Ogenschijnlijk lijkt alles prima maar wanneer men verder kijkt ziet en voelt men het verdriet dat vele mensen hebben. Ik heb het heel lang ontkend maar ik ben ook slachtoffer van die ramp. Velen zijn hun huis kwijtgeraakt maar lang niet iedereen is direct bij die ramp betrokken geweest. Ik wel en ik moet daar mee leren leven. Gevolg van deze ramp was dat ik een tijdlang als persoon überhaupt niet goed functioneerde en erg veel last van concentratieproblemen had. (Niet door laks te zijn John!) Kronos stond hier los van. Mijn studie heeft er ook zwaar onder te leiden gehad. Ik had er waarschijnlijk beter aan gedaan om direct te zeggen dat ik een tijdje zou stoppen met mijn functie als Ws-uit maar dat heb ik niet gedaan. Ik heb er voor gekozen om toch mij in te zetten voor Kronos ook al is dat niet op alle fronten gelukt. Ik dacht dat Kronos een goede afleiding zou zijn voor mijn probleem, het bleek echter min waar.

Ik zal de laatste zijn die niet zal toegeven dat mijn functioneren beter had gekund maar ik vind wel dat ik ook goede dingen bewerkstelligd heb. Aangezien alleen de slechte kanten altijd interessant zijn hoef ik de goede dingen niet te vertellen. Ik vind het jammer dat door een aantal mensen, één in het bijzonder, mijn plezier in Kronos totaal ontnomen is. Reden voor mij om een punt achter het Kronos bestuur te zetten. Kan ik tenminste wel weer plezier hebben in de dingen die ik wel leuk vind en omgaan met mensen die mij wel waarderen en respecteren.

Ik vind het jammer dat je door het afgelopen half jaar als bestuurslid dermate veel (soms op de rand van onbeschoftheid) kritiek heb gehad en daarom geen plezier meer heb in Kronos als vereniging. Ik vind het jammer dat het op deze manier moet eindigen, ik heb tot voor mijn bestuursjaar bij Kronos veel plezier gehad.

Het ga jullie goed allemaal.

Bij deze wil ik het bestuur bedanken voor de inzet en goede zorgen en wens hen heel veel succes het komende half jaar.

Arjan Pathmamanoharan
Burgemeester Reigerstraat 2 bis
3581 KR Utrecht

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

Utrecht, 18 oktober 2000

Beste Ledenvergadering,

Gisteren werd ik door Daniel erop geattendeerd, dat vandaag de ALV al zou zijn. Aangezien ik zelf niet meer in Enschede woon, stond er helemaal niets in mijn agenda en was ik het gewoon helemaal vergeten. Maar een ALV, waar ik niet bij aanwezig kan zijn, probeer ik toch altijd van een brief te vergezellen. Hopelijk doet de ALV niet zo moeilijk hierover (ging vroeger wel anders) en kan deze nog met de ingekomen stukken worden meegenomen.

John zei het laatst al tegen me, de brief begint altijd met positieve dingen en vervolgens komen er dan nog een paar puntjes. De briefopbouw is dus niet verrassend meer, want ook nu zal ik hem zo opbouwen! Ik denk dat we afgelopen half jaar goede prestaties hebben neergezet in de teamsport binnen Kronos. Heren I, die de finale in de Eerste Divisie Competitie haalt, Kronos3e op de BATA overall, Heren I eerste op de NSK-teams en natuurlijk de Dames, die voor het eerst in de geschiedenis op eigen kracht op het podium kwamen op de NSK-teams.

Maar waar het goed gaat, moet je altijd waakzaam zijn. Naast dat er nu een aantal mensen de club gaan verlaten speelt er meer mee. Ik heb het idee, dat de wedstrijddeelname de afgelopen zomer is afgenomen. Ik betreur dat. Daar waar ik in het verleden regelmatig in het land op wedstrijden een stel Krononauten tegenkwam, heb ik ze nu regelmatig gemist. Ook op de RBM deden maar weinig Krononauten mee. Zelf denk ik dat wedstrijddeelname de trainingsopkomst bevordert, waardoor de sfeer toeneemt. Minder deelname heeft het tegenovergestelde effect. Een WS-uit heeft een zeer belangrijke functie in het bestuur. Het is een hoge boom en vangt natuurlijk ook veel wind. Onevenredig veel, maar dat komt ook door de zwaarte van de functie. Mijn vraag concreet is of er de komende periode meer aandacht kan worden gegeven aan de wedstrijdsport door het bestuur. Mocht de ALV hier anders over denken, dan leg ik me daar natuurlijk bij neer.

Daarnaast betreur ik het dat er sinds mijn vertrek nog maar zo weinig is gedaan met het UT-nieuws. Ik heb weinig meer vernomen, dan af en toe een kleine kolom. De media is ook een belangrijke spil, die Kronos moet blijven benaderen. Ook de Tubantia, waar we vorig jaar de contacten mee ophaalden, vertelde me ooit, dat ze zo weinig van Kronos hoorden, waardoor ze natuurlijk ook niets konden schrijven. De ingangen zijn bekend. Kronos, doe er ook wat mee! Hoe denkt de ALV hierover?

Ik wil deze brief snel afsluiten, aangezien ik al te laat ben en de ALV op punt van beginnen staat. Ik wil Kronos nog meegeven, dat een kleine sponsoring via ARCADIS Bouw/Infra geregeld is. Het komend jaar staan ze garant voor 500 gulden. Hopelijk hebben jullie hier een goed doel voor (extra wedstrijd materiaal of een Gala?!).

Veel plezier nog vanavond in de VB en tot op een wedstrijd/feest,
Groetjes Arjan

Aan de ledenvergadering van DAV KRONOS

Beste leden,

Bij deze wil de kascommissie graag verslag uitbrengen van de kascontrole d.d 10 oktober 2000. Zonder enige aarzeling kunnen wij mededelen dat penningmeester Fredo zijn zaken met betrekking tot de financiën van Kronos zeer goed voor elkaar heeft. Wij hebben dan ook niet veel op- en aanmerkingen. Echter, een kascontrole zou niet echt veel nut hebben als de kascommissie niet toch wat te zeuren heeft.

Hier volgen enkele aandachtspuntjes:

- Er komen op de begroting diverse kleinere posten die alle min of meer met PR te maken hebben, zoals de budgetten van de mediacommissie en de sponsorcommissie. Het lijkt ons een goed idee om een aparte post "PR" te maken, waarin deze worden samengevoegd. Ook een aantal bedragen die nu op de post "Administratie en representatie" wordt geboekt, kan in dat geval op de post "PR" worden geboekt.
- De kascommissie hecht er voorts belang aan dat er een zeer duidelijke en eenduidige indeling van het rekeningschema komt, die ook goed gedocumenteerd wordt (in het draaiboek van de penningmeester). Hiermee moet voor de toekomst zeker worden gesteld dat rekeningen in verschillende jaren steeds voor dezelfde posten worden gebruikt. Dit maakt vergelijking van de cijfers van deze jaren een stuk gemakkelijker. De kascommissie heeft aangeboden om dit samen met de penningmeester bij een volgende kascontrole te onderzoeken.
- Het blijkt dat, tegen eerdere adviezen van de kascommissie in, nog steeds de financiële afronding van bepaalde evenementen lang op zich laat wachten. Als voorbeeld noemen we de HLT, waarvan momenteel nog geen eindafrekening bij de penningmeester aanwezig is. Ook al zijn er misschien nog openstaande rekeningen en andere 'vertragende' factoren, het is zeer goed mogelijk om toch binnen enkele weken na een dergelijk evenement met een voorlopige afrekening te komen. De penningmeester kan hierbij de nodige druk op de betreffende commissie uitoefenen.
- Ondanks dat het Fecie-budget reeds bijna geheel is gebruikt (voornamelijk tijdens het gala), lijkt het ons toch nuttig dat er de komende maanden nog enkele activiteiten worden georganiseerd. Dit is met name van belang voor de nieuwe leden. De kascommissie stelt in verband hiermee voor om bewust aan te sturen op een eenmalige overschrijding van het budget, zodat er extra ruimte wordt gecreëerd voor de organisatie van activiteiten.

Tot slot willen wij Fredo succes wensen gedurende het volgende halfjaar, maar het ligt in onze verwachting dat ook in het voorjaar Fredo alles prima in orde heeft.

Met vriendelijke groet,

De kascommissie, bestaande uit

Arjan vd Bijl

Thijs Tijhaar

Redactioneel

Als je tot dusver bent gekomen heb je de notulen gehad en begint nu het fun-stuk. Wat is er zoal fun. Nou bijvoorbeeld dat Kronos De Vries textile printing in de pan heeft gehakt. In de rechtbank dan. Dan zijn er nog twee stukken over het Zeus weekend. Is dat fun? Geen idee, maar lees het mee. Dan was er fun, heel veel fun tijdens het JBT KMBHSW, behalve dan voor John. Die werd na 10 minuten afgevoerd naar de plaatselijke slager (lees dokter) om te worden dichtgenaaid. En daarna de rest van de week niet meer mocht fietsen.

Nog meer fun? Nou, de redactie is weer aangevuld met jong, vers bloed. Over de nieuwe aanwinsten valt nog zo'n 4 pagina's te lezen elders in deze KM. Hoezo fun? Nou, de oudere redactionelen hoeven nu geen paginanummers meer te plakken. Dat is fun!

En dan is er nog weer een overload aan trainingsschema's goed voor allerlei overtrainingsblessures. Als je ze allemaal volgt. Het trainingsschema voor de lange sprintgroep is wel interessant als je van plan bent een toptijd te willen lopen op de marathon. Dat is fun!

Wat is er minder fun? Sommigen personen binnen de vereniging hebben de gewoonte om kopij op tijd in te leveren. Dat is nog steeds fun, maar dan begint het gelazer. Door de enorme snelheid waarmee de kopij is ingeleverd blijken er toch wat onvolkomenheden in te zitten. En dan kan de redactie weer allerlei wijzigingen uit gaan voeren. Dat is dus minder fun.

Fun is ook de enorme hoeveelheid advertenties in de KronoMeter. Dat geeft namelijk een hoop extra inkomsten en die gaat de redactie weer vrij besteden aan allerlei fundingen, maar dat merken jullie nog wel...

Wat ook weer fun is, is het einde van het redactioneel. Dat betekent dat de KronoMeter weer bijna af is. Bijna, want nu moet ie nog door de copy-printer a.k.a. het ding geramd worden. En dan nog geniet en gestickerd en dan is ie af. En dat is dan weer fun!

En dan hebben we weer zoals altijd de kopij-sluitings datum:

Maandag 11 december 2000 om 16:00 uur

de redactie.
have fun!

FeeCie breng licht in donkere dagen...

Het is al weer november. De wintertijd is onlangs ingegaan, het wordt weer vroeg donker 's avonds. Voor sommige mensen is dit het begin van een winterdepressie. Voor de FeeCie juist niet: donkere avonden moeten gevuld worden!

Vandaar dat we, in een nieuwe bezetting, volop aan het brainstormen zijn geslagen, met als resultaat dat je de onderstaande activiteiten alvast in je agenda kunt schrijven:

16/11 Film kijken bij Alhambra of Cinestar **met aansluitende stapavond** in Enschede!!!!!!

24/11 Videomathon bij Daniel en Jurian (Rozenstraat 49)

5/12 Sinterklaas (al 25 mensen hebben zich opgegeven en het worden er steeds meer!!)

20/12 Bowlen bij Miracle Planet of Yim's Place Hengelo

Nog niet helemaal zeker qua datum maar wel dat het gaat gebeuren:

27/1 Local Disco Check Avond (LoDiCA): stappen in Bill's Bar in Markelo

Opgeven voor de verschillende activiteiten kan door het sturen van een mailtje aan Daniel of door je in te schrijven in de *FeeCiemap*, die vanaf nu elke keer op training bij een op de training aanwezig FeeCie-lid aanwezig is.

Tot ziens op een van de activiteiten

De FeeCie

Mogen wij
ons even
voorstellen?

*Nee,
nou dan niet!*

Groetjes van de nieuwe leden van de Redactie van de Kronometer,
Uw lopende reporters, Martijn Arnoldussen en Pieter van Langen

Aangezien we niks beters te doen hebben, doen we het toch maar...

Martijn heb jij nog wat zinnigs te melden?

Nou dat weet ik niet, dat moet ik ff aan mijn moeder vragen

En hoe zit het met jou Pieter?

Dat we net een heel lekker recept hebben gevonden. Nou ja de maaltijd dan die volgens dit recept bereid wordt, het recept zelf was nogal taai. Ik ben dus al druk aan het oefenen voor de befaamde laphap.

Laphap zeg je, kun je even aan de nieuwe leden (feutjes zoals ik) uitleggen wat dat nou precies inhoudt?

Nou dat had jij al lang kunnen weten, als je jezelf gewoon voordoet als je bent... een sprinter tsssss.... Maar ja, dankzij Matthieu, die duidelijk te schijterig was om komkommer te raspen voor twintig mensen, heb ik de pollepen mee naar huis gekregen. Dat wil zeggen dat er over een week of drie bij mij gegeten gaat worden.

Is het nou echt zo gezellig bij de sprinters? Of zit je alleen maar bij die groep omdat zij vaker sprintersetentjes hebben dan wij laphap?

Dat zal ik je even haarfijn uitleggen; enige maanden geleden heb ik een blessure aan mijn knie opgelopen en helaas helaas pindakaas ik kan nog steeds niet geweldig goed trainen. Gelukkig is de sprintersgroep zo vriendelijk geweest om mij in haar midden te tolleren.

Maar je komt wel bij mij laphappen?

Dat klopt.

Zo zo, een beetje van twee walletjes eten... ben jij er zo-een?

Nou als je het zo stelt dan moet ik eigenlijk zeggen dat je in principe wel gelijk hebt, maar dat dat eigenlijk gewoon buiten mijn eigen persoontje om is gegaan.

Die sprinters eigenen zich zomaar lappers toe, kan dat zomaar? Maar nu even verder over jezelf. Wat doe jij hier zover van huis?

Ik heb het oh zo schone Limburgse land verruild voor Twente om hier aan de UT de studie CT&M/CIT te volgen, en nu moet je me toch eens vertellen Pieter,

Wat spook jij hier allemaal uit in die ranzige campuswoning van je?

Ten eerste is-ie niet ranzig, ten tweede spook ik daar weinig uit. Behalve dan iedere keer weer net iets te lang computeren, dat campusnet is heel slecht voor je. Maar dat blijft wel onder controle, want tot nu toe heb ik wel voldoende te doen. Ik studeer WB en ben nu met mijn eerste project bezig, da's wel leuk. Daarnaast train ik regelmatig.

Is er een speciaal doel waarvoor je traint (net zo goed worden als ik)?

Ja dat is echt mijn droom. Net zo goed worden als jij, of moet ik U zeggen? Nee, effe zonder dollen, ik wil komend jaar op de afstanden van 400 tot 1500meter mijn PR's

aanscherpen. Van de tijden heb ik nog niet echt een goed besef, ik wil proberen om op de 800meter echt bij de junioren top te komen, zodat ik het jaar erop bij de senioren aansluiting kan gaan vinden bij de nationale subtop.

Dus ik kan je nog niet verlijden tot enige concrete PPP'tjes?

Kijk kijk, die jongen heeft zijn huiswerk gedaan. Waar staat die afkorting ook al weer voor?

Dat staat voor Pieters Persoonlijke Prestatiemeter, zoals iedere volwaardige Kronaut weet.

Ah, nou die meter stond afgelopen jaar op: 400 - 52.01; 800 – 1.55.12; 1500 – 4.02.04. En daarnaast mijn drie NK medailles, zilver op de 4*400 met AV de Spartaan en op de 3000meter steeple en brons op de 800meter. Volgend jaar wil ik proberen om weer een goede 800 finale te lopen op de NK. Logische doelen zijn verder: een sub-4 minuten op de 1500, richting de 50 op de 400 en op de 800 een aantal secondes eraf. Zoals je ziet ben ik een beetje een mietje en ga ik geen concrete 800 tijd noemen.....

Maar Martijn, wat zijn jou doelen, cross, indoor, outdoor, wat is er mogelijk voor jou?

Mijn eerste doel is om goed te herstellen van mijn blessure, hierna hoop ik nog aan enkele crossen mee te kunnen doen, het indoor seizoen laat ik schieten. Outdoor hoop ik komend jaar een aanval te kunnen doen op de 1.50 grens op de 800 en ook een tijd onder de 50 op 400 en onder de 4.00 min op 1500 moeten erin zitten.

Ja,ja lieve beeldbuiskindertjes, zoals jullie zien mogen we veel gaan verwachten van ons Limburgs talent. Er kan een leuke groep 800meter lopers ontstaan bij Kronos. Is dit ook de reden dat je ervoor gekozen hebt om hier te gaan trainen?

Ja.

Kort maar krachtig, ik ook. Maar ja de gezelligheid binnen Kronos is zeker zo belangrijk. Dit moet jij ook vinden, getuige jou activiteiten in bijvoorbeeld de VWCie?

Ook dit keer heb je me weer doorzien, gezelligheid staat bij mij inderdaad hoog in het vaandel.

Wel lieve lezers en lezeressen dan is nu het moment aangebroken om onze plannen met de kronometer bekend te maken, Pieter en ik hebben namelijk een droom gehad niet waar Pieter?

Ja, ja, vorige week had ik een hele enge film gekeken en toen heb ik een week lang allemaal zombies gezien in mijn slaap.

Dan de klassieke uitsmijter, wat wil jij gaan veranderen, doen, bereiken enzo binnen Kronos, Martijn?

Jah, dat we ik nie!!

- Oh, nou ik wel. Ik wil met de MiLaTraCie proberen medeverantwoordelijk te zijn voor een hele gezellige groep lopers, die goed met zijn sport bezig is. Verder wil ik mijn steentje bijdragen aan de gezelligheid.

Mag ik dan meedoen?

Dat lijkt me duidelijk, hoe meer zielen, hoe meer vreugd.

- Dat is dan afgesproken.

Dan tot slot nog een waarschuwing aan alle Konauten: Pieter en ik zijn vanaf nu losgelaten om alle opvallende en niet opvallende Kronauten aan een hevig vragenvuur te onderwerpen, hierbij hebben we wel jullie hulp nodig. Wil jij graag iets van iemand weten maar durf je het zelf niet te vragen mail dan naar ons en wij zorgen ervoor dat je stoutste dromen uitkomen....

Groetjes Martijn en Pieter

Zeus-weekend in Doorwerth

over PK-spellen, vrouwsjouden, eieren gooien (en vangen), pisquizen (-Word maakt hier pisbuizen van-) en ook nog wat nuttigs doen

Ieder jaar organiseert de Nederlandse Studenten Atletiek Federatie Zeus een weekend voor alle besturen van zijn leden. Zeg maar het Zeus-Besturen-Weekend. Zo kun je integreren met andere verenigingen, leren hoe zij problemen aanpakken en heb je meteen een mooi excuus om weer een weekendje buiten de deur te pitten. Bekende Kronos-figuren bij Zeus zijn Nanne en Martin. En die waren er ook.

Als ik op vrijdagavond vertrek, heb ik het idee dat ik alles aan het vergeten ben. Op weg naar het station kom ik al achter het eerste vergeten ding. Deodorant. Kan ik wel lenen. Krijgen bedoel ik. Deo lenen is wat lastig. Op het station bedenk ik dat het wel handig zou zijn geweest om de informer mee te nemen. Had ik ook wel, maar niet op het plekje waar ik gedacht had dat ie zou zitten en dus maar even naar huis bellen en mijn huisgenoot even laten rondsnuffelen. We (Rink, Carrie en ikke) vertrekken met de boemel naar Hengelo, omdat we anders ruim een knaak aan een plaatsje in de intercity kwijt waren geweest. In Drienerlo joint Fredo de gang en in Hengelo lopen we Nanneman tegen het lijf.

Op naar Doorwerth.

Op station Arnhem waar je dus uit de trein moet en in de bus, stond de bus al klaar. Alleen leek het ons leuker om eerst een half uur te wachten op de volgende bus. Anders hoefden we namelijk niet zo ver te lopen naar de boerderij waar we zouden slapen. En nu kwamen we ook nog eens Els en Bennie (bestuursleden van UROS) tegen. Da's best gek, want als je ziet dat het Els en Bennie zijn, dan zijn het ineens eigenlijk IROS (Identified Running Object S). Maar goed, als we de buschauffeur vragen of ie ons op de informer aangegeven plaats wil droppen, komen we erachter dat we veel dichterbij de boerderij eruit worden gezet dan verwacht. Altijd leuk natuurlijk..

Binnen gekomen eerst even een rondje voorstellen, want er zijn pittig wat ALV's met bestuurwissels geweest de afgelopen tijd, dus dat was wel even nodig. Er waren Delvers, Hazen, mensen van Asterix (hoe heten die eigenlijk?) en Vitalisten. Later kwamen er nog Tartleten, Roadrunners en Parcivallers. En natuurlijk moet Gauss nog een dikke knuffel hebben, want die hadden we ook al weer een paar weken niet gezien. Dan de Kronos-vlag ophangen, want het gaat dit weekend om UITSTRALING. Beetje jammer dat Kegel uit logeren is bij Arco, want die vindt zulke weekenden ook altijd wel leuk. Het eerste spel op de vrijdagavond valt in de categorie "algemeen" en heeft erg weinig met het thema te maken. Twee mensen moeten met de ruggen tegen elkaar

geblinddoekt op een stoel zitten en over het hoofd heen elkaar negerzoenen gaan voeren. Twee stuks ieder. Wie het eerst zijn verenigingsnaam na het eten van die prut kan zeggen heeft gewonnen. Het is wel een beetje platte lol, maar zeker de moeite waard om een keer te doen. De Tartleten die later binnenkomen mogen het ook nog even doen.

En dan is het tijd voor het grote PK-spel. In groepen van 5 zo snel mogelijk zonder handen een ontbijtkoek (zij noemden het een peperkoek, maar het was natuurlijk gewoon een ontbijtkoek) opeten. Hier blijkt dat mensen met een grote bek inderdaad hoge ogen gooien bij zulke spellen. Volgens mij was team Zeus veruit het snelst. Maar die hebben dan ook flink kunnen oefenen.

Later op de avond gaan we het dierengeluidenspel spelen. Iedereen van Zeus doet een dier na en die moet je dan vinden in een bos vol bramenstruiken. Zo kan Martin erg goed schapen imiteren en is Rijnvis een onovertroffen zeeleeuw. Sander vond het nodig om als hond in de hoogste boom te klimmen en Nanne kwam zo af en toe je kaartje met iedereen die je gevonden had inpikken zodat je weer opnieuw moest beginnen. Stomme Nanne. Nadat er een groep was die iedereen 2 keer had gevonden, werd de boerderij weer opgezocht en kon de bramenschade aan broek en benen worden opgemaakt. Uiteraard moest er nog ge-asshold worden, maar de regels werden veranderd toen ik het als Boss niet meer droog wist te houden en toen vond ik er ineens niks meer aan. (of kwam dat omdat ik niet meer kon winnen??)

Bij het naar bed gaan was het Nanne die de flopseer hoog hield en al snel waren de Vitalisten overtuigd van het plezier dat je er mee kon hebben. Die jongens hebben daar meteen even de hardcore versie geïntroduceerd en die is niet voor mietjes. Dat was dus eerst de blessures met ijs behandelen en dan pas slapen.

Tien uur was het toen we de volgende morgen op moesten staan. Hoewel het toch al ver in oktober was, hadden we enorm veel last van muggen. Waarschijnlijk had het er ook wel mee te maken dat we pal boven de koeien sliepen. Echt lekker was het in ieder geval niet. Na het ontbijt stond de 7-kamp op het programma en die bestond uit de volgende (zeven) onderdelen: zwientje-tik, eieren gooien, vrouwsjouwen, alternatief touwtrekken, hindernisbaan, bierkrat-lopen en als afsluiter een estafette van knoflooksaus likken, pure limonade drinken, beschuit eten en dan fluiten, dropveter eten zonder handen en kauwgombellen blazen.

Vooraf het eieren gooien inspireerde de deelnemers. Het was de bedoeling om een ei over en zo groot mogelijke afstand te gooien en te vangen. T-shirts werden uitgedaan en fungeerden als prima demp-systeempje bij het vangen en zo werden de eieren toch een meter of 35?? gegooid. Achteraf bleek dat Bas (van Zeus) heel erg goed kan eierkoppen. En je zit ook meteen de rest van de dag strak in model.

Het was tijd om te eten en te douchen, want de functieoverleggen stonden op het programma. En daar kun je alleen maar aan beginnen als je schoon bent en een volle

maag hebt. Hier werd uitgebreid gesproken over wat de SAV's allemaal doen aan uitstraling.

Later ook nog in groepjes beleidsrichtlijnen gemaakt voor SAV's met verschillende doelstellingen. Zo waren er verenigingen die voor de prestaties gaan (en dus gewoon een budget hebben om een eigen accommodatie te financieren en scouts rond hebben lopen om andere verenigingen kaal te plukken), SAV's die voor de gezelligheid gaan (dat betekent twee activiteitencommissies, één voor thuis- en één voor uitactiviteiten) en ook nog een SAV die dat wilde combineren. (Huh, bestaat dat ook nog dan??) Erg leuk allemaal. Maar ook hier krijg je honger van, dus moest er weer gegeten worden. Als warme maaltijd was een heerlijke stampot bereid die er bij iedereen wel in ging volgens mij. Zo goed zelfs dat er om de laatste beetjes hard werd gevochten.

Na de afwas stond de grote pisquiz om het programma. De groep werd verdeeld in kleine groepjes en je kreeg vragen van de welbekende Triviant-kaartjes. Fout antwoorden was geen ramp, maar dan kwam Sander langs en moest je water drinken. En naar de WC gaan was dus wel erg. Dan had je namelijk verloren. En je team ook. Op die manier werd er natuurlijk een hecht team geschapen en de strijd was dan ook erg hevig. Maar na anderhalf uur moesten de eersten toch het toilet (dat buiten ergens was) opzoeken. Dan moest je wel eerst de deur naar buiten open krijgen. En dat gaat erg lastig als Nanne die op slot heeft gedaan. Het kan uiteraard niet onvermeld blijven dat mijn team dit spel heeft gewonnen. En dat was mede te danken aan Tartletos-voorzitter Elise die de belofte kreeg van de rest van het team een eervolle vermelding te krijgen in de verschillende clubbladen als ons team won. Nou, bij deze dan.

Nadat iedereen uitgepist was, werd er besloten nog een nachtwandeling te maken. Kasteel Doorwerth lag aardig in de buurt en kon dus gemakkelijk even bezocht worden. Er bleek een feestje aan de gang te zijn en een aantal mensen liep naar binnen en kon zo meedrinken. Maar ja, met de hele groep naar binnen zou toch een beetje te gek worden, dus besloten ook zij weer naar buiten te komen. Tegen de zin van de gastvrije feestvierders in trouwens. Sander kende de weg goed en leidde ons door de Doorwerthse bossen (of hoe het daar ook mag heten). Terwijl er nog wat raadsels werden opgelost bereikten we de boerderij weer en ben ik vrij snel daarna naar bed gegaan.

De volgende ochtend hoorde ik dat er de avond ervoor wederom een grote flosparty was geweest, maar daar was ik dus dwars doorheen geslapen. Na een ontbijt van yoghurt met muesli werd er getraind. De opdracht was de kopman van de groep volgen. De kopman had een opdracht van trainer Martin en de rest wist dus niet wat er ging gebeuren. Hier bleek dat de helft van de mijn groep (waaronder ik) helemaal niet thuishoorden in de groep aangezien we er dik werden afgelopen door de rest. Maar goed, de training was wel geslaagd denk ik. Na de training het echte ontbijt en een

welverdiende douche. Nog even wat overleggen en 's middags de AV van Zeus. Dat was even hameren voor Bas. Op het eind van de vergadering leek het erop dat er toch wat wezenlijks zou worden bereikt toen het voorstel tot afschaffing van het SAV-klassement op de NSK-t tot een stemming kwam. Helaas was bijna iedereen tegen dus blijven we voorlopig met 2 klassementen werken.

Omdat we niet konden besluiten waar we zouden gaan eten, besloten we maar om Chinees te halen. Lekker in het herfstzonnetje gegeten, spullen gepakt en op huis aan gegaan. De terugreis weinig beleefd omdat de meeste toch wel behoorlijk zaten in te kakken.

Einde van een prima weekend dus. Zeus, nogmaals bedankt.

Sjoerd.

Zeus besturenweekend, kinderspel...!

Wat kan ik Fredo nou weigeren....? Vijf kantjes vol, dat weet ik niet, maar ik wil best schrijven over mijn beleving van het Zeus besturenweekend.

35 studenten in een afgedankte, onverwarmde koeienstal, met slaapzolder, en onvervalste boerenlucht. Een locatie die ideaal is voor studenten, en voor atleten. Herrie maken kan zonder lawaai overlast, en vlakbij een bos om te trainen.

Vrijdagavond arriveren Jan, Lindy en ik rond een uur of zeven op de "Boersberg". Onze Nanne was zijn slaapzak vergeten en zijn matje, en moest dus terug naar Delft..... Later bleek dat hij al enige weken in roze wolken was en zodoende enigszins verward....

Bas, Sander, Ralph, Joris en Victor zijn al aanwezig en houden de boel heerlijk warm met een straalkacheltje. Gedurende de avond raakt de stal gevuld, en beginnen we onze eerste geplande activiteiten. Hoewel ons thema uitstraling was, komen de meeste spelletjes voort uit oneigenlijk gebruik van voedsel. Met negerzoenen voeren en een peperkoekrace bijten we de spits af. Zeus blijkt de allersnelste als het gaat om het verorberen van een peperkoek. Eén minuut achtendertig! Nanne had het idee dat na iedere hap van een willekeurig bestuurslid, hij zijn brok al weer aan het veroveren was. (En daarna deed hij nog een keer mee in het Kronos team...)

Dat het Zeus bestuur geen normale eetgewoonten heeft, dat bleek ook zaterdag avond. De maaltijd was als godenspijs, zo lekker, dat zij zich tot elkanders bord begaven, nadat Nanne de worst van mijn bord verdeeld had, $\frac{1}{4}$ voor Rijnvis, de overige $\frac{3}{4}$ voor hem en Sander, heb ik me vergrepen aan de laatste happen op zijn bord, heeft Sander Nannes bord schoon gelikt en vervolgens zijn eigen bord gebruikt om een restje uit de pan te schrapen. Een Tartleet zat al angstig met bord op schoot te eten, maar Fredo werd gestraft voor zijn eettempo, als een uitgehongerd monster sprong Zeus toe, en is een deel van het eten op het slijk der aarde beland. (Fredo klaagde zondag nog over andijvie onder zijn schoenen....)

Maar eigenlijk was dit een intermezzo, zaterdag avond bood nog meer plezier. Zo waren er stellingen bedacht over de aanwezige besturen, als kennismaking in het spel "ren je rot"; feiten als de hete ballen van Amely, Nanne drinkt uit een eendenvijver, Sander kan 35 meter kotsen, Hilde neemt genoeg met iedere willekeurige man voor de wedstrijd en dat een recreant clubkampioen is bij Kronos werden in twijfel getrokken.

Toen Ramon uiteindelijk ook binnen was, moesten wij ons begeven in de richting van het bos. Daar zouden wij ons echt als beesten gedragen, de deelnemers moesten ons zoeken in de volgorde die op hun kaart vermeld was. Zo heb ik eerst een half uur lang kunnen oefenen op het geluid van een zeeleeuw, en ik heb bewondering voor die beesten, ik zelf kwam na het warmdraaien niet veel verder meer dan een piepende zeeleeuw, die zo nu en dan in hoesten of lachen uitbarstte (en op maandag na het besturenweekend was ik mijn stem af en toe helemaal kwijt...). Het was wel gezellig met kip Amely vlakbij, maar Nanne kwam langs, met het vriendelijke, doch dwingende verzoek te verkassen. En vanwege de natte kont die je krijgt op de grond, ben ik maar de hele heuvel rond gaan struinen. De eerste groep had mij al twee keer gevonden, toen er eindelijk een derde groep voorbij kwam. Ik vroeg me wel af waar die andere groepen dan zoveel moeite mee hadden, dat bleek voornamelijk ons schaapje Martin te zijn. Koud was het in elk geval niet, gelukkig maar, want het is wel nodig het lichaam goed warm te houden als je in een onverwarmde stal verblijft. Eén oplossing hiervoor was ook met zijn drieën tegen elkaar aan op de bank te kruipen, maar er is vrijdagavond ook al flink gehopseflopst, tenminste, wij zaten nog beneden, maar Nanne was boven de boel flink aan het bespringen voor zover wij dat konden horen. Toen wij naar boven gingen en op zoek naar Nanne, bleek die onvindbaar. Sander maakte in zijn slaapzak een snoepreisje langs Amely, wat in de smaak bleek te vallen, zaterdag avond zou hij gedrag herhalen.

Zaterdag ochtend worden we gewekt door opperZeus Bas, fris gewassen en geschoren lacht hij ons toe: 9 uur, opstaan, ontbijten,Niet douchen, dat heb je later op de dag harder nodig....

Na het ontbijt beginnen we het functie overleg. Dit blijkt elk jaar weer erg nuttig, zelf heb ik de penningmeesters voor mijn rekening genomen, en volgens mij is daar wel weer zinvolle informatie uitgewisseld.

Het functieoverleg wordt onderbroken voor een zevenkamp. Er worden 6 groepen gemaakt, steeds twee groepen komen tegen elkaar in actie. Te beginnen met drie onderdelen: eieren gooien (en vangen...), vrouwsjouden, en visvangen. Dit laatste gebeurde niet in een vijver, leek zelfs even helemaal op het droge plaats te gaan vinden, maar ik had toch een aardige modderpoel gevonden. Visvangen is een variant op zwientie tikk'n, maar bij gebrek aan zwijn heb ik de taak van leidend voorwerp op mij genomen. Het was meer een slijkvis dan een Rijnvis, maar dat deed er niet echt toe, of eigenlijk juist wel: ik heb mijn uiterste best gedaan de geblinddoekte deelnemers door de modder (lees: mest...) te laten kruipen, waardoor deze mensen echt verschrikkelijk gingen stinken. Zelf had ik niet voor niks mijn laarzen aangetrokken. Maar sommige dingen kun je niet ongestraft doen, Ramon wilde best kruipen, als ik en de tegenstander dat ook zouden doen...., niet dus. Helaas werd het mij knap lastig gemaakt, in een laatste vluchtpoging struikelde ik en lag op mijn gat in de drek. De overwinning was voor Ramon.

De tweede ronde onderdelen bestond uit hindernisloop, bierkrattenrace en touwtrekken in het vierkant. Vooral de hindernisloop zag er erg vermakelijk uit: vier mensen houden elkaar bij de enkels, en moeten elkaar zo vasthoudend over een picknicktafel met bankjes heen. Afsluitend was er nog het zevende onderdeel: de eerste likt een schoteltje knoflooksaus schoon, de volgende drinkt citroenlimonade, de derde eet een beschuit, en als hij fluit, mag de vierde aan een dropveter beginnen. Ook hier is Ramon de koning, door de veter dubbel te leggen en zo twee keer zo snel te zijn. Daarna moet het laatste teamlid een bubblegum bel blazen. De einduitslag van de zevenkamp zal misschien wel nooit bekend worden gemaakt.

Na een verfrissende douche, was het tijd het functieoverleg voort te zetten, waarna we verschillende groepen hebben laten brainstormen over het beleid voor verschillende soorten SAV's: de gezelligheids-, de prestatie- en de gecombineerde vereniging. Scouten naar gezellige mensen, sauna's om prestaties te bewerkstelligen, in combinatie met straftrainingen, en een archiefcommissie blijken niet te mogen ontbreken...!

Dan wordt er gekookt en geklooid, gegeten, van eigen en andermans bord, en afgewassen. Ondanks alle voorbereidingen hadden we aan theedoeken niet gedacht, dus dat wordt steeds meer sop afvegen in plaats van afdrogen.

's Avonds is het Pisquiz...Team Zeus ondervindt hinder van haar mannelijke teamgenoot, die het niet kan laten te wiebelen, en op een gegeven moment gewoon naar de wc rent. Ralph, Sjoerd, Elise en Tariq houden het het langst vol, wat mede te danken is aan hun onvoorstelbare feitenkennis, maar zeker ook aan een zeer rekbare blaaswand...

Nadat Sander, Nanne en Bas het ook nog even tegen elkaar op hebben genomen, Nanne als eerste naar de WC holt, en Sander in zijn eindeloze volharding blijft zitten tot ook Bas de wc bezocht heeft, wordt het tijd voor een wandeling. Naar kasteel Doorwerth. Joris doet de nodige pogingen mij tot zingen aan te zetten, maar dan moet ie niet met liedjes over "in een coupé met de dochter van de chef" etcetera aan komen, want dat ga ik dus echt niet zingen....De feestgangers van kasteel Doorwerth bieden onze binnensluipers direct een drankje aan, maar hebben geen zin in een groep van 30 man, dus blijven we buiten wat rondhangen, totdat iedereen de wc bezocht heeft, voor zover nodig. Sanders inkoopbeleid was niet berekend op peperkoekrace en pisquiz en wat voor eet- en drinkspelletjes nog meer; het wc-papier is op! Maar dat mag de pret niet drukken...

Zaterdagavond is het weer tijd voor hopseflopsen, eerst Nanne, die op de minst hopseflopsbare uithoek van de zaal blijkt te liggen, een bezoek van Sander en mij doet Nanne van zijn matje

herrijzen, en we besluiten de hele rij slapende en half slapende mensen te hopseflopsen, ook Asterix wordt hier in betrokken, maar Ralph doet samen met Nanne een poging mij te laten vliegen met een (bewust...?) harde landing, aangezien Ramon zich heeft voorgenomen zijn benen met de nodige regelmaat terug te trekken. In elk geval krijg je het er wel warm van. En de muggen die mij de eerste nacht wakker gehouden hebben, hebben me nu lekker laten slapen. (nadat ik eerst een jacht op mijn eigen slaapzak en matje heb moeten maken, want Martin en Ralph leken daar toch andere plannen mee te hebben dan ikzelf. Matjes zijn om op te slapen, maar waar... beneden aan de trap...? Of in de nok van het dak, waar sander het luchtbed van Carrie en Martin geparkeerd heeft...?)

Zondag om 10.00 uur is het Nanne die het opstaan verkondigt. Er moest nog een duurloop gedaan worden, en ontbeten, en de NSSS zou om 12.00 uur komen, maar Bas stelde me direct gerust, die kwamen niet, door een communicatieve fout. Ja, dan kan je ook nog wel even blijven liggen.

Trainen is daar best mooi, lekker in het bos, en Martin geeft opdrachten voor de lucky dip, lopen tot je er bij neer valt, als je de leider maar niet uit het oog verliest. Bovendien hoeft hij dan zelf niet mee te doen, en af en toe krijg ik de indruk dat Martin zo wel meer dingen delegeert...schoonmaken bijvoorbeeld, maar ook zijn luchtbed opblazen.....!

Na het trainen douchen, en lunchen, Tariq gaat na het douchen zelfs eerst weer even slapen, tot Erik ook onder de douche uit is. De vergadering ging nooit zo snel als nu, meest opvallende was de verklaring van Bas: hij had de hele week niet kunnen slapen voor dit weekend, en dat is niet handig als je weet dat ook het weekend weinig slaap zal brengen....

Voor het halen van Chinees hadden we Sander en Nanne even moeten uitleggen dat een 2-persoons maaltijd voor 4 personen is, ze kwamen met Chinees voor een heel weeshuis, er bleken nog maar 19 mensen over te zijn.

Ik kan wel zeggen dat ik het heel erg naar mijn zin heb gehad dit weekend, en dat het succes van vorig jaar geëvenaard lijkt, daar wil ik alle aanwezigen bij deze voor bedanken.....

Rijnvis

Trainingschema korte sprint 23-10 tot 1-1-2000

Hier zijn de trainingsschema's voor de komende twee maanden. Deze schema's zijn behoorlijk intensief en worden zwaarder naar de jaarwisseling toe. Het is dan ook aan te raden met grote regelmaat op de trainingen aanwezig te zijn, om al te veel spierpijn te voorkomen. De series kracht zijn de minimum series, het kan dus zijn dat er meer kracht gedaan wordt. Vooral voor de mensen die gaan werpen is dit het geval.

In principe blijft het sprint programma voor de korte en lange sprint altijd hetzelfde, tenzij de baan op dinsdag helemaal wordt afgekeurd. Als dat het geval is wordt er een alternatief programma verzorgd en zal waarschijnlijk een gedeelte van de training bij het CT gebouw gegeven worden.

Als er geen apparte inleiding is en als het weer goed is wordt dit programma dus gewoon aangehouden.

Zelf zal ik zo veel mogelijk proberen aanwezig te zijn om de inleiding en eventueel het werpen te verzorgen. Het kan natuurlijk gebeuren dat ik er niet ben doordat er tentamens zijn of dat ik ziek ben. Ik zal proberen, als ik ver van te voren weet dat ik afwezig ben voor een vervanger te zorgen. Tijdens de vakanties zal ik er in ieder geval niet zijn, ik hoop dat in deze gevallen en alle andere gevallen als ik geen vervanger heb kunnen regelen dat de inleiding en het stukje kracht begeleid kan worden door een ervaren atleet. Ervaren beschouw ik in ieder geval: Agnes, Arco, Brenda, Demian, Fredo, Nanne, Stijn. Sorry voor de mensen die ik vergeten ben maar deze mensen zie ik regelmatig op trainen en ze hebben allemaal wel een inleiding gegeven of een onderdeel begeleid. Op donderdag zullen ook Reinier en Ruud aanwezig zijn om met trainen te helpen.

Dinsdag 24-10

Kracht

Opdrukken:

15 normaal – 15 breed – 15 normaal (achter elkaar door, dames 8-8-8)

Buikspieren:

50 recht – 50 schuin – 30 seconden statisch (zitten benen gestrekt vooruit)

Sprintprogramma:

3 keer 120 - 2 keer - 150 1 keer 200 (75%) (seriepauze 6 min, tussenpauze terug wandelen)

Donderdag 26-10

Kracht:

Opdrukken heren 40 normaal, dames 20 normaal

Buikspieren:

60 recht – 30 chinnies – 40 schuin

Twee keer 15 get-up get-down (ligsteun – opspringen) 2 minuten rust

Sprintprogramma

4 keer 100m – 2 keer 120 (90%)(seriepauze 6 min, tussenpauze terug wandelen)

Dinsdag 31-10

Kracht:

Opdrukken:

20 normaal – 15 breed – 15 normaal (achter elkaar door, dames 10-8-8)

Buikspieren :

55 recht – 55 schuin – 30 seconden statisch (zitten benen gestrekt vooruit)

Sprintprogramma:

3 keer 120 - 2 keer - 150 2 keer 200 (75%) (seriepauze 6 min, tussenpauze terug wandelen)

Donderdag 2-11

Kracht:

Opdrukken heren 40 normaal, dames 20 normaal

Buikspieren:

60 recht – 40 chinnies – 40 schuin

Twee keer 15 get-up get-down (ligsteun – opspringen) 2 minuten rust (Dames 10 keer)

Sprintprogramma

4 keer 100m – 3 keer 120 (85%)(seriepauze 6 min, tussenpauze terug wandelen)

Dinsdag 7-11

Kracht

Opdrukken:

20 normaal – 15 breed – 15 smal (achter elkaar door, dames 10-10-8)

Buikspieren :

60 recht – 40 schuin – 45 seconden statisch (zitten benen gestrekt vooruit)

Sprintprogramma:

4 keer 100 (85%) - 3 keer twee ronden interval (80 m op de rechte stukken sprinten (90%) dribbelen in de bocht) (seriepauze 6 min, tussenpauze terug wandelen)

Donderdag 9-11

Kracht:

Opdrukken heren 45 normaal, dames 22 normaal

Buikspieren:

60 recht – 20 knipmessen – 40 schuin

Twee keer 15 get-up get-down (ligsteun – opspringen) 2 minuten rust (Dames 10 keer)

Sprintprogramma

3 keer : 80 meter tot de finish uitlopen, terugwandelen naar de finish 40 m tegen de looprichting in (95%)(seriepauze 6 min, tussenpauze terug wandelen)

4 keer : 60 meter tot de finish uitlopen, terugwandelen naar de finish 40 m tegen de looprichting in (95%)(seriepauze 6 min, tussenpauze terug wandelen)

Dinsdag 14-11

Kracht

Opdrukken:

20 normaal – 20 breed – 20 normaal (achter elkaar door, dames 10-10-10)

Buikspieren :

60 recht – 60 schuin – 40 seconden statisch (zitten benen gestrekt vooruit)

Sprintprogramma:

4 keer 100 - 2 keer - 150 (80%) (seriepauze 6 min, tussenpauze terug wandelen)

Donderdag 16-11

Kracht:

Opdrukken heren 50 normaal, dames 25 normaal

Buikspieren:

60 recht – 40 chinnies – 40 schuin

Drie keer 15 get-up get-down (ligsteun – opspringen) 2 minuten rust (Dames 10 keer)

Sprintprogramma

80-100 -120 3 keer (90%)(seriepauze 6 min, tussenpauze terug wandelen)

Dinsdag 21-11

Kracht

Opdrukken:

20 normaal – 20 breed – 20 normaal (achter elkaar door, dames 10-10-10)

Buikspieren :

60 recht – 60 schuin – 50 seconden statisch (zitten benen gestrekt vooruit)

Sprintprogramma:

4 keer 100 - 4 keer - 150 (80%) (seriepauze 6 min, tussenpauze terug wandelen)

Donderdag 23-11

Kracht:

Opdrukken heren 50 normaal, dames 25 normaal

Buikspieren:

60 recht – 40 chinnies – 40 schuin

Drie keer 20 get-up get-down (ligsteun – opspringen) 2 minuten rust (Dames 12 keer)

Sprintprogramma

100-110 -120 3 keer (90%)(seriepauze 6 min, tussenpauze terug wandelen)

Dinsdag 28-11

Kracht

Opdrukken:

Twee keer 15 normaal – 15 breed – 15 smal (achter elkaar door, dames 8-8-8)

Buikspieren :

50 recht – 50 schuin – 50 seconden statisch (zitten benen gestrekt vooruit)

Sprintprogramma:

4 keer 60 (85%) - 3 keer twee ronden interval (80 m op de rechte stukken sprinten (90%) dribbelen in de bocht) (seriepauze 5 min, tussenpauze terug wandelen)

Donderdag 30-11

Kracht

Opdrukken heren 2*30 normaal, dames 2*15 normaal

Buikspieren:

50 recht – 40 chinnies – 50 recht

Twee keer 25 get-up get-down (ligsteun – opspringen) 2 minuten rust (Dames 15 keer)

Sprintprogramma:

4 keer vier loopjes ronden interval resp 150 , 120 , 100 , 80 meter 100 meter wandelen tussen de sprintjes (tussen de series 5 minuten pauze)

Dinsdag 5-12

Kracht:

Opdrukken 50 keer recht 20 keer breed (vrouwen 30 om 12)

Buikspieren 75 recht 50 schuin

Sprintprogramma:

Drie keer 150-120-100-120 (pauze tw, serie pauze 8 minuten)

Donderdag 7-12

Kracht:

Opdrukken twee keer 20 normaal – 20 breed (vrouwen 10 om 10)

Buikspieren 3 keer 50 recht 2 keer 50 schuin (verschillende soorten)

Sprintprogramma:

Vier keer 100-80-60 (pauze tw, serie pauze 5 min)

Dinsdag 12-12

Kracht:

Opdrukken 30 keer (vrouwen 20)

Buikspieren 75 recht 55 schuin

Optrekken aan het het 15 keer heren en 10 keer vrouwen

Sprintprogramma:

Drie keer 120-150-150-120 (pauze tw, serie pauze 8 minuten)

Donderdag 14-12

Kracht :

Opdrukken 10 keer met klap (vrouwen 5 keer) daarna 40 recht (25 vrouwen)

Buikspieren: Buikspieren 2 keer 60 recht 2 keer 60 schuin (verschillende soorten)

Sprintprogramma:

4 keer : 80 meter tot de finish uitlopen, terugwandelen naar de finish 40 m tegen de looprichting in (95%)(seriepauze 6 min, tussenpauze terug wandelen)

4 keer : 60 meter tot de finish uitlopen, terugwandelen naar de finish 40 m tegen de looprichting in (95%)(seriepauze 6 min, tussenpauze terug wandelen)

Dinsdag 19-12

Kracht:

Opdrukken 40 keer (vrouwen 25) breed 20 (10 vrouwen)

Buikspieren 50 recht 50 schuin 50 recht

Optrekken aan het het 20 keer heren en 12 keer vrouwen

Sprintprogramma:

Vijf keer interval twee ronden 80 meter voluit op het rechte stuk dribbelen in de bochten (seriepauze 5 minuten)

Donderdag 21-12

Kracht:

Opdrukken twee keer 20 normaal – 20 breed (vrouwen 10 om 10)

Buikspieren 3 keer 50 recht 2 keer 50 schuin (verschillende soorten)

Sprintprogramma:

Vier keer 120-100-80-60 (pauze tw, serie pauze 5 min)

Dinsdag 26-12

Duurloop 30 minuten

Donderdag 28-12

Duurloop 20 minuten

100 buikspieren recht

100 buikspieren schuin

50 keer opdrukken

Trainingschema Lange Sprintgroep

Op dit moment heeft iedereen het outdoor seizoen vaarwel moeten zeggen en gaan we in voorbereiding naar het indoorseizoen. We beginnen in week 43 met de eerste voorbereidingsperiode (duur: 6 weken). Hierin ligt de nadruk op wat langere afstanden en conditiewerk. Bovendien wordt tijdens de loopscholing al aandacht besteed aan enig krachtwerk. Het gaat vooral om omvang van de trainingen, terwijl de intensiteit ondergeschikt is.

In week 49 start de tweede voorbereidingsperiode. Vanaf dat moment zullen de tempoloopjes korter dan wel intensiever worden. Met name op donderdag is het verschil goed te zien. In week 3 beginnen zo ongeveer de indoorwedstrijden en op dat moment moet gepiekt worden. De trainingen zullen gericht en persoonlijker worden ingericht. Veel aandacht wordt aan de snelheid besteed, terwijl de omvang daalt.

N.B. Het trainingschema is vooral bedoeld als richtlijn omdat van te voren niet is te voorspellen wat het weer zal brengen. Daarom zal, indien de sintelbaan is afgekeurd, vaak gekozen worden voor minutenloopjes in plaats van het schema dat hieronder wordt aangereikt.

Hieronder staan de trainingschema's weergegeven voor de sprinters die zich met name op de 400m richten. Verder zijn de schema's uitermate geschikt voor alle sprinters die meer inhoud willen kweken.

DINSDAG TRAININGEN

	Week	datum	
Vorbereidingsperiode 1	43	24-okt	-
	44	31-okt	800-800-600-500-450
	45	7-nov	(600-3*250)-(500-3*150)
	46	14-nov	looptechniek: 3*100(70%)- 3*120(85%)- 2*250(95%)
	47	21-nov	minutenloopjes (2-3-5-3-2-1)
	48	28-nov	500-600-500-400-300
Vorbereidingsperiode 2	49	5-dec	(600-5*200)-(400-5*100)
	50	12-dec	300-400-600-400-200-100
	51	19-dec	600-500-400-300 (pieken!)-200-100
	52	26-dec	minutenloopjes (3-3-3-2-2-2-1-1-1)
	1	2-jan	zware warming-up + duurloopje (30-40 minuten)
	2	9-jan	(2*800)-(4*400)
Wedstrijdperiode 1	3	16-jan	(2*450)-(2*350)-(1*250)
	4	23-jan	2*(4*200)
	5	30-jan	(300-250-200)-(250-200-150)
	6	6-feb	reactiestartjes op gras-(5*60)-(3*150)
	7	13-feb	100-120-150-250-120-100
	8	20-feb	3*(250-250-150-150)
	9	27-feb	400-300-250-200-150

DONDERDAG TRAININGEN

	datum	
Vorbereidingsperiode 1	26-okt	2*(5*200)
	2-nov	2*7*100m (50m terug wandelen) = rondjes honderdjes
	9-nov	3*(300-250)
	16-nov	3*(5*200)
	23-nov	3*7*100m (50m terug wandelen) = rondjes honderdjes
	30-nov	3*(300-250-200)
Vorbereidingsperiode 2	7-dec	rustig tempo (3*60-2*80-1*100), daarna 3*300
	14-dec	4*(4*80)
	21-dec	2*(4*300)
	28-dec	300-300-200-200-100-100
	4-jan	(80-100-120-150)-(150-120-100-80)
	11-jan	250-250-200-200-150-150
Wedstrijdperiode 1	18-jan	1*(4*100)-2*(3*80)
	25-jan	2*7*100m (50m terug wandelen) = rondjes honderdjes
	1-feb	3*(3*150)
	8-feb	2*(80-100-120-150)
	15-feb	(4*30)-(4*40)-(4*60)-(4*80)
	22-feb	Techniekloopjes
	29-feb	(3*60)-(3*80)-(3*100)

Stukje van de MiLaTraCie

De komende periode zullen regen en wind menigeen weer doen twifelen of de gang naar de training gemaakt gaat worden. Uit ervaring weet je echter dat niets zo veel voldoening geeft als een goede training draaien waar je van tevoren best wel even tegenop hebt gezien dus de echte Kronos bikkels komen gewoon trainen. Het winterseizoen is nu echt begonnen en dat betekent dat we ons weer gaan voorbereiden op de crossen en lange wegwedstrijden met duurlopen, cross- en fartlektrainingen. Ook is het op de trainingsuren al weer donker geworden waardoor we voor de duurlopen weer aangewezen zijn op de verlichte routes rondom de Campus. Wat hierbij zeker niet onbelangrijk is, is het dragen **van fluoricerende hesjes** of andere dingen waarmee je beter zichtbaar bent voor andere weggebruikers. Denk hier dus aan als je je tas inpakt!

Tempo's

Enkele weken geleden zou de jaarlijkse 't=0'-tempobepaling voor de trainingen door middel van de 3000m testloop hebben plaatsgevonden. Ter plekke bleek echter dat er maar erg weinig mensen het trainingsschema lezen voordat ze naar de training gaan, want niemand was op de test voorbereid en de test is dan ook niet doorgegaan. Dit is met name jammer voor de nieuwe leden, omdat we van hen geen eerdere test- of wedstrijdresultaten beschikbaar hebben om hun basis snelheid in te schatten. In de onderstaande tabel vind je jouw door ons ingeschatte basistempo. Dit basistempo is gebaseerd op je 3000 m test van vorig jaar, je resultaat op de clubkampioenschappen of onze indruk van jou op de training. Iets meer uitleg over het basistempo vind je op de volgende pagina.

	3000 m	15 km (prognose)	t=0 (sec/400 m)		3000 m	15 km (prognose)	t=0 (sec/400 m)
Rene Be.	9.30	52.47	84	Sjoerd	10.43	59.32	95
Pieter			85	Rene Bl.			
Martijn			85	Ruben S.			
Marcel	9.38	53.31	86	Bas L.			
				Bram	11.25	1.03.26	101
Matthieu			87	John	12.01	1.06.36	107
Erik	9.57	55.17	88				
Ruben			89	Janine	11.59	1.06.34	107
Marijn	10.03	55.50	89	Carla	12.13	1.07.52	109
Arjen E.	10.00	55.33	89	Climmy	12.59	1.12.08	115
Tom			89	Chantal	13.16	1.13.42	118
Ard			89	Agnes K			120
Arjan vd B.	10.00	55.33	89	Annet	14.04	1.18.09	125
Mathijs	10.08	56.18	90	Nelleke	14.12	1.18.53	126
Emiel	10.08	56.18	90	Carrie	14.13	1.18.54	126
			90	Marije	14.18	1.19.27	127
Klaas			90	Caroline			127
Arnout S	10.19	57.19	92	Corrina			127
				Miranda	15.54	1.28.20	141
				Rieneke	16.23	1.31.01	146

Normaliter wordt er aan het begin van elk seizoen van iedereen het 'nul'-tempo bepaald m.b.v. een 3000 meter test. Hierbij wordt uitgegaan van het volgende ervaringsfeit: je 15 km snelheid is ongeveer 90% van je 3000m snelheid. Door je 3000 meter tijd in seconden te vermenigvuldigen met $400/(0.9*3000)$ wordt het 'nul'-tempo verkregen. Dit is de tijd aan die je volgens het schema tot week 46 op een baantraining per 400 m dient te lopen, indien het schema aangeeft dat de training op $t=0$ wordt uitgevoerd. Geeft het schema $t=-2$ aan dan ga je dus per rondje van 400 m 2 sec. harder en geeft het schema $t=+1$ aan dan ga je per rondje een seconde langzamer. Verder is het natuurlijk aardig om te weten dat je nultempo volgens ons trainingsschema vanaf begin november iedere 3 weken met 2 seconden wordt verlaagd om in april op het 1500m wedstrijdtempo uit te komen.

In het begin van de winter zal dit tempo voor velen erg sloom lijken, maar bedenk je dat het doel van de eerste trainingsperioden is om conditie op te bouwen. Dit doe je met lange, rustige trainingen en niet met knetter harde, verzurende trainingen, daarmee werk je dat doel alleen maar tegen! Dan kan je dan beter naar een crosswedstrijdje gaan (ook aangegeven in het schema), waar je de hoeveelheid kracht in je benen ook nog eens lekker op de proef kan stellen.

Crossjes en andere winterwedstrijden

De winterperiode is de periode waarin de meeste midden en lange afstandlopers flink aan hun conditie werken. Natuurlijk wil je daar ook graag de resultaten van zien en dus ga je op zoek naar een paar leuke test wedstrijdjes in de buurt, waar je het liefst in gezelschap van een paar andere Kronauten naar toe kunt gaan. Daarom wordt hier een overzicht gegeven van crossjes en lange afstandswedstrijden (in de buurt). Voor de meeste crossjes kun je je ter plekke inschrijven, alleen de grotere wedstrijden kennen een verplichte voorinschrijving.

Twentse Cross Competitie (TCC, 4 van de 5 tellen voor eindstand)

5 november	Pingelloop	Haaksbergen	5,8/11,6 km	11.00
26 november	Herikerbergloop	Markelo	10 km	11.00 ; 5 km 12.00
7 januari	Nieuwjaarscross	Eibergen	11,52 km	11.00 ; 5,76 km 11.50
14 januari	Diesloop	Enschede	12,8 km	11.00 ; 6,4 km 12.00
4 februari	3e Dinkelloop	Losser	10 km	11.00 ; 2,5-5 km 12.00

OAD-crosscircuit (3 van de 4 tellen voor eindstand)

18 november	Duivecatecross	Nijverdal	5,1 km	13.30; 10,3 km 14.15
16 december	Schwarzwaldcross	Rijssen	5,1 km	13.30; 10,2 km 14.15
27 januari	Holterbergcross	Holtten	5 km	13.30 ; 10 km 14.15
3 maart	Herikerbergcross	Markelo	5 km	13.30 ; 10 km 14.15

Delta Lloyd cross circuit

26 november	42e int. Warandeloop	Tilburg	tel. AV Attila	013-4676178
31 december	Sylvestercross	Soest	tel. AV Pijnenburg	035-6017313
21 januari	32e int. Sprint-cross	Breda	tel. St. Sprint-cross	076-5144672
4 februari	Profile-cross	Zeeland	tel. AV de Keien	
4 maart	NK veldloop	Kerkrade	tel. Achilles Top	

Halve Marathons

23 december	Winterstoploop	Borne	5-10-21,1 km 14.00
14 januari	Egmond ½-marathon	Egmond	21,1 km 12.00
3 februari	Midwinter marathon	Apeldoorn	18,6 km 11.30; 27,5-42.2 km 12.00
4 maart	Rutbeekloop	Enschede	21,1 km 10.30 km
10 maart	Drents Friese Wold	Diever	42,2 km 12.00; 21,1 km 13.00; 28 km 12.15

Overige wedstrijden

19 november	7-Heuvelenloop	Nijmegen	15 km 13:00
3 december	Snertloop	De Lutte	5,3 km 11.00; 9,6 km 11.05
7 december	trappenloop	Nijmegen	NSAV 't Haasje
10 december	zandbos cross	Deurne (Br.)	tel. LGD 0493-316037
17 december	2e Dinkelloop	Losser	2,5-5 km 10.15; 7,5-12.5 km 10.55
31 december	Oudejaarsloop	Almelo	15 km 11.00; 5 km 11.05; 10 km 11.10
7 januari	Rabo Nieuwjaarsloop	Glanerbrug	7,8-15 km 12.00
14 januari	Woolderesloop	Hengelo	9.7-15 km 11.00; 5.4 km 11.05
13 januari	B&M veldcross	Wierden	5 km 14.00; 10 km 14.45
21 januari	Watermolenloop	Haaksbergen	5-10-15 km 10.30
20 januari	NSK-indoor	Zuidbroek	
4 februari	Woolderesloop	Hengelo	9.7-15 km 11.00; 5.4 km 11.05
4 februari	3e Dinkelloop	Losser	2,5-5 km 12.00; 10 km 11.00
10 februari	NSK-veldloop	Wageningen	
11 februari	Hulsbeekcross	Oldenzaal	3-6-12 km 11.00
25 februari	Woolderesloop	Hengelo	9.7-15 km 11.00; 5.4 km 11.05

Zoals je ziet worden er ruim voldoende wedstrijden georganiseerd. Als je net begint met atletiek en nog nooit aan een wedstrijd hebt deelgenomen vormen de korte crossjes die vaak in mooie bosrijke gebieden worden gelopen een leuk instappertje om eens wat wedstrijdgevoel op te doen. Naar de wedstrijden die vermeld staan onder de kopjes TCC, Halve Marathons en Overige wedstrijden gaan bijna altijd wel een paar Kronauten. De afspraken daarover worden vaak op de trainingen gemaakt, dus let goed op als je mee wilt en schroom niet om eens bij een MiLaTraCie mannetje te informeren, want vaak weten zij wel wie waar heen gaat.

Trainingschema Middellange & Lange Afstand november/december 2000

Dan volgt hieronder het schema voor de komende 2 maanden. De training is ingedeeld in verschillende perioden. In week 46 zal Voorbereidingsperiode 2 (VP2) aanvangen. De nadruk ligt in deze periode vooral op het verder uitbouwen van je duurvermogen waarmee we reeds in VP1 zijn begonnen. Vanaf VP2 gaat je nultempo iedere 3 weken met 2 seconden omlaag. In week 1 beginnen we dan met Vormperiode 1 (VOP1) waarin al weer wat meer aan snelheidsopbouw wordt gewerkt.

Vorbereidingsperiode 1 (week 39 t/m 45)

Hoofddoel: verbeteren van het aërobe uithoudingsvermogen

Trainingsmiddelen: rustige duurlopen en cross

Week 45 zwaar

zo 5-11 Pingelloop (TCC) Haaksbergen

di 7-11 bos 65' met 3*6' vlot

do 9-11 L+M 2*(5*500) t=+2 p=300, sp= 500/200

dames 2*(4*500) t=+2 p=300, sp= 500/200

Vorbereidingsperiode 2 (week 46 t/m 52)

Hoofddoel: verbeteren van het aërobe uithoudingsvermogen

Trainingsmiddelen: met name vaartspel, duurlopen, cross

Week 46 licht

let op: basis tempo 2s sneller !

di 14-11 L 800-1000-1200-1000-800 t=+2 p=300

M 600-800-1000-800 t=+2 p=300

weg DL 45' met 4*4' vlot of DL 60 met 5*4' vlot

do 16-11 L+M 2*300-400-500-400-300 t=-2 p=net gelopen afstand sp=200/200

dames 2*300-400-500-400 t=-2 p=net gelopen afstand sp=200/200

zo 19-11 Zevenheuvelenloop, Nijmegen

Week 47 middel

di 21-11 L+M 5*800 (evt. laatste 200 versnellen) t=0 p=200/100

dames 5*600 (evt. laatste 200 versnellen) t=0 p=200/100

weg DL 50' met 4*4' vlot of DL 65' met 5*5' vlot

do 23-11 L 3*400-600-400 t=0 p=400 sp=400/200

M 2*400-600-400 t=0 p=400 sp=400/200

zo 26-11 Herikerbergloop (TCC), Markelo
42e int. Warandeloop, Tilburg

Week 48 zwaar

di 28-11 weg DL 60' met 1'-4'-1'-4'-1'-4'-1'-4'-1' rust gelopen tijd

do 30-11 L 3*3*600 t=+2 p=400 sp=300/100

M 3*2*600 t=+2 p=400 sp=300/100

zo 3-12 Snertloop, De Lutte

Week 49 licht

let op: basis tempo 2s sneller !

di 5-12 L **10*1000 (Sinterklaas-training)** t=+6 p=300/100 **de enige echte!!!!**

M 5-6*800 t=+4 p=150/50

weg DL 60' met 6*3' vlot of DL 75' met 5*6' vlot

do 7-12 L 3*(3*300) t=-4 p=300/100 sp=200/200 + 3*150 (80-85%) p=250

M 2*(3*300) t=-4 p=300/100 sp=200/200 + 3*150 (80-85%) p=250

Week 50 middel

di 12-12	L	3*2000 t = +4 p=350/50 + 3* 150 (75%) p=250		
	M	3*1600 t = +4 p=350/50 + 3* 150 (80%) p=250		
	weg	DL 60' met 3*6' vlot		
do 14-12	L	6*800	t=0	p=200/200
	M	4*800	t=0	p=200/200
zo 17-12		Dinkelloop, Losser		

Week 51 zwaar

di 19-12	L	800-1000-1200-1000-800	t=0	p=300
	M	600-800-1000-800-600	t=0	p=300
	weg	DL 45' met 4*4' vlot of DL 60 met 5*4' vlot		
do 21-12	L	2*300-400-500-400-300	t=-4	p=net gelopen afstand sp=200/200
	M	2*300-400-500-400	t=-4	p=net gelopen afstand sp=200/200
za 23-12		Winterstoploop, Borne		

Week 52 licht

let op: basis tempo 2s sneller !

ma+di	***** Prettige Kerstdagen *****
do 28-12	Fartlek 55' met minimaal 5*3' vlot
zo 31-12	Oudejaarsloop, Almelo Sylvester-cross, Soest

Eerste vorm periode (week 1 t/m 6)

Hoofddoel: vervolmaken aërobe uithoudingsvermogen, uitbouwen snelheid en uithoudingsvermogen

Trainingsmiddelen: vaartspel, duurlopen, cross en snelheid

Week 1 middel

ma 1-1	***** Gelukkig Nieuwjaar *****			
di 2-1	gelukkig nieuwjaartraining:	DL 60' met 3*3' vlotter		
do 4-1	L	3*(3*400)	t=-4	p=300/100 sp=200/200
	M	3*(2*400)	t=-4	p=300/100 sp=200/200
zo 7-1		Rabo Nieuwjaarsloop, Glanerbrug Nieuwjaarscross (TCC), Eibergen		

Aanduidingen:

L	= lange afstanders
M	= midden afstanders (+ dames indien niets anders aangegeven)
p	= pauze in meters; 300/100 is 300 doordribbelen/100 wandelen
sp	= seriepauze
t	= tempo in seconden t.o.v basistempo (begin winter was 15 km WT)
60'	= 60 minuten

Jullie MiLaTraCie,

*John, Mathijs,
Ruben, Arjen & Pieter*

Wat spookt de WS-uit?

Mijn laatste stukje als ws-uit en Chantal haar eerste stukje als ws-uit vandaar maar een combinatie van ons beide.

De laatste tijd is er qua wedstrijden niet zoveel aan te beleven. De meeste Kronauten zullen wel crosjes in de buurt opzoeken. Voor de sprinters zijn er deze maand helaas geen indoorwedstrijden die ze kunnen bezoeken. Op 7 januari 2001 zal er de eerste interessante indoorwedstrijd zijn en wel in Dortmund.

Een rustig maandje dus goede reden voor Chantal om zich voor te bereiden op haar zware taak. Dit zal ze morgen al gaan doen en wel in Barcelona. Morgen ga ik ook lekker even een weekje weg en wel naar Oostenrijk, hopenlijk kan ik dan ook al gaan skiën.

Fijn nu moet ik (Chantal) een stukje schrijven en alles is al gezegd.

Lilian heeft mij net al een paar dingen uitgelegd over de taken van de ws-uit, en ik moet straks de hele zoi mee naar huis nemen, kijken of we voor mij ook een paar boekenplanken in de computerkamer kunnen plaatsen. Anders moet er op mijn kamer maar een kronos plekje komen.

We weten al iets wat wel zeker interresant is om te melden, maar wat de meesten al wel weten. Tijdens de NSK- teams op 16-09-'00 is het eerste manen team van Kronos/ Enschede eerste geworden op dit studenten kampioenschap!!! De mannen van het 2^e team zijn vijfde geworden. Het vrouwen team is beide keren 3^e geworden. De mannen van Kronos deden nog een allerlaatste poging om het clubrecord te verbeteren op de 4*100m helaas werden zij gediskwalificeerd. Volgende keer beter.

Veel meer hebben wij niet te melden
Groetjes allemaal

Lilian en Chantal

Agenda

November

- zondag 5 - [28e pingelloop](#) te Haaksbergen, 11.6 wedstrijd en prestatie (m), 5.8 prestatie, 5.8 wedstrijd (v/ja/ma)
- zaterdag 11 - [15*1km Haasjescross](#) + stappen te Nijmegen, estafetteloop door het bos over 15 rondes van 1 kilometer voor teams bestaande uit 4 of 5 personen (minimaal 2 vrouwen).
- zondag 19 - te Nijmegen, na-inschrijving mogelijk.

December

- zondag 17 - [Dortmund indoor](#)

Uitslagen

Family games Amstelveen – 03-09-'00

100 meter mannen sen.

Martijn de Lange 11.11

NSK- teams Hengelo – 16-09-'00

100 meter mannen sen.

Fredo Schotanus 12.08

Martijn de Lange 11.17

400 meter mannen sen.

Arjen Eggink 52.71

Jeroen Ros 58.61

Daniel Hofman 52.41

1000 meter mannen sen.

Pieter van Langen 2.40.93

Sjoerd Pater 3.03.26

2000 meter mannen sen.

Marijn van Schoote 6.11.73

Pim Doppen 6.56.11

5000 meter mannen sen.

Rene Bernards 15.47.62

Bram van Dongen 20.09.06

3000 meter steeple mannen sen.

Marcel Fekkes 10.11.19

Ard Vlooswijk 10.52.74

110 meter horden mannen sen.

Martin Goedhart 16.28

Nanne de Haan 17.18

4*200 meter mannen sen.

Kronos 1 1.32.86

Kronos 2 1.37.14

4*800 meter mannen sen.

Kronos 2	9.07.52
Enschede	8.11.19

Hoogspringen mannen sen.

Stijn Chapelle	1.85
Martin Goedhart	1.80
Jurien Wilms	1.70

Verspringen mannen sen.

Jurien Wilms	5.62
Demian Pot	5.35
Jeroen Ros	5.06

Hinkstap-springen mannen sen.

Nanne de Haan	12.45
Daniel Hofman	12.22

Kogelstoten mannen sen.

Mike Roele	11.94
Donald Res	8.89

Discuswerpen mannen sen.

Mike Roele	36.22
Donald Res	27.30

100 meter vrouwen sen.

Carrie Schriemer	15.55
------------------	-------

400 meter vrouwen sen.

Willemien Tel	1.05.97
Nelleke vd Ploeg	1.13.08

1000 meter vrouwen sen.

Corinna Klein	3.43.52
---------------	---------

2000 meter vrouwen sen.

Agnes Kallenberg	7.54.50
------------------	---------

2000 meter hindernis vrouwen sen.

Chantal van der Krogt	14.07.76
-----------------------	----------

100 meter horden vrouwen sen.

Agnes Mewe	17.34
------------	-------

4*200 meter vrouwen sen.

Kronos	2.01.36
--------	---------

4*800 meter vrouwen sen.

Kronos 12.13.97

Verspringen vrouwen sen.

Agnes Mewe 4.54

Kogelstoten vrouwen sen.

Brenda Pouw 11.69

Speerwerpen vrouwen sen.

Brenda Pouw 41.74

Lilian Rikmanspoel 27.69

Baansluitingswedstrijd AC TION Enschede – 08-10-'00**100 meter mannen sen.**

Fredo Schotanus 12.2

Daniel Hofman 12.6

200 meter mannen sen.

Fredo Schotanus 24.5

Daniel Hofman 24.1

800 meter mannen sen.

Marcel Fekkes 2.02.3

Daniel Hofman 2.06.4

Ard Vlooswijk 2.09.4

200 meter vrouwen sen.

Chantal van der Krogt 28.5