

Nummer 1  
Januari 2000

# De KronoMeter



**SPECIALE**  
**NOG 1 JAAR TOT HET**  
**NIJWE MILLENNIUM**  
**EDITIE**

# Van de voorzitter

*De cirkel is dus rond, en nu vraag ik me af: begint alles weer opnieuw, of zal alles anders worden...?*

## **192000: De millenniumkuch**

Naar aanleiding van de dreigende jaarwisseling -jaarwisselingen komen mij altijd als dreigend over. Ze naderen niet, maar dreigen echt. 2000 was wat dit betreft een blaffende hond- heb ik me eens afgevraagd hoeveel een mens doet in een jaar. Niet veel, zou je zeggen. De gemiddelde persoon slaapt al gauw een maand of vier, zit een maand lang te eten, is een week of drie onderweg, en is een dag lang zijn tanden aan het poetsen. Met vakanties en dergelijke er bij hou je nog maar een half jaar over om gezellige dingen te doen. De gemiddelde Kronaut doet dat met Kronos en zit dus niet stil. Onder het motto *Kronos, maar dan heb je ook wat.*

## **Een rondje 19.99: ja, het gaat snel ja....**

Het lijstje met gebeurtenissen in het afgelopen jaar wil ik de niet op het nieuwjaars-gala aanwezige personen natuurlijk niet onthouden. Wat erachter tussen haakjes staat zijn de vrij geassocieerde herinneringen die ik er zelf bij had. Schroom niet om er ook nog enkele te bedenken. Herinneringen ophalen maakt vaak melancholisch, maar is tegelijkertijd erg therapeutisch als het Kronosherinneringen betreft. *O ja, dat was een fijn moment! Ik kan blijkbaar wel hardlopen/zeilen/bier drinken.* De origineelste inzending wordt beloond met de traditionele modderige spikepunt, dit jaar ter beschikking gesteld door een verkleumde maar goedgehumte Diesloop-parcourswacht Terwijl de laatste lopers langshobbelden door glooiende achtertuinen en over enkelonvriendelijke waterkanten, trof betreffende vrijwilliger de spikepunt aan in een afgebroken tak van een oude esdoorn die door de beruchte textielmagnaat Olde Katering op nationale boomplantdag 1878 was geplant.

- Het jaar begon meteen goed met een nieuw persoon bij Kronos. Volgens mij geboren tijdens oud-en-nieuw in de Vestingbar: **Henk Raket!** (roddels, roddels over roddels, wie is het in godsnaam? In maart kon je hem opeens e-mailen, toen viel al 1 persoon af!)
- **NSK-indoor** (nachtrust, veel goude plakken, konijntjes)
- **Hyde Park Relays** (Hopseflopsen, integratie, Thank God It's Friday, halen we de boot?)
- **NSK-veldloop** (afzien, Tom, sprinters, krappe pizzeria, romantische wandeling met Willemien)
- **Batavierenrace** (42 seconden, Utopics UT-team, nieuwe opzet, prijsuitreiking)
- **1<sup>e</sup> competitiewedstrijd** (Nijmegen, eten op het KKP, pizza of chinees?)
- **VoorjaarsVW** (Sex, Drugs, R&R, ASA en Willemien, Bierspel)
- **NSK-I** (Pinnen, burgervereniging, voorbijvliegende karbonades)
- Een makkelijke: **Twente Marathon** (warm, weinig vocht, ASA, 7 liter)
- **2<sup>e</sup> competitiewedstrijd** (Doetinchem, regen, regen, regen, clubrecord punten)
- **Grote 1 Juli-feest** (Catacombe, voor en door Kronauten, heel gezellig)
- **Zeilweek** (Flauwe Grappen Boot, klaar voor de mast-mast, Menno Sappé, keihard onder een brug door zonder te betalen, pastasalade, strandtent, wandelingetje maken, rinkstaartmaki, een rif is voor mietjes)

- **EK 10x10 km** (heet!, 2<sup>e</sup> geworden, spelletjes doen met ouders van Marcel)
- **NSK-t** (succes, mooi weer, niet gewonnen, de commissie die zoveel vergaderde, naverslag van Bram)
- **Competitiefinales** (Grandioos spannend, veel PR's, erkenning en felicitaties uit het hele land, media-aandacht, promotie!!)
- **Lustrum** (35 jaar, Kronos-corrifeen, Lustrumvijfkamp, quiz, Kronosgevoel)
- **NajaarsVW** (Heeft ASA het thema bedacht?, Pisquiz)
- **Lustrum 't Haasje** (veel Kronauten op de been, weer eens tweede, Dio, Hopseflopsdemonstratie)
- **Sinterklaasfeest** (Sint, bier, sint, bier...zoekgeraakte surprises, mensahap)

Als ik het lijstje van net naloop, dan blijkt dat op de geboorte van Henk Raket en de lustrums na alles weer terugkomt volgend jaar. Niets zal natuurlijk precies hetzelfde zijn. Want er zullen dingen veranderen:

### **Voor de Verandering: een nieuw bestuur**

Er zal vanaf maart een nieuw bestuur zijn. Inderdaad, we zijn nog op zoek. Iedereen heeft kunnen zien aan ons dat het enorm leuk en supergezellig is om met zijn vijven aan het roer van de best georganiseerde en best presterende SAV van Nederland te staan. Echt, je weet niet wat je mist, en ik zeg het nog maar een keer. Lijkt het je wat, maak dan een praatje met een van ons. Helemaal vrijblijvend, maar het is echt een aanrader....

### **Dr. Ir. Kronos : de promotie**

Ook de competitie zal anders zijn. Minder wedstrijden, meer op het spel. Kunnen we ons handhaven in de eerste divisie? We zullen er in ieder geval heel erg ons best voor moeten doen. De finale is in ieder geval een doel waarnaar gestreefd moet worden.

### **Trainers en materiaal: zal het ons lukken?**

Zullen we een oplossing vinden voor het probleem van de trainers volgend jaar? Zal LV&S ons gunstig gezind zijn? Er is heel veel tijd gestoken in het materiaal en het trainersplan. Door het vorige bestuur, door het huidige bestuur, door de TC. Vooral door Demian dus, die doet dat met heel veel toewijding en dat mag best nog eens gezegd worden. Hopelijk werpt het zijn vruchten af.

### **De geldschietters: waar zijn ze en wie haalt ze binnen?**

Hoe zal de sponsorcommissie gaan draaien? Zullen we eindelijk die ene grote sponsor vinden die we zo goed kunnen gebruiken? Nu we op zo'n hoog niveau meedraaien kunnen de bedrijven ons niet meer negeren volgens mij...

Het is tasten in het duister. Niemand kan in de toekomst kijken, ook al verdienen sommige mensen er heel veel geld aan. Wel kun je raden hoe de toekomst er ongeveer uit gaat zien. Hoe? Door naar het verleden te kijken. De cirkel weer rond. Al die activiteiten, al die wedstrijden, al die vakanties. Al die lol bij de stapavonden. Volgend jaar zal het hopelijk weer hetzelfde zijn. Bedankt iedereen, voor het mooie jaar dat we hebben gehad.

Tot ziens!  
Erik

# Agenda

---

## **Januari**

- |    |    |   |
|----|----|---|
| zo | 23 | NSK-indoor in Groningen. Stappen, slapen (?) en presteren |
| di | 25 | Laphap bij Arjen, sprintersetentje bij Arjan. Geef je op! |
| za | 29 | NSK-veldloop in Gilze-Rijen. Wederom stappen geblazen...  |

## **Februari**

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

## **Maart**

- |    |        |  |
|----|--------|--|
| wo | 8      | Algemene Ledenvergadering. Ben jij hierbij als nieuw bestuur???                          |
| zo | iedere | 22.00 uur gezellig naar Café De Geus voor stoere verhalen of gewoon een beetje aanspraak |
-

## Secretaria

### Nieuwe leden:

Bart de Groot  
Lipperkerkstraat 25A  
7511 CT Enschede  
(053) 4357623  
b.p.degroot@mih.hen.nl  
(recreant)

Carrie Schriemer  
Getfertweg 82  
7512 BE Enschede  
(053) 4347974  
(wedstrijdlid)

### Verhuizingen:

Karianne Rozing  
Haaksbergerstraat 149-116  
7513 EL Enschede  
(053) 4321067

Guus van den Boom  
Akelei 43  
4102 JM Culemborg  
(0345) 521838

Claire Martines  
Calslaan 13-206  
7522 MH Enschede  
(053) 4895020

Martijn de Lange (*per 1 feb.*)  
Rijn en Schiekade 106  
2311 AR Leiden  
06 – 26568591

Arco Krijgsman  
Bosmansweg 16  
7553 MH Hengelo  
(074) 2420749

Vincent van Bruchem  
Simonstrasse 7A  
38108 Braunschweig  
Duitsland

Ronald Smit  
Denekampbrink 20  
7544 WK Enschede  
(053) 4783770

### Overige wijzigingen:

Jeroen Looijen wordt donateur i.p.v donateur-wedstrijd lid  
Het emailadres van Jeroen Looijen is j\_looijen@hotmail.com (stond fout in smoelenboek)  
Het telefoonnummer van Karin Guijt: (0548) 622652  
Het emailadres van Karin Guijt: c.m.guijt@ct.utwente.nl  
Het telefoonnummer van Herman Hofstede: (0523) 231687  
Het emailadres van Micha de Bruin (fout in Smoelenboek): m\_dbruin@yahoo.com  
Ronald Smit zegt zijn lidmaatschap op.

### Email mutaties:

b.p.degroot@mih.hen.nl (bij Lappers en Kronos)  
c.m.guijt@ct.utwente.nl (bij Kronoslijst)

### Verjaardagen:

*Februari*

		<i>leeftijd</i>
19	Femke van der Klein	29
24	Sander van der Meijs	20

**Ruben**

# Wijziging HR

Hoi een ieder,

Tja, het is een hobby van je, of niet. Hoewel sommigen misschien aardig het idee krijgen dat een van mijn grootste hobby's het wijzigen van een huishoudelijk reglement is, is het dat niet. Gelukkig is het wijzigen van een HR wat minder erg dan een statutenwijziging. Ik heb het een keer meegemaakt. Naar de notaris en daarna nog een keer omdat een van die wetboeken weer eens veranderd was. Toen wist ik zeker dat ik nooit rechten zou gaan studeren. Wat een geneuzel...

Om een HR te wijzigen heb ik alleen de toestemming van de ALV nodig. Bij deze wil ik jullie dan ook vragen of jullie op 8 maart het unaniem eens kunnen zijn met het volgende voorstel:

## LIDMAATSCHAPPEN

### Artikel 22:

De vereniging is aangesloten bij:

- a. de Koninklijke Nederlandse Atletiek Unie.
- b. de Sportraad van de Universiteit Twente welke weer onderdeel uitmaakt van de Nederlandse Studenten Sport Stichting.
- c. de Nederlandse Studenten Atletiek Federatie "Zeus".

Aanvullen met:

- d. de Student Union van de Universiteit Twente

Groeten,

Ruben

Re:

## **Lange duurlopen, wat te doen tegen honden.**

From: "Kees Albers" <albersc@worldonline.nl>

---

Ik beantwoord dit even algemeen, wellicht is dit voor anderen ook interessant.

Luuk,

Mijn tactiek tegen honden is: als ze binnen het bereik van mijn voeten komen, krijgen ze een rotschop. Het klinkt wat a-sociaal, maar dat is het wat mij betreft niet. De hond is op dat moment al in de fout gegaan en dat geldt in nog sterkere mate voor zijn baas. De baas had de hond allang tot de orde behoren te roepen en een los-lopende hond behoort te luisteren. Natuurlijk zijn er wel eens situaties met jonge speelse lieve hondjes, maar als je de situatie als zodanig onderkent, heeft de hond - en zijn baas - mazzel. Te hopen valt dan wel, dat niet achteraf blijkt, dat je de situatie verkeerd beoordeeld hebt.

Een andere preventieve maatregel is: vermijd stadsparkjes en kleine parkjes bij woonwijken. Hier worden te grote honden door te kleine kinderen uitgelaten en hier lopen ook de mensen, die eigenlijk niet al te veel moeite willen doen voor hun trouwe viervoeter en vooral geen fikse wandeling wensen te maken. Zelf ga ik er van uit, dat 80% van de honden eigenlijk een verkeerde baas heeft. En als je ergens in-the-middle-of-nowhere loopt, in geen velden of wegen bewoning te bekennen, en je komt dan een hond plus baas tegen, dan staat die hond best wel onder controle bij zijn baas en behoef je echt niks te vrezen.

Zelf heb ik ook een hond, ik laat hem elke dat drie kwartier uit (op zijn minst), en van mij zou je ook echt geen last hebben. Als ik merk, dat een omstander bang is voor mijn hond, roep ik mijn hond bij me en dan houd ik mijn hond bij de desbetreffende persoon vandaan. Overigens interesseert mijn hond zich niet voor kuiten en dergelijke.

Mijn meest benarde situatie was ooit eens de volgende: ik liep vanaf de Oude Rijn richting Driebruggen en ik naderde een boerderij met twee grote herdershonden erachter. Deze honden waren heftig naar me aan het blaffen. Bij het passeren van de boerderij kwamen de honden in de richting van het pad van de boerderij. Tot dan niks aan de hand, honden verdedigen hun territorium en doen dat vaak door luid te blaffen ter hoogte van het hek. Maar deze honden lieten het daar niet bij en kwamen de weg op. Als ze dat doen, wordt het link, ik bediende me van de vorengenoemde tactiek en gaf hem een rotschop tegen zijn kaak, en wel dusdanig, dat hij meteen een meter naar achteren vloog. Toen deed de andere hond een paar stappen naar voren en ik behoefde me alleen maar half naar hem om te draaien en weg waren ze. Sindsdien was het enkele jaren lang zo, dat als ik de boerderij naderde, de honden van verre hevig begonnen te blaffen maar ze bleven achter de boerderij. En ik weet zeker, dat ze dan heel goed wisten wie ik was. Het zal altijd in de sterren opgetekend blijven staan, wat er was gebeurd als ik de situatie op een andere - zachtere - manier had willen oplossen, maar ik heb sterk het vermoeden dat het dan niet goed met me was afgelopen.

Met vriendelijke groet,

Kees Albers.

## Batafielen 2000

Hoewel jullie er tot nu toe niet zo heel veel van merken, zijn we, samen met Aloha en de Sportraad (Eliza), druk bezig om allerlei zaken te regelen voor de Bata. Die bezigheden moeten leiden tot drie teams die 29 april deelnemen aan het loopfeest. Twee goede teams (onder de namen **Kronos** en Aloha; waarvan eerstgenoemde zoals elk jaar laatstgenoemde gaat verslaan). En een derde – heel goed – team dat mee loopt in de universiteitscompetitie en zal proberen als eerste te eindigen.

Vorig jaar is het universiteitsteam voor het eerst tot stand gekomen door een Kronos-Aloha-Sportraad samenwerking. Deze werkwijze is wegens succes (want met 42 seconden tweede worden kan niet geheel onsuccesvol genoemd worden) -verlengd. We streven dit jaar wederom de eerste plaats (in de universiteitscompetitie), en een gunstige deelnemersprijs voor alle teams na. Voor het universiteitsteam zijn we met Utopics opnieuw tot een overeenkomst gekomen. Gevolg hiervan is dat het team UT/Utopicsteam zal heten. Mocht je willen weten wat dit IT-bedrijf zoal te bieden heeft? Kijk eens op hun homepage: [www.utopics.nl](http://www.utopics.nl) Aan Utopics is in elk geval beloofd om wederom door middel van aparte trainingen en selectiewedstrijden tot een zo sterk mogelijk team te komen. In totaal zijn er op dit moment 10 dames en 29 heren die we in de bekende 7 dames- en 18 herenetappes moeten proberen te krijgen. De UT/Utopics selectie zal meetrainen met Kronos en Aloha trainingen. Het kan dus zijn dat je de komende tijd nieuwe gezichten ziet op de hardlooptrainingen. Als het goed is heeft iedereen die heeft aangegeven mee te willen dingen naar een plaats in het UT-Utopics team (zie tabel hieronder voor Kronos gegadigden) inmiddels een brief gehad met info over de gezamenlijke trainingen en de etentjes. **Let op! Drie wijzigingen in het trainingsschema: Aloha's maandagavond trainingen beginnen om 20:00, donderdag 17 februari wordt dinsdag 15, dinsdag 22 februari wordt 24 (er is dan ook teametentje op 24).**

Over het Kronosteam: hieronder vind je een voorlopige indeling. Mocht je gegronde voorkeur hebben voor een ander dagdeel of een bepaalde etappe(lengte), laat het ons dan weten. Mocht je je afvragen waarom jij er @%^@%&\*()! niet bijstaat: dan is er een fout gemaakt. Of we hebben niets van jou gehoord, of het bleek nogal moeilijk om je naam in de computer te zetten. Trek dan even snel aan de bel. Andersom natuurlijk ook: mocht je nu al weten dat er iets bijzonderder is dan dat je achterhalftante jarig is op de bewuste dag, zeg dat dan alsjeblieft zo snel mogelijk, wil je het niet op je geweten hebben dat de harten der Bata-cie gaan verzakken. Personen die Kronos een warm hart toe dragen, maar iets minder fanatiek zijn: het geeft ons een veilig gevoel om een aantal **reserves** (zoals Janine) achter de hand te hebben. Je weet nooit wat er deze keer twee dagen van te voren allemaal gebeurt.

Behalve lopers heeft de Bata natuurlijk ook **rijders**. Zeker voor het UT-Utopics team zijn we op zoek naar mensjes die niet meelopen maar wel voor ons de auto's willen besturen. Dus wil je dit doen of mocht je zo iemand weten, dan vragen we je ook zeer vriendelijk ook aan de bel te trekken.

Meer informatie over de vorderingen van beide teams lees je in de volgende KronoMeter

**Groeten,  
Marcel, Arjen en Ruben**



Batafiel-kandidaten voor het UT-Utopics team en een **heel erg voorlopige** indeling van het Kronosteam

etappe	Afstand	naam
<b>NACHT</b>		
1	3,5	Miranda
2	7,1	Fredo
3	7,8	Martin
4	11,9	Sjoerd
5	10	Bakmeel
6	6,4	Pim
7	12,4	?
8	4	Lilian
9	7,4	Donald
<b>OCHTEND</b>		
10	6,2	Vincent
11	3,4	Maaike
12	6,4	Marije
13	5,2	Martyn
14	8,4	Ruben v M
15	8	Arjan P
16	8	Arco
17	3,4	Jessie
<b>MIDDAG</b>		
18	4,5	Stijn
19	9,4	Bram
20	8,1	Harm
21	4,9	Carla
22	8,4	Demian
23	7,4	Smitje
<b>SLOT</b>		
24	8,4	Chantal
25	8,4	Melvin

<b>UT-Utopics</b>
Arjen Eggink
Marcel Fekkes
Marijn van Schoote
Mathijs Goldschmidt
Ruben van Leeuwen
Arjan van der Bijl
Jetse Scholma
Emiel Dijkstra
Berend-Jan de Gans
Arnout Salomé
John Boertjes
Rene Bernards
Remko Flore
Rink Hallmann
Tom van den Elst
Micha de Bruin
Climmy Hoksbergen
Nicole van Heel
Willemien Tel
Karin van Heerde
Karianne Rozing
Heleen bij de Vaate

# Hete roddels

van onze verslaggever Henk Raket

Beste lezers en lezeressen. De cirkel is rond!

Onze preases refereerde er tijdens zijn nieuwjaarsrede al aan. Een jaar geleden zag Henk het licht omdat een zekere laptrainer zich in wel zeer spraakmakende poses over de dansvloer bewoog met de grote zus van een niet nader te noemen sprintster. Het prille geluk echter was snel verstoord. De grote zus van verdween niet met de laptrainer maar met een klein mannetje met commando kapsel de zwoele nacht in.

Het afgelopen jaar is diezelfde laptrainer nog meermalen in het nieuws geweest. Half december bereikte Henk het volgende bericht: *"Daarbij wil ik ook nog even melden dat onze Twentse Bourgondische laptrainer donderdag jl. niet op de training was i.v.m. een vergadering van de Twente Marathon. Niets aan de hand tot zover. Wat hoor je dan een dag later? Hij is dezelfde avond zo rond etenstijd door twee Kronos dames gearmd gesignaleerd met een klein blond meisje. Wat we hier van moeten denken weet ik eigenlijk niet. Maar dit kan natuurlijk niet ongemerkt de revue passeren."*

Intussen is gebleken dat de laptrainer eindelijk zijn rust gevonden heeft. Na extensief rondgeproefd te hebben vond hij:



Niet het meisje van de Belgische radio, maar gewoon een Amerikaanse fysiotherapeute uit Enschede. Zal hij voortaan de dag na de wedstrijd weer fris als een hoentje zijn? Fysiotherapeuten willen je nooit masseren, maar als je maar zielig genoeg doet beginnen ze vanzelf. Dat dit slechts bij zeer specifieke personen helpt moge duidelijk zijn.

Henk is ervan overtuigd dat zij beiden nog voor het eind van dit jaar gaan samenwonen en kan niet anders dan het lieve stel veel geluk toewensen!

Henk's Nijmeegse connectie had ook zo het een en ander te melden. Henk heeft vorige keer blijkbaar de verkeerde links gelegd tussen de Groningse CDA-stemmer met vaste betrekking in de U-take, de andere Twentse Bourgondiër en hun zeilvakantie-vriendinnetjes.

Marjolijn was stomverbaasd over deze roddel: inderdaad, Lorraine en zij vonden de Bourgondiër en de Groningse CDA-stemmer wel een beetje zielig toen ze 's avonds laat op het Haasje-feestje kwamen. Dus ze liepen even met hen naar Lorraine's huis. En hoewel Marjolijn wellicht bij Kronos bekend staat als 'actief' Haasje, ook 'actieve' Haasjes zijn blijkbaar wel eens moe. Zij ging dan ook daar op de bank zitten en zocht vervolgens snel haar eigen slaapzak op. Volgens Marjolijn had zeker de CDA-stemmer er meer van verwacht maar is er verder echt niks belangwekkends gebeurd. Ook niet tussen de andere combinatie, Lorraine en Tom. Wel schijnt het zo te zijn dat onze Twentse Bourgondiër in de week na deze bewuste avond nog een keer-tje naar Lorraine heeft gebeld. Helaas is het onderwerp van dit gesprek onbekend gebleven.

Er is echter nog meer nieuws uit Nijmegen te melden (Wat is dat toch met die Nijmeegse vrouwen?) Tijdens de trappenloop viel het iemand op dat er één van de Nijmeegse Bata-meisjes (Ze was niet zo erg hoog, maar verder weet men niet zeker wie het was. Yvonne misschien?) continu achter onze eigen Ard aan liep. Dit deed men het een en ander vermoeden. Leuk is echter ook om te melden dat Ard intern bij de Bata nu 'ons worteltje' wordt genoemd. Dit omdat hij zo'n mooie oranje jas heeft en zijn haar een beetje op het loof lijkt dat er aan de bovenkant aan vast zit.

In dit kader is de volgende advertentie van onze Ard een beetje vreemd:

*Het Haasje brengt binnenkort wellicht een collectorsitem op de markt waarin, mijns inziens, zeker de Enschedese heren veel interesse zullen hebben. De Playboy (jullie waarschijnlijk welbekend, hun logo is een konijntje...) wil namelijk haar imago wat opvijzelen en heeft daartoe de atletiekvereniging met een vergelijkbaar logo benaderd: inderdaad, het Haasje.*

*Om hierop vooruit te lopen, zijn er bij het Haasje plannen ontstaan voor het op de markt brengen van een echte sexy Haasje kalender: de FABULOUS FOUR KALENDER 2000 !!! Deze kalender bevat zeer pikante foto's van de schaarsgeklede 'FABULOUS FOUR' Haasjes Marjolijn, Cyrille, Brechtje en Yvonne, bij een aantal Kronauten zeker bekend en begeerd. Het zijn prachtige foto's, genomen op de atletiekbaan te Nijmegen, een groot deel van de pikante foto's is van de dames badend in de steeplebak. De schaarse kleding bestaat dus veelal slechts uit een bikini en Yvonne staat er eenmaal zelfs zeer pikant op (sorry, meer verklap ik niet.....)*

*Ik moet helaas melden dat dit nog plannen zijn, de kalender is er al wel, maar er moet nog overlegd worden of het wel verstandig is om deze op de UT aan te bieden, daar er dan wellicht helemaal een stormloop van Kronauten komt bij Haasje wedstrijden..... Binnenkort hoor ik van Marjolijn of dit plan doorgang kan vinden, en dan zal ik als contactpersoon fungeren, gegadigden kunnen dan dus een kalender bestellen bij mij. Ik hoop jullie dus spoedig te kunnen melden dat jullie een FABULOUS FOUR KALENDER 2000 kunnen bestellen, en met een beetje geluk kan die nog voor de jaarwisseling in jullie bezit zijn. Ik zal jullie dan ook één pre-release van een foto kunnen tonen, maar voor alle foto's (en er zijn zéér pikante bij), zal je dit collectorsitem moeten aanschaffen.*

*Mochten mensen echt niet kunnen wachten op zo'n prachtige kalender, geef dan nu alvast door dat je een echte FABULOUS FOUR kalender wil, dan kan ik Marjolijn overhalen om de kalender toch echt op de UT te verspreiden. De kosten van deze kalender bedragen waarschijnlijk fl 25,- en dat is geen geld, want daar heb je dan een jaar plezier van en waarschijnlijk zelfs langer, want het wordt gegarandeerd een collectorsitem.*

Gooit hij nu zijn eigen vriendinnetje in de uitverkoop?

Het gedrag van Janine is Henk ook niet onopgemerkt gebleven. Tijdens het gala van Kronos werd zij vergezeld door niemand minder dan de Groningse CDA-stemmer. Het verhaal doet de ronde dat zij hem gevraagd heeft om naar het gala te gaan en wel aan het begin van het nieuwe millennium. Zou Janine uitgekeken zijn op Jan? Wil zij nakomelingen met echt hardlopersbloed? Nu viel het Henk ook op dat de Groningse CDA-stemmer Janine niet heeft thuis gebracht na afloop van het gala. Dat is toch tegen het gala-gebruik in! Zou de Groningse CDA-stemmer dan toch uitgekeken zijn op het meisje van 22?

Dat waren de roddels van deze keer. Bij deze wenst Henk jullie allen een liefdevol, dual en gelukkig 2000 toe!

Voor hete roddels: [henk\\_raket@hotmail.com](mailto:henk_raket@hotmail.com)

Alle informatie zal Henk vertrouwelijk behandelen!

## 20 x 1 km in Nijmegen

Het weekend van 20 en 21 november stond in het teken van Nijmegen. Het was de bedoeling dat de meeste Kronauten zaterdagochtend om 9.58 uur de trein richting Knotsenburg (carnavalsnaam) namen. Dat betekent dan dat je niet om 10.10 uur wakker moet worden. Dit brengt namelijk redelijk veel stress met zich mee. Aangezien ondergetekende dus die tijd wakker werd en het enige relevante dat hij wist was dat het in Nijmegen was en om 14.00 uur begon. Daar hield het dan ook mee op. Ken je dat gevoel? Niet weten wat je moet doen... omdat je domweg gewoon niets weet. Ik liet mijn brein werken (jaah, ook ik heb die) en bedacht dat ik, als ik het opwarmertje zou missen, de estafette, er altijd nog een belangrijk hoofdprogramma aan vast zat. Ook was ik zo slim om even op de site van 't haasje te kijken. En ja hoor: locatie Atletiekbaan Brakkenstein. OK...dat ga ik redden...

Dus ik kom daar iets later dan gepland (1,5 uur om precies te zijn) aan op station Knotsenburg en wacht daar op een treintaxi. Plotseling komt er een figuur naast me staan met een enorme sporttas en naar mijn inziens ook een loop/laphoofd en die vraagt: "Wacht je op een treintaxi?" ....blabla... en ik vraag hem of hij toevallig ook naar Brakkenstein moet, aangezien hij een laphoofd had, en inderdaad. Ik vertel verder...Blijkt het plotseling ook nog een ploeggenoot te zijn van mij voor vandaag....Sander dus.

Samen dus naar Brakkenstein gereisd en gelukkig waren we op tijd. Iedereen blij dat we toch nog waren gekomen. (het scheelt namelijk toch weer een rondje lopen, zo'n extra teamgenoot!) Dus nummer halen, omkleden en inlopen...en nog even belachelijk gemaakt worden door onze Dani...omdat je toevallig Donald heet. (stomme badmuts)

Then the run.

KkKkKkKouuuwd..

20 teams maken zich klaar voor de start. Alles goed verzorgd: goed parkoer en de welbekende championchip aanwezig. Namens Kronos starten er vijf teams....en in één daarvan mocht ik meedoen, het so called kneuzenteam a.k.a. het M-team.

Kaboem,

Huh, was dat nu al het startschot?

En weg zijn ze. Allemaal toppers aan de start...de topper van ons team was Patje. En ze lieten wat zien, de bladeren stoven alle kanten op vanwege de luchtverplaatsingen die gemaakt werden. Ik deed ook net alsof ik goed was en wachtte dus in mijn korte broek en T-shirtje m'n maatje op. Best koud.

Hoe de hele race verlopen is weet ik eigenlijk niet zo goed. Het was allemaal moeilijk in de gaten te houden, omdat alle teams door elkaar liepen...en het was koud, erg koud.

Wel was duidelijk te zien dat je geen scheet kon laten of Arjen, Marcel en Erik waren al weer de championchipmat piepend gepasseerd. Koud hè marcel zo'n hempie!?!

In het begin maakte ik Dani nog even belachelijk dat hij in zijn trainingsbroek en trui aan het hollen was (Met zoveel kleren heet het geen rennen meer), maar uiteindelijk holde ik zelf ook in mijn trainings/voetbalbroek de laatste rondjes...want dames en heren...het was namelijk koud. Het was zwaar maar gelukkig was het Kronos-steunpunt, bestaande uit sambaballen, ratelaars, Lilian en Ruben v M, ook meegereisd en dit hielp dan ook precies op de zwaarste plekjes.

Tja, dat aanmoedigen... Samen met Lilian iedereen vooruit schreeuwen, dat leek me uiteraard wel wat. Tussendoor af en toe een Kronaut in vliegende toestand op een negatief vastleggen. Een beetje blazen op een toeter. Nou ja zoiets. Blijkbaar had de Patman ook begrepen dat er een duet aangemoedigd (nee, zingen doen we niet) zou worden en die had niet alleen een toeter meegenomen. Nee hoor, de bekende ratel kwam ook uit zijn tas en als nieuwste item: Sambaballen!

Nou heb ik bij de samba vaak mooie witte stranden in gedachten. Volgens de Van Dale is het een ritmische Braziliaanse dans in 4/4-maat. Misschien waren ze in de Nijmeegse kou dus ietwat minder gepast. Het bleek echter een geniaal instrument te zijn om koude handen tegen te gaan!

Daar waar je vingers er bijna afvielen na het drukken op de diverse knopjes van de toestellen van Lilian en Patje, kon je daarna vreselijk de handen laten wapperen met de herriemakende dingen in je hand!

Samen met nog drie Haasjes hebben we ons zo prima vermaakt. En het is natuurlijk altijd fijn om te horen dat je in de kou dankbaar werk hebt zitten verrichten...!

Na meer dan een uur kippevel te hebben gehad finishen de eerste eindelijk. Wat GEEN KRONOS!?! Beetje jammer....maar wel een schitterende TWEEDE plek. Goed werk! Het werd verder in de wedstrijd ook nog even spannend. Het funteam loopt namelijk 2 ronden voor het einde nog gelijk met het kneuzenteam. In de tussentijd vliegen nog een aantal teams met hun borst voorruit over de matten. (dat helpt overigens niet bij zo'n tijdregistratie) Later wint wonder boven wonder het kneuzenteam het van die funners.(f is dus geen r)

Steeds meer begon ik me af te vragen waarom wij eigenlijk het kneuzenteam heette.

Genoeg over de loop, daar kwamen we tenslotte niet voor. Toch?!?

Gelukkig zijn er in Nijmegen ook studenten (verrassend hè)...en ook zij zijn zo aardig om een paar collega's een slaappleaats aan te bieden. Hazen bedankt daarvoor!

Ik was uitverkorene, samen met 7 andere om bij Gabi (is geen mietje) te slapen. 3 mensen te voet een fikse wandeling van 5 minuten, de andere 5 een snelle trip van een half uurtje met de auto. Hoe krijg je het voor elkaar.....vraag ik mij dan af.

Next event was eten bij Pinoccio. Ook gezellig hoor. Gelukkig hadden ze een paar hittebestendigen in het midden opgesteld en kon ik iets meer aan de zijkant van de tafel zitten. Was namelijk warm (het is ook nooit goed hè) Moet zeggen, goeie service daar...bier over iemand heen, koffie wordt over iemands hoofd aangeboden en de championnetjes van MJ&S stonden al een tijdje. Ik heb daarentegen er goed gegeten, en ik denk dat de meesten dat gedaan hebben. Verder heb ik hier alleen nog een tegenstrijdigheid meegemaakt. John houdt van kinderen / houdt niet van kinderen. Ik snap er niets van.

Na de maag tot in de slokdarm gevuld te hebben was het de bedoeling er enkele drankversnapperingen aan toe te voegen.

Het bestuur (behalve ASA, die naar een jubilerende ouder ging) had echter eerst nog wat anders te doen. De jubilerende Haasjes hadden een receptie in Vivaldi's. De bovenverdieping van deze tent was precies groot genoeg om 60 Hazen en enkele andere genodigden in te passen. Het huidige bestuur van 't Haasje werd gefeliciteerd, en er werd een krabbel in het gastenboek gekrabbeld. Helaas was de champagne net op, maar witte of rode wijn doet het natuurlijk ook goed. Marjolijn, van konijn naar opperhaas getransformeerd, hield een toespraak over wat voor vage en leuke dingen 20 jarigen allemaal wel niet doen. Kort daarop konden we getuige zijn dat er een ouwe Haas tot Erehaas werd benoemd.

Bij Kronos zijn de laatste maanden enkele clublieders ten tonele verschenen. In Nijmegen bleken ze er ook hard mee bezig te zijn. Er werd zelfs een competitie gehouden wie het beste lustrum-clublied kon maken! Zo was er eerst een heel originele op de melodie van "Leven na de dood" waarbij het publiek ook invloed kon uitoefenen. Een soort theatersportzangopvoering dus. Van de oud-Hazen vereniging "Haasje Over" kwam een lied op "Dromen zijn bedrog". Deze was helaas wat minder goed te verstaan omdat Marco Borsato zelf te hard stond. Tot slot was er nog een erg mooi lied. Deze werd met een hele band erbij gespeeld. De drum en trompet waren hier helaas iets te hard, zodat van de tekst weinig overbleef.

Hierna moest Erik natuurlijk ook nog even een woordje doen. Na een vage speech over nog veel vagere tradities die beide verenigingen er her en der op na houden, kwam Demian aan met een van binnen door ons beschreven groene slaapzak als cadeau. Of Marjolijn dit voorzien had, of dat ze andere bedoelingen had, weet ik niet, maar ze had zelf ook een slaapzak bij zich. Ter plekke hebben beide voorzitters een half minuutje met elkaar al springend gehopseflopst. Het was mooi om te zien hoe het rumoer bij het vager worden van Eriks woorden langzaam wegstierf en het werd zowaar helemaal stil bij het uitvouwen van de slaapzak.

Na de demonstratie ging de band van het laatste clublied verder met spelen. Dit keer kwam ook de zang het uitermate goed uit de verf! Rond een uur of één besloten we weg te gaan. We ontvingen nog het Lustrumboek en de Lustrum-CD. Een leuke CD met allemaal nummer als "Born to run", "Running to stand still" en dergelijke. We hoorden dat we op het goede (of juist verkeerde) moment weg gingen, want niet lang daarna scheen het een tamelijk klef feestje te zijn geworden. Buiten vonden we de overige Kronauten opvallend snel terug.

Die hadden in de tijd De "3 Gezusters" uitgekozen om aan de drankversnappingen te komen. Een gezellige, drukke tent, waarbij je na één biertje de bar al ziet draaien. We hadden een goede plaats uitgezocht onder een box zodat we goed konden ouwehoeren...WAT?!? Dus kwam het plan om in het aansluitende café er naast te gaan zitten. De helft stapt op en laat zich hemelsbreed 5 meter verderop, waar Mattijs nog een plaatsje vrij ziet, neerploffen...en dus gaan we daar zitten...onder een box. Dan nog even een paar uitspraken van John:"Mooi zeg, zo'n fel rood topje". en "Het eerste waar ik aan denk als ik een vrouw zie is mezelf afvragen of ze geschikt is om mijn kinderen te baren".....ehhh John....je wilt toch helemaal geen kinderen?!?

Toen eindelijk de bat(muts)man, onze Dani, na zijn zeer vreemde praktijken....ach, vraag dit maar aan Henk Raket...arriveerde konden we ons uit dit mierennest naar buiten wurmen en op zoek gaan om de volgende Nijmeegse uitgaanstent onveilig te maken. Dit lukte dan ook zeer goed. Het werd, na een korte snack, en een terugkeer van het bestuur, de studentensociëteitdisco "Diogenes". Kronos heerste, maar dat kwam de sfeer alleen maar ten goede. Ondanks de matig gemaakte collegekaarten kwamen we hier toch allen binnen. Goed werk John, al dat werk voor niets.

Aangezien ik zelf niet zoveel aan conditie doe, dacht ik vanavond "laat ik eens een conditietraininkie doen". Zo gedacht zo gedaan. Gelukkig waren er vele mededansers en –essen, en zodoende hielden we het vol om een duurloop op de plaats van 0.30 tot 4.30 te doen. Tussendoor even af een toe een break houden om te kijken waar overige niet-dansers zich mee bezighouden. Bijvoorbeeld John, als je iemand probeert te versieren en zij (onze blonde danseres) wil met je dansen John, dan moet je wel meegaan. Even later probeerde Patje, met zijn excuus dat hij John even uit wil leggen hoe het wel moet, diezelfde vrouw te versieren. Alleen, zo zei hij zelf: "dan moet ik iets beter kunnen dansen, zo sta ik voor lul bij haar." Oooh...zo lukt het natuurlijk nooit hè...

Goede tent, en zeker de moeite waard om er een keer terug te komen.

Zoals bij veel bezigheden, blijven er op het einde de die-hards over. Ook hier was dat het geval. Sander en ik hadden de swing er net lekker inzitten of Miranda en Ruben v L gingen ons chanteren met: "Wij hebben de sleutel hoor, en wij gaan NU." Tja, valt niets aan te doen. Dus even zo'n rare taxi gepakt zonder bordje erop en teller erin en zodoende arriveerden we dus weer terug bij Gabi (is geen mietje)

De volgende dag lag ik lekker. Totdat de telefoon ging. Eén van de ochtendploegkronauten was alweer fit en deed een rondje bellen....of we al wakker waren. Nou...daar vraag je me wat.

Spullen pakken, douchen en de mazzel zeggen tegen Gabi (is geen mietje). 13.30 afgesproken op het station. Ik nam een andere trein, want ik moest nog even richting Castricum. Gelukkig had ik gedeeltelijk nog twee mede-kronautreizigers mee. Nadat een man ons voorbij sloop vonden we het volgende briefje. Omdat hij zo'n mooie baard had en gele sjaal wilden we hem een eer bewijzen door zijn met typemachine getypte blaadje te publiceren in de KM. Dit was um....

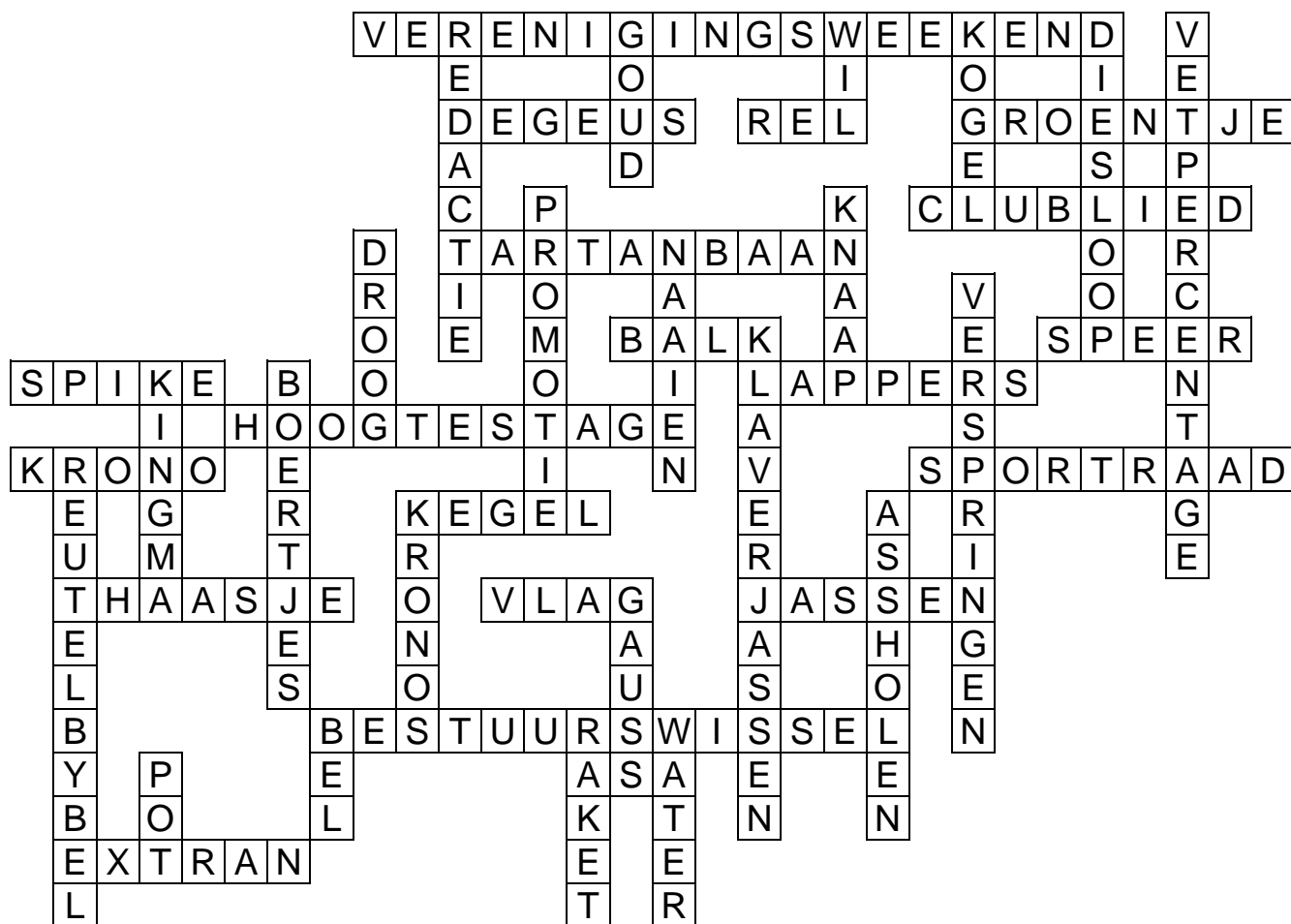
Dus next event in Nijmegen...we komen eraan....

LATERtje

Donald (en Rubens)

p.s. Sorry John....

## Oplossing van het Kronos Cryptogram December 1999



Lieve Kronauten (en Sander!),

Toen ik twee maanden geleden besloot om een Kronos-Cryptogram te gaan maken, had ik niet verwacht dat het zoveel mensen bezig zou gaan houden. Ik vond het heel erg leuk om van allerlei kanten reacties te krijgen op de puzzel. Ik moet zeggen dat ik er best wel een tijdje mee bezig ben geweest, maar dat was het wel waard.

Ik was zeer verrast dat ik als eerste e-mail reactie, de volledig opgeloste cryptogram terugkreeg van Sander van Gelder (Zeus, Parcival)! Heel leuk dat zelfs buiten Kronos iemand zich met de crypto bezighield. Blijkbaar weet hij meer van Kronos dan ons lief is... Ik hoop dat de redactie inziet dat hij de door hun uitgelofde taart verdient en niet de redactie zelf!

Voor sommigen (veelvuldig crypto-oplossers) was deze crypto zeer goed te doen, maar voor anderen bleek hij toch best lastig. Grappig feit is dat ik bij het maken van de puzzel van soms heel andere woorden dacht dat ze erg lastig gingen worden, dan uit de reacties bleek. Een paar voorbeelden:

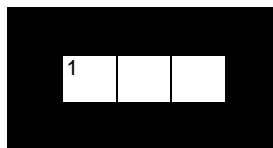
- Ik dacht dat het "Daad om de Kronometer van ondergang te behoeden" erg lastig ging worden, maar het bleek dat de meesten REDACTIE al snel gevonden hadden.
- Verder dacht ik dat "Een N te veel in dit drankje" eenvoudig tot EXTRAN zou leiden, maar dit gaf af en toe wat problemen.



- Inderdaad had ik verwacht dat “Wat komt dat komt” niet eenvoudig zou zijn en SPORTRAAD was voor menigeeen te ver gezocht.
- Ook de KLAVERJASSEN waren niet eenvoudig, temeer omdat je niet echt veel letters van dit woord door kruiswoorden kon krijgen.

Over dit laatste is te zeggen dat het samenstellen van zo’n crypto erg lastig is, vooral omdat alles in elkaar moet passen. Hierdoor is het noodzakelijk om er enkele simpele drie-letterwoorden in te zetten en ik vind zelf dat ik daarbij niet de leukste omschrijvingen heb kunnen vinden.

Verder wil ik nogmaals mijn excuses aanbieden aan Ruben, omdat hij het enige bestuurslid was dat niet in de crypto voorkwam. Sorry Ruben, ik had dat pas door toen de Kronometer al lang verschenen was. Voor jou dan nu:



**Horizontaal:**

1. Bestuursgrap

**Verticaal:**

Zo, ik hoop dat nu iedereen weer blij en tevree is. Omdat deze puzzel zo’n succes bleek, zou ik iedereen willen aanmoedigen ook eens iets van deze aard in de Kronometer te plaatsen. Ik heb nu zelf nog nooit een Kronos-Cryptogram opgelost... Nu is dat natuurlijk niet zo heel origineel meer, maar er zijn zat andere leuke dingen waarbij onze taal en Kronos in verband gebracht kunnen worden.

Nogmaals bedankt voor alle reacties die ik heb gekregen, dat deed mij deugd...

Groetjes Arnout Salomé

# Het millennium in met Kronos

O nee. Dit is toch niet het verslag van de nieuwjaarsborrel. Die saaie borrel die elk jaar weer hetzelfde is, inclusief natuurlijk een voorzitter die een ellenlange nieuwjaarstoespraak houdt, en ook de komende 1000 jaar wel weer het zelfde zal zijn behalve dan dat er andere mensen zijn en dat er dus anderen over hun nek gaan wegens overmatig alcoholgebruik.

Ja, dit het verslag van de nieuwjaarsborrel alleen leek het dit jaar toch echt op een gala. Onder de bezielende leiding van enkele dames(hoe heet dat "dispuut" ook al weer) was de borrel dit jaar getransformeerd in een heus gala. Het bleek een gouden formule te zijn. Iedereen was in avondkleding en nog bijzonderder was dat ook iedereen zich daar naar gedroeg. Opvallend was dat zo goed als alle Kronos dames aanwezig waren. Stuk voor stuk een lust voor het oog. Een enkeling die het idee van een gala zelf al eens geopperd had ontbrak. In deze aangename sfeer genoot iedereen van het ontzettend lekkere diner dat de organisatie hun voorschotelde. Het begon al met eendefilet vooraf en de rest was zo mogelijk nog lekkerder. Vooral de spruitjes deden het erg goed. Vlak voor het nagerecht begon de voorzitter met z'n rede en die bleek lang te zijn. Aan het eind had iedereen een gesmolten ijsnarecht op z'n bord liggen, maar gelukkig was het geen ijs en daarom ook niet gesmolten. Tijdens het eten vloeiden er natuurlijk ook de nodige liters wijn en niet alleen in dorstige kelen. Het mag daarom geen verwondering opwekken dat de beentjes na afloop van de vloer gingen. Echt stijldansen kwam er niet van maar dat is waarschijnlijk omdat atleten allemaal zo motorisch gestoord zijn,(Voor het tussen twee lijntjes door een rondje rennen heb je niet zo gek veel motoriek nodig), zodat ze dat vroeger nooit geleerd hebben. Een hoogtepunt van de avond was toen Martine en Arianne opkwamen voor hun drag-act. Ze hadden onder andere een ABBA nummer een hedentijdse Kronos bewerking gegeven en dat leidde tot veel hilariteit. Rond een uur of twaalf was het jammer genoeg al weer voorbij maar de mensen die nog niet genoeg hadden gingen nog even dor in de VB maar ook daar houdt het een keer op (jammer genoeg).

We kunnen terug kijken op een zeer geslaagd evenement dat zeker om een vervolg vraagt. Hulde aan de perfecte organisatie.

Vraagje aan de organisatie: Wat doe je als een uurtje voor aanvang van het gala blijkt dat de CD speler niet werkt?

Antwoord: Je belt snel naar de enige Kronaut met vrees voor moderne techniek, die persoon waarvan je weet dat het enige stukje elektronica dat hij op z'n kamer heeft een gloeilamp is, en je vraagt hem om hulp.

Uitkomst: die Kronaut blijkt stiekum zonder dat hij het ooit aan iemand heeft verteld ergens onder in een kast en onder een laag stof een CD-speler te hebben die hij echter niet gebruikt omdat hij geen boxen, versterker en CD's heeft. Hij springt direct op een geleende fiets en installeert de boel op tijd. Probleem opgelost. Problem solving lady-style.

Marcel F.

# Kronos Lapcircuit

Door de verschuiving van de 7-Heuvelenloop naar het najaar, heeft de MiLaTraCie zich genoodzaakt deze wedstrijd voor het LAP-circuit te laten vervallen, waardoor het circuit nog uit 7 wedstrijden bestaat. Tijdens de Egmond 1/2 marathon, een echte winterklassieker, volgens vele lange afstandlopers zelfst de mooiste halve marathon van Nederland, kwamen dit jaar maar liefst 11 Kronauten in actie. Deze voor Kronos uitzonderlijk grote wedstrijddeelname is te danken aan het fantastische arrangement dat door de familie Droog werd aangeboden en een extra bedankje is dan hier ook nog wel op z'n plaats. Ook de Diesloop, Kronos' enige eigen crosswedstrijd waar we traditie getrouw ons erelid Johan Knaap de WS-thuis zien inwerken in de fijne kneepjes van de organisatie van een weg/cross-wedstrijd, was door de inzet van ASA en vele andere Kronauten en Kronos gezinden weer een succes. Hieronder volgen de uitslagen van deze twee wedstrijden die meetellen in het Kronos Lapcircuit.

## Egmond 1/2 marathon:

### Heren:

81. Rene Bernards (1 pnt.)	1.16.11
121. Arjan v.d. Bijl (2 pnt.)	1.19.45
209. Emiel Dijkstra (3 pnt.)	1.25.12
218. Mathijs Goldschmidt (4 pnt.)	1.25.52
222. Arnout Salome (5 pnt.)	1.26.02
506. Bram van Dongen (6 pnt.)	1.42.43

### Dames:

19. Heleen bij de Vaate (1 pnt.)	1.36.25
----------------------------------	---------

### Recreanten (buiten mededinging voor circuit):

Ruben van Leeuwen	1.26.??
81. Erik Droog	1.28.16
685. Jurian Jansen	1.40.40
Climmy Hoksbergen	2.15.??

## Diesloop:

### Heren:

1. Marcel Fekkes (1 pnt.)	44.39
2. Rene Bernards (2 pnt.)	44.42
3. Micha de Bruin (3 pnt.)	47.08
8. Mathijs Goldschmidt (4 pnt.)	50.43
10. Jetse Scholma (5 pnt.)	51.21
12. Emiel Dijkstra (6 pnt.)	53.37
13. Sjoerd Pater (7 pnt.)	54.37

### Dames:

Geen deelname

### DNF:

Arjen Eggink  
Erik Droog  
Tom v.d. Elst



Voor alle duidelijkheid: de winnaar van het Kronos lapcircuit is diegene die na deelname aan minstens 4 van de 7 wedstrijden het laagste puntentotaal over zijn/haar 4 beste wedstrijden heeft. Omdat er slechts 3 personen aan beide wedstrijden hebben deelgenomen heeft het opmaken van een tussenstand op dit moment nog geen zin. Opvallend is natuurlijk wel dat Erik als winnaar van vorig jaar z'n hoofd er nog niet helemaal bij heeft. Vergat hij in Egmond nog z'n nummer, tijdens de diesloop gaf hij er halverwege helemaal de brui aan. Natuurlijk zijn er nog genoeg wedstrijden om dit weer goed te maken, maar dan zal hij z'n plaats in het dit jaar flink versterkte Kronos wedstrijdlopersveld wel moeten afdwingen. Om te zorgen dat niemand deze wedstrijden hoeft te missen volgen hieronder de resterende wedstrijden:

## De andere wedstrijden:

29 januari	NSK-veldloop	Brabant	heren ~ 10 km, dames ~ 5 km
26 maart	6e Tien Engelse Mijl	Haaksbergen	heren 10EM(16,1km), dames 5EM
9 april	Hoge Lage Torenloop	Enschede	heren en dames 15 km
26 april	Johan Knaap Games	Hengelo	heren 5 km, dames 3 km
21 mei	Twente Marathon	Enschede	heren 21,1 km, dames 10 km



## *De MiLaTraCie Ladies Wintercup 99/00*

### *De MiLaTraCie Ladies Wintercup*

Tja daarmee gaat het nog een beetje moeizaam. Zelfs bij onze eigen Diesloop was er geen enkele Kronaute te bekennen. Een gemiste kans!

Tot nu toe is er slechts aan één cross massaal door jullie, Ladies, deelgenomen. Het betreft hier de lustrumestafette cross van het Haasje, HLC. Daar de totale afstand voor iedereen slecht drie kilometer was telt deze wedstrijd als “halve” cross. Hiermee wordt Nicole de eerste leider in het klassement:

<b>Klassement</b>	<b>HLC</b>
1 Nicole van Heel	4,5
2 Willemien Tel	4
3 Karin van Heerde	3,5
4 Carla Verwijs	3
5 Chantal v.d. Krogt	2,5
6 Minou Groenewoud	2
7 Marije Engels	1,5
8 Maaïke Konter	1
9 Miranda Kingma	0,5

Het aanstaande NSK-veldloop, 29 januari, in Rijen telt behalve voor het Lapcircuit ook mee voor de MiLaTraCie Ladies Wintercup. Het NSK-indoor van aanstaand weekend natuurlijk ook! Verder zal er binnenkort naar Dortmund worden afgereisd voor een indoorwedstrijd en is er midden februari de Hyde Park Relays.

Om in het eindklassement te worden opgenomen is het een vereiste zowel aan minimaal vier crossen/veldlopen als aan minimaal één indoorwedstrijd te hebben deelgenomen en te zijn gefinisht. Succes!!!

# Tempo's

Op de training wordt er door menigeen nogal eens geïnformeerd naar zijn of haar trainingstempo. De tempo's staan daarom nog eens weergegeven in de onderstaande tabel. De tweede kolom van de tabel geeft je tempo aan zoals je dit hebt gelopen op de 3000m test of zoals dit door ons is ingeschat o.b.v. je eerdere loopprestaties. De derde kolom geeft dan een prognose voor jouw 15 km tijd (we zijn nu al benieuwd hoe deze tijd op de HLT blijkt uit te pakken, in voorgaande jaren klopte het ondanks veel commentaar op de tempo's toch aardig). Je nultempo staat vervolgens in de vierde kolom en je tempo's voor de komende periode staan weergegeven in de laatste drie kolommen. Zoals je ziet wordt je trainingstempo iedere 3 weken met 2 seconden verlaagd zodat we uitgaande van een 15 km wedstrijdtempo eind oktober in april op een 1500m wedstrijdtempo uit komen.

	3000m (test)	15 km (prognose)	t=0	t=0 (week 1-3)	t=0 (week 4-6)	t=0 (week 7-9)
Renee	9.30	52.47	84	80	78	76
Micha	9.30	52.47	84	80	78	76
Tom	9.38	53.31	86	82	80	78
Marcel	9.38	53.31	86	82	80	78
Erik	9.57	55.17	88	84	82	80
Ruben	10.00	55.33	89	85	83	81
Arjan E.	10.00	55.33	89	85	83	81
Arjan vd B.	10.00	55.33	89	85	83	81
Marijn	10.03	55.50	89	85	83	81
Mathijs	10.08	56.18	90	86	84	82
Emiel	10.08	56.18	90	86	84	82
Berend-Jan	10.08	56.18	90	86	84	82
Arnout Sa.	10.19	57.19	92	88	86	84
Rutger	10.19	57.19	92	88	86	84
Sikke	10.37	58.59	94	90	88	86
Ard	10.43	59.32	95	91	89	87
Sjoerd	10.43	59.32	95	91	89	87
Gert-Jan	10.50	1.00.11	96	92	90	88
Bram	11.25	1.03.26	101	97	95	93
Vincent	11.45	1.05.17	104	100	98	96
Karin	11.47	1.05.28	105	101	99	97
Nicole	11.59	1.06.34	107	103	101	99
Janine	11.59	1.06.34	107	103	101	99
John	12.01	1.06.36	107	103	101	99
Carla	12.13	1.07.52	109	105	103	101
Marije	12.58	1.12.02	115	111	109	107
Climmy	12.59	1.12.08	115	111	109	107
Chantal	13.37	1.15.39	121	117	115	113
Kyrana	15.54	1.28.20	141	137	135	133
Miranda	15.54	1.28.20	141	137	135	133
Rieneke	16.23	1.31.01	146	142	140	138

## Trainingsprogramma Middellange & Lange Afstand januari-februari 2000

Dan volgt, zoals je dat van ons mag verwachten, het trainingsprogramma. Zoals aangegeven in het laatste programma gaan we in januari de 'eerste vorm periode' in, dus we kunnen gaan scoren op de cross- en lange afstanden. De komende tijd komen op dinsdag vooral de lange rustige tempo's aan bod. Het weekend is met name geschikt voor de rustige lange duurlopen. Donderdag zijn de wat intensievere en kortere intervallen aan bod. De tempo's zijn behoorlijk snel. Loop daarom je eigen tempo! Heb je het gevoel, dat je, om wat voor reden dan ook, totaal geen vooruitgang hebt geboekt, handhaaf dan gewoon je oude tempo. Het zal niet meevallen om alle trainingen af te maken, maar bedenk: **no pain, no gain!**

## Eerste vorm periode (week 1 t/m 6)

Hoofddoel: vervolmaken aërobe uithoudingsvermogen, uitbouwen duursnelheid en uithoudingsvermogen

Trainingsmiddelen: vaartspel, duurlopen, cross en snelheid

### Week 2 middel

di 11-1	L	2*(800-1200-1600)	t=+1,+3,+5	p=200	sp=350/50
	M	2*(400-800-1000)	t=-3,-1,+1	p=200	sp=350/50
	weg	60' + 5x3'		p=3'	
do 13-1L+M		7*(200-400-200)	t=-3, 0, -4	p=150/50	sp=350/50

zo 16-1 **Diesloop, 3.2/10km, Campus UT, start 13:40/14:20**

### Week 3 zwaar

di 18-1	L	1200-1600-2000-2400	t=+6,+8,+10,+10		p=300/100
	M	800-1200-1600-1200	t=+1,+6,+8,+10		p=300/100
	weg	60' + 6x3'		p=3'	
do 20-1L		3*(400-600-800)	t=-2, 0,+1	p=350/50	sp=200/200
	M	3*(400-600-400)	t=-4,-2,-1	p=350/50	sp=200/200

zo 23-1 **NSK-indoor, Zuidbroek**  
zo 23-1 **Watermolenloop, 5/10/15 km, Haaksbergen, start 10:30**

### Week 4 licht let op: basistempo 2 sec. sneller

di 25-1	L	8*800	t=+2	p=150/50	
	M	8*600	t= -1	p=150/50	
	weg	60' + 4x5' (pas op voor verlies groep)		p=5'	
do 27-1L		12*400	t= -2/-4	p=150/50	
	M	steeds 3e overslaan		gelijk starten	

za 29-1 **NSK-veldloop, Brabant**  
za 29-1 **Holterbergcross, 5/10 km, Holten, start 13:30/14:15**  
zo 30-1 **Woolderesloop, 9.7/15 km, Hengelo, start 11:00**  
zo 30-1 **10e Leemkuilcross, 9260 m, Nijmegen, start 14:15**

### Week 5 middel

di 1-2	L	800-1000-1200-1200-1000-800	t=+1,+3,+6,+6,+3,+1	p=100/100	
	M	600-800-1000-1000-800-600	t=-1,+1,+3,+3,+1,-1	p=100/100	
	weg	60' + 10x1'		p=2'	
do 3-2	L	2*(400-500-600-500-400)	t=-3,-2,-1,-2,-3	p=100/100	
	M	2*(300-400-500-400-300)	t=-4,-3,-2,-3,-4	sp=300/100	

za 5-2 **Midwintermarathon, 18.6/27.5/42.2 km, Apeldoorn, start 12:00**  
zo 6-2 **3e Dinkelloop (TCC), 5/10 km, Losser, start 12:00/11:00**

### Week 6 zwaar

di 8-2	L	1200-1600-2000-1600	t=+6	p=2'	
	M	1000-1200-1600-1200	t=+6	p=3'	
	weg	60' + 8x2'		p=2'	
do10-2	L	3x(7x200)	t=-6	p=100	sp=100/100

zo 13-2 M 15x200 t=-8 p=150/50  
**Hulsbeekcross, 6/12 km, Oldenzaal, start 11:00**

### Eerste wedstrijdperiode (week 7 t/m 9)

Opmerking: deze periode voor wedstrijden is uiteraard niet bindend, naar eigen inzicht doe je eerder of later wedstrijden  
 Hoofddoel: lopen (weg-)wedstrijden en vasthouden snelheid  
 Trainingsmiddelen: vaartspel, duurlopen (minder), cross en snelheid

#### Week 7 licht let op: basistempo 2 sec. sneller

di 15-2 L 600-800-1000-1000-800-600 t=-1,+1,+3,+3,+1,-1 p=350/50  
 M 600-800-1000-800-600 t=-1,+1,+3,+1,-1 p=350/50  
 do 17-2 L+M 3\*3\*300 t=-6 p=300 sp=300/100  
 zo 20-2 **Woolderesloop, 9.6/15 km, Hengelo, start 11:00**

#### Week 8 middel

di 22-2 L 5x1200 t=+4 p=300/100  
 M 3x1200 t=0 p=300/100  
 weg 60' + 5x4' p=4'  
 do 24-2 L 4x500, 3x500, 2x500 t=0,-3,-4 p=300 sp=300/100  
 M 4x400, 3x400, 2x400 t=-2,-5,-6 p=300 sp=300/100

#### Week 9 zwaar

di 29-2 L 8x1000 t=+6 p=300/100  
 M 5x1000 t=+5 p=300/100  
 weg 60' + 8x1' p=2'  
 do 2-3 L 3x(500-600-500) t=+2,+1,0 p=250/50  
 M 2x(4x500) t=+2,0 p=250/50  
 zo 5-3 **Luctorloop, 21.1/10.2 km, Almelo, start 10:30/12:00**

### Aanduidingen:

WT = wedstrijdtempo  
 DL = duurloop (op de weg/bos)  
 L = schema langeafstanders  
 M = schema middenafstanders / dames  
 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 Boertjes*  
*Mathijs Goldschmidt*  
*Sjoerd Pater*

## **Wat spookt de WS-uit ?**

Na een tamelijk rustige kerstvakantie, moest ik opeens hard aan de slag voor Kronos. In de eerste plaats behoort de Reutelbijbel rond de jaarwisseling bij jullie in de brievenbussen te vallen. In december heb ik daar dus al flink veel energie in gestopt. Gelukkig kreeg ik hulp van Arnout Sm. en Marcel F., zodat het een en ander wat sneller ging. Na de vakantie moest vervolgens het geheel in elkaar gezet worden. Tegelijkertijd moest de inschrijving van het NSK-indoor de deur uit en heb ik jullie alweer benadert voor het NSK-cross. Ook vond ik het hoog tijd om een start te maken aan mijn jaarverslag (maar jullie mogen daar nog een maand op wachten) en hebben we natuurlijk nog de Diesloop. Druk, druk, druk...maar goede afleiding van de studie. Als ik dan ook even vooruit kijk, staat er natuurlijk een hele mooie lijst Kronosactiviteiten te wachten. We gaan zoals gezegd met z'n allen naar Zuidbroek voor het NSK-indoor, naar Tilburg voor het NSK-cross, naar Dortmund voor een gave indoor en dan ook nog naar Londen. Gaan we echt met nog meer mensen als vorig jaar? Gaaf!

Natuurlijk hebben we afgelopen maand aan wedstrijden deelgenomen. Hierbij vallen de prestaties van René direct op. Deze jongen is in vorm! Op de dag dat sinterklaas zijn pakjes bezorgt, heeft René een overwinning behaald in de Lutte door de 9,6km in 33:03 minuten af te leggen. Bijna twee weken later liep René een PR op de halve marathon van Borne en bleef René in Egmond niet eens zo heel ver van dit PR af. Verder is natuurlijk de grote deelname aan de halve marathon van Egmond opvallend. 'E. Droog Arrangements' regelde de faciliteiten om te overnachten en om van een heerlijke maaltijd te genieten. Dit was natuurlijk de basis voor de goede prestaties die geleverd zijn. Elke Kronaut was tevreden met zijn tijd. Opvallend is de tijd van ASA, die netto gezien Mathijs net verslagen heeft, terwijl Mathijs in de wedstrijd Arnout voor wist te blijven.

Met vierkante oogjes tik ik nu deze laatste zin in om dan nu even een avondje lekker op de bank te hangen en bij te komen van een weekje Kronos.

Groetjes,  
Demian



## **Uitslagen**

### **15e Snertloop De Lutte 05-12-1999**

9,6 kilometer

1. Rene Bernards	33:08
2. dhr. Geerdink	33:34
3. Guido van Olffen	33:48

### **Spado-cross Bergen op Zoom 12-12-1999**

10 kilometer

1. Toon Heeren	Achilles	32.51
36. Bram van Dongen	DAV Kronos	43.48

### **Halve Marathon Borne 18-12-1999**

1. L. Heusebos	?	1.14.20
2. Rene Bernards	Kronos	1.14.46

### **PNEM-cross Uden 07-11-1999**

5400m

1. Ruben van Leeuwen	Kronos	19.35
----------------------	--------	-------

### **Halve marathon van Egmond**

Mannen wedstrijdloop (bruto tijd, netto tijd)

1. Wilson Kigen	Kenia	1.02.40	1.02.38
81. Rene Bernards	Kronos	1.16.11	1.16.01
121. Arjan v.d. Bijl	Kronos	1.19.45	1.18.38
209. Emiel Dijkstra	Kronos	1.25.12	1.24.25
218. Mathijs Goldschmidt	Kronos	1.25.52	1.25.05
222. Arnout Salome	Kronos	1.26.02	1.25.00
506. Bram van Dongen	Kronos	1.42.43	1.41.41
1462. Theo Droog	N.scharwoude	1.47.30 (Jaja, de paps van...)	

Vrouwen wedstrijdloop (bruto tijd, netto tijd)

19. Heleen bij de Vaate	Kronos	1.37.32	1.36.25
-------------------------	--------	---------	---------

Mannen prestatie-loop (bruto tijd, netto tijd)

81. Erik Droog	Enschede	1.28.16
685. Jurian Jansen	Rijpwetering	1.40.40

## **Wedstrijdprogramma**

Januari

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

Februari

Za	05	Midwintermarathon 27,8 en 40 km	Apeldoorn
Zo	06	Voorinschr. al gesloten (na mogelijk) Dinkelloop (onderdeel TCC) Voorinschr. t/m 28-1 (na mogelijk) 5, 10 km	Losser
Zo	06	Indoor Dortmund (VERVOERSSUBSIDIE)	Dortmund
<b>Za</b>	<b>12</b>	<b>NK-indoor</b>	<b>Gent</b>
Zo	13	Hulsbeekcross 3, 6 en 12 kilometer Voorinschr. T/m 9 feb. (na mogelijk)	Oldenzaal
<b>Do</b>	<b>17</b>	<b>HYDE PARK RELAYS</b>	<b>Londen</b>

Maart

Zo	26	Haaksberse Engelse Mijlenloop 10 EM	Haaksbergen
----	----	--	-------------

April

Zo	02	Drielandenloop 5, 15, 25km	Losser
<b>Zo</b>	<b>09</b>	<b>Hoge Lage Torenloop</b> <b>15km</b>	<b>Enschede</b>
Do	13	Batavierencross 't Haasje 3, 6km	Nijmegen
Zo	23	NK-Ekiden	Amstelveen
Ma	24	Omloop van Almelo (SISU) 21km	Almelo