

# O πρόεδρος μιλάει για την τελευταία φορά

Februari alweer... Een enorme Maxima-hype... en dan doel ik natuurlijk op de maximum temperaturen, want begin deze maand werd dagrecord na dagrecord gebroken. Veel te warm voor de tijd van het jaar. Een graadje of 25 te warm voor een Elfstedentocht die ook wel eens in deze tijd van het jaar is geweest, maar het is wel lekker hardloopweer, als het niet regent of stormt... Nou goed, je kan niet alles hebben. In ieder geval zijn de zomertights en T-shirts weer uit de kast!

Nog een klein maandje en ons bestuursjaar zit er alweer op. Dit betekent natuurlijk dat de ALV er weer aan zit te komen, vandaar dat de ALV agenda in deze Kronometer is te vinden, en ook twee bestuursvoorstellen! Tja, na de lol van de vorige ALV blijven we het gewoon proberen!!! Eens kijken wat voor chatbox-discussies we nu weer veroorzaken met ons voorstel. Altijd lachen, die Kronauten!

Verder zal er een ingrijpende wijziging in de opzet van het bestuur zijn. Iedereen weet inmiddels dat het dit jaar nog moeilijker is dan andere jaren om mensen te vinden die ons gaan opvolgen. Daarom hebben we een plan opgesteld. Hiermee worden de algemene bestuurstaken verlicht, doordat deze (vooral bij de huidige Wedstrijdsecretarissen) worden opgesplitst. Voor een gedetailleerdere beschrijving kun je bij ons terecht; wij weten er natuurlijk alles van. Het beste is natuurlijk om gewoon op de ALV te komen op 6 maart aanstaande en dan zal het allemaal haarfijn uitgelegd worden. En natuurlijk blijf ik het proberen, het is nog steeds niet te laat om je interesse te tonen voor het nieuwe bestuur! Met andere woorden: we wachten op jou!

De afgelopen maand vond het NSK-indoor plaats, wederom in Zuidbroek dit jaar. Hoe gek het ook moge klinken, het was voor mij de eerste keer in Zuidbroek! Maar ik heb het baantje van 193 (geloof ik) meter nu ook zien liggen; geconstateerd dat er af en toe iets meer vering in de baan zat dan eigenlijk de bedoeling is, maar verder hartstikke leuk om er eens een 800 metertje op te lopen. Geen Kronosmedailles deze keer. Aan de ene kant is dat natuurlijk jammer, aan de andere kant zegt het ook iets over het feit dat het NSK toch vrij serieus wordt genomen onder studenten en dat daardoor het niveau dus hoger ligt. Toch ook zelfs in Groningen geen teken van leven van Kegel... Zouden het dan toch die padvindertjes zijn geweest?

Ik ga in deze laatste O πρόεδρος μιλάει (trouwens het Griekse deel wat achter het inmiddels wel bekende kopje staat, betekent: 'voor de laatste keer') niet het jaar evalueren, dat is namelijk al zeer uitbundig gedaan in alle jaarverslagen die in of om deze Kronometer te vinden zijn. Wel zou ik hier nogmaals iedereen die het afgelopen jaar actief is geweest voor Kronos daar hartelijk voor willen bedanken. Ik hoop dat het komende jaar de commissies weer kunnen worden gevuld...

De afgelopen maand heeft Rink het weer voor elkaar gekregen om een goed georganiseerde Diesloop neer te zetten. De godganse week en nog langer voor de wedstrijd regende en stormde dat het goot, maar op de dag zelf scheen er een lekker zonnetje en het was nog niet vaak zo warm tijdens de Diesloop. Wel zijn Ard, Marcel, Rink en ik de avond tevoren zwaar

verregend tijdens het uitzetten van het parcours, maar een voordeel van dit enorme kl#te weer was, dat studenten ook gewoon lamlendig thuis zitten, in plaats van, lamlendig, onze met bloed, zweet en tranen opgehangen linten, weg te halen, door te knippen, op te eten, of weet ik wat ze ermee kunnen doen. Omdat Marcel nu dus wel de weg wist, won hij de wedstrijd en daarmee ook de hele Twentse Cross Competitie, zodat we Marcells fotootje weer eens in het UT-Nieuws mochten aanschouwen. Sommige moeders vonden dat het te lang duurde met de prijsuitreiking, maar dan moeten ze zelf het programma Wegwed maar eens goed bekijken... Voor de leken: in mijn WS-Thuis jaar (1999-2000) gebruikten we tijdens de wedstrijden altijd het programma van de KNAU om inschrijvingen en uitslagen te verwerken, te weten: Athleth ©1934. Nu werd tijdens de Dies het zeer vooruitstrevende Wegwed ©1967 gebruikt... Kortom er valt nog wel wat te verbeteren aan de programma's... Sorry, alleen ex-WS-Thuisen weten waar het overgaat.

In januari was ook het inmiddels traditionele Nieuwjaarsgala. Dit jaar vond het festijn plaats in Paddy's. Het buffet was erg lekker, maar het was jammer dat klokslag 10 uur de scheidingswand met de rest van het café werd weggehaald en de muziek 50 dB harder werd gezet. Einde boeiende conversaties dus, maar het was wel een heel gezellige avond, en het blijft natuurlijk oppie toppie om iedereen in deze outfit te aanschouwen! Voor iedereen die het gemist heeft, kijk op de website van Dani, want dan weet je zeker dat je er volgend jaar wel bij wilt zijn!

Afgelopen weekend was het NSK-Cross in Delft. Bij een NSK-Cross is het altijd weer afwachten hoe het gaat, want het weer is toch altijd weer een belangrijke factor. Zo ook dit jaar... De Delvers hadden op hun website een paar schitterende foto's van het parcours laten zien. Iedereen had er zin in. Maar toen was het zaterdag 9 februari... Het regende dat het goot en over het algemeen wordt een cross-parcours daar nog veel "crossiger" van, zullen we maar zeggen. Bij elke stap tot over je enkels in de bagger, tja, het was nog net niet zo erg als twee jaar geleden in Rijen (dat was mijn vorige cross...), maar het scheelde heel weinig. De meeste Kronauten deden mee op de korte cross. Alleen Ard en Marije durfden het aan de lange te proberen. Simon Vroemen deed bijvoorbeeld ook mee met de lange cross, toch wel vervelend om te zien, dat hij wel zo lichtvoetig door die drek stapt, alsof het asfalt is... Verder hadden de Delvers het wel goed voor elkaar, alleen de startnummeruitgifte had wel iets georganiseerder gekund, denk je dat je een uur voor de start ruim op tijd bent, sta je vervolgens 40 minuten in de rij voor de startnummers. Dan wordt het inlopen en de warming-up dus wel erg beperkt...

Na afloop was er een gezamenlijk eten georganiseerd en natuurlijk het bijbehorende feest. Ik was hier zelf niet aanwezig, maar ik weet ongetwijfeld zeker dat het ook daar weer hartstikke gezellig is geweest.

En dan staat nu Londen dus voor de deur. Ik weet niet of deze Kronometer nog daarvoor uitkomt, en anders staat Londen dus alweer achter de deur, maar het idee is duidelijk. De Hyde Park Relays is één groot feest! Vier dagen Londen onveilig maken met het excuus dat je daar ook een wedstrijdje doet! Hopseflopsen in de gymzaal zal zeker weer oude herinneringen boven halen bij de gastheren van het Imperial College: "No more hopseflopsing"...

Tja, en dan kom ik nu toch echt aan het laatste deel van mijn laatste Van de Voorzitter. Het jaar is me goed bevallen, natuurlijk hadden we wat ups en downs, maar over het algemeen ben ik een heel goede en leuke ervaring rijker! De bestuursvergaderingen waren af en toe wel even iets meer gezellig dan effectief, maar toch hebben we wel altijd besproken wat besproken moest worden. Maar goed, aan alles komt een einde, zo ook aan het bestuursjaar.

Ik ben al druk bezig met mijn stage, wederom naar – waar anders – Griekenland! Ik laat jullie wel weer even weten hoe het daar is middels een stukje in de Kronometer.

Mensen, Kronauten, voor de laatste keer,

ASA Groet U.

## ***Agenda***

---

### ***Februari***

- Do-Ma 14-18 HYDE PARK RELAYS in London! De goedkoopste manier om Londen te zien!
- Zo iedere Vanaf 10 uur in de Geus, gezellig drinken met Kronauten op de afsluiting van het weekend!

### ***Maart***

- Wo 6 Algemene Leden Vergadering, Vergaderzaal A, Sportcentrum, vanaf 20.00 uur. Komt allen!!!
- Wo 6 NSK-Knotsbal, geef je op bij de Sportraad: [www.sportraadut.nl](http://www.sportraadut.nl)
- Zo 17 NSK-Ekiden in Vught
- Vr-Zo 22-24 Uros Trainingsweekend, geef je op bij Arco: [ac\\_krijgsman@hotmail.com](mailto:ac_krijgsman@hotmail.com)
- Zo 24 Haaksbergse Engelse Mijlen loop
- Zo iedere Vanaf 10 uur in de Geus, gezellig drinken met Kronauten op de afsluiting van het weekend!
-

# Doe constructief mee!!! Kom naar de

## Algemene Ledenvergadering



*Datum:* woensdag 6 maart 2002  
*Plaats:* Vergaderzaal A, Sportcentrum  
*Aanvang:* 20.00 uur

### **AGENDA:**

1. Opening en vaststelling agenda
2. Mededelingen Oud Bestuur
3. Bespreking Notulen HALV 24 oktober 2001 (Kronometer van November)
4. Ingekomen stukken voor Oud Bestuur
5. HR Wijziging
6. Voorstel Gratis Wedstrijdtenues
7. Evaluatie Jaarverslagen
8. Verslag Kascommissie
9. Financieel Jaarverslag 2001
10. Evaluatie beleidsvoornemens
11. Rondvraag Oud Bestuur
12. Bestuursmutaties

### *Pauze*

13. Mededelingen Nieuw Bestuur
14. Ingekomen stukken Nieuw Bestuur
15. Beleidsvoornemens
16. Vaststellen maximaal door het bestuur te besteden bedrag
17. Begroting 2002
18. Commissie-invulling en ronsel rondje
19. W.V.T.T.K.
20. Rondvraag
21. Sluiting

## **Voorstel tot het gratis verschaffen van wedstrijdtenuees**

Wedstrijdleden zijn erg belangrijk voor Kronos. Zij profileren de vereniging in grote mate door aanwezig te zijn op wedstrijden en aldaar in Kronoskleuren de vereniging te vertegenwoordigen. Uit het verleden is gebleken dat actief worden voor de vereniging vaak een gevolg is van het wedstrijdlid-zijn. Door met elkaar naar wedstrijden te gaan leren nieuwe leden de andere Krononauten goed kennen, en daardoor wordt het veel laagdrempeliger om in commissies danwel bestuur te gaan.

Met het oog hierop hebben we geconcludeerd dat we met het verhogen van het aantal wedstrijdleden zeer waarschijnlijk het activisme binnen Kronos kunnen stimuleren. Bij deze willen we daarom als bestuur voorstellen om voor mensen die vanaf 6 maart 2002 wedstrijdlid worden een wedstrijdtenue aan te schaffen. Dit wedstrijdtenue is het bij Running Center te verkrijgen groene Kronostenue (exclusief broekje). Dus:

### ***Voorstel***

Voor leden die na 6 maart 2002 wedstrijdlid worden bij Kronos, zal het wedstrijdtenue verkrijgbaar bij Running Center exclusief broekje worden vergoed door de vereniging. Hierdoor verwachten we meer wedstrijdleden te krijgen, wat een positief gevolg zal hebben op het activisme binnen de vereniging.

## Voorstel tot HR-wijziging de dato 6 maart 2002

### Artikel 8:

1. Het lid dat zijn in de Statuten en/of het H.R. genoemde verplichtingen niet nakomt, kan door het bestuur worden beboet met ten hoogste 10 gulden.
2. Indien een lid binnen drie maanden na het begin van het verenigingsjaar zijn financiële verplichtingen nog niet is nagekomen, kan het worden beboet met een bedrag van 10 gulden.

*Als volgt te wijzigen:*

### Artikel 8:

1. Het lid dat zijn in de Statuten en/of het H.R. genoemde verplichtingen niet nakomt, kan door het bestuur worden beboet met ten hoogste 5 euro.
2. Indien een lid binnen drie maanden na het begin van het verenigingsjaar zijn financiële verplichtingen nog niet is nagekomen, kan het worden beboet met een bedrag van 5 euro.

Ik kan niet zo goed blaten als Nanne, maar af en toe kom je een column tegen waarvan je denkt "beter goed gejat dan slecht verzonnen". Dit is er zo een..... ik vroeg me meteen af hoe Emiel en Carla elkaar ontmoet hebben....en lopen er toevallig stiekumpjes ook sprinters met een chip (Monique en Romano)???

Maargoed, moet KRONOS hier niks mee kunnen?? Genoeg single techneuten die zoiets wel in elkaar kunnen knutselen, volgens mij ;-)

### **Single Chip (© Dolf Jansen)**

Veel lopers zijn eenzaam, zeker in deze donkere dagen. Laat ik dat anders formuleren: veel mensen zijn eenzaam (zeker in deze donkere dagen) , veel mensen zijn loper, ergo: veel lopers zijn eenzaam. Hoewel dat tegenwoordig vaak 'single' heet, en dan een bewuste en positieve keuze is. Schijnt. Goed, wij van SingleChip, een nieuw bedrijf op de Nederlands-Vlaamse markt, wil proberen daar iets aan te doen, waarbij 'daar' uw eenzaamheid is, en 'aan te doen' slaat op het SingleChip-concept. Maar laat mij bij het begin beginnen. U kent allemaal de ChampionChip, sinds jaar en dag aan uw schoen bevestigd, althans als u ergens een wedstrijd van enig allooi loopt. De chip weet wie u bent, waar u bent, waar u enige tijd later bent, hoe lang u erover deed om te komen van waar u was naar waar u bent, bruto-tijd, netto-tijd, tussentijd, eindtijd, noem maar op. En dat deed ik net. Toen dachten wij van SingleChip, het moet toch mogelijk zijn meer, veel meer te doen met het chip-concept. Je hebt hem (haar?) toch bij je, het weet wie je is etcetera, die informatie moet toch interactief te gebruiken zijn, uit te breiden wellicht, extra te vernuttigen ook (voor mijn Nederlandse lezers: dat is Vlaams). Wij van SingleChip zijn trouwens bovengetekende, als creatief zeg maar, en de directeur/oprichter/general manager van het bedrijf, Michel Boeting. Een man die zijn sporen, en soms ook wel eens een maandsalaris, verdient heeft in het atleten-management, en nu zijn vleugels uitslaat. En dat is te begrijpen, want als je drie keer per maand luncht met Gebrselassie of Szabo, dan wil je ook wel eens een vorkje prikken met iemand met een rusthartslag boven de 35. Vandaar, nu, SingleChip. Onder het motto 'U strikt uw veters, wij strikken uw partner!' Hoe werkt het dan toch in godsnaam (?!), horen wij u roepen, maar dan heeft u het natuurlijk over uw nieuwe hartslagmeter die zoveel kan en daardoor zo ingewikkeld is, dat u aan trainen eigenlijk niet meer toekomt. Nee, dan de SingleChip, simpel, doeltreffend, opwindend en milieu-vriendelijk. U schaft, direct na het lezen van deze column, een SingleChip aan, en geeft daarbij alles wat u van uzelf kwijt wilt door aan onze afdeling Match&Mate (voor mijn Vlaamse lezers: dat is Engels), wie u bent, waarom dat zo is, hoe lang al, wat u eraan heeft gedaan, de vijf meest opvallende lichamelijke kenmerken (heren: realistisch blijven!!), en vooral wie (wat) u zoekt. Deze gegevens worden niet alleen in onze Search&Destroy-registers opgenomen (voor al mijn lezers: dat is natuurlijk een grapje), maar ook digitaal ingebracht in uw chip-chip. Vanaf dat moment bent u SingleChip-actief, zowel als zoekende, als als 'prooi'. Want de relatiemarkt is een jachtgebied waarbij vergeleken de Afrikaanse savanne een christelijke kinderopvang is. U kunt voortaan, ondersteund door uw SingleChip, op zoek gaan naar de man/vrouw van uw dromen, of beide, maar dan raden wij u twee chips aan, het zogenaamde BiezonderVoordeelpakket. En dan de praktijk: u bent in een cafe-achtige ruimte, een club, een disco, of, realistieser, u bent aan het inlopen voor een wedstrijd. U ziet, in vergelijkbare stijl, de m/v van uw dromen langsschuiven. Het lukt u, al inlopend, aan te haken, ernaast te komen, u knikt of mompelt wat over de weersomstandigheden die toch wat tegenzitten, hij/zij antwoordt, er is een contactje gelegd, uw wedstrijd is verder kansloos, want zo hard heeft u nog nooit ingelopen, anderzijds gaan de hormonen u erdoorheenslepen, want u weet dat u, thuisgekomen, nog slechts uw SingleChip langs uw DeepTouchConvactor hoeft te halen, waarna de bijgeleverde

SingleChip-software u vertelt wie hij/zij was, waarom, hoe, hoe lang al, die lichamelijke kenmerken ook, en bovenal vooral: of er een Match te maken is. We weten dat het werkt, sterker nog, de directeur/oprichter/general manager heeft aan het concept al een paar 'leuke contactjes' overgehouden, en overweegt nu zelfs al zijn opties om te zetten en met zijn meest recente Match en heel veel Euro's af te reizen naar iets met palmen. Maar SingleChip blijft altijd bestaan, en zeg nou zelf: zou het niet prachtig zijn als u dankzij ons concept en uw eigen kwaliteiten van een single zomaar een gemengd dubbel zou worden. Ik dacht het wel! Gelukkig nieuwjaar.



In Japan is het BIG BUSINESS: Ekiden Marathons. De winnaars van de grote Ekidens zijn daar zo'n beetje voor een jaar heilig verklaard. In Nederland is dit helaas niet het geval, maar toch kan nu elke atleet bij KRONOS zich onsterfelijk maken door mee te doen aan het NSK-Ekiden op zondag 17 maart 2002 te Vught.

Voor de leken nog even: De Ekiden is in feite een marathon, maar wel een marathon die je met z'n zessen loopt. De 42.195 meter van de marathon is verdeeld in 6 ongelijke delen, namelijk 5 km - 10 km - 5 km - 10 km - 5 km en 7,195 km. Dus voor ieder wat wils!

A large, light gray circle serves as a background for the word 'EKIDEN'. The word is written in a bold, black, stylized font with thick strokes and sharp, pointed terminals, giving it a dynamic and athletic appearance.

# EKIDEN

KRONOS wil op 17 maart graag met een dames- en een herenploeg aan de start verschijnen in Vught. Dus ben jij één van die 6 dames of heren die het leuk lijkt onsterfelijk te worden door een stukje te rennen? Voor informatie en aanmelden (vòòr 3 maart!) kun je op de training, telefonetisch of per e-mail terecht bij Marcel en Ard.

Gegroet!

Marcel  
m.fekkes@student.utwente.nl  
06-4738 6092

Ard  
a.h.g.vlooswijk@student.utwente.nl  
06-4727 4220

# Het Grote Speurneuzen VW

Het VW komt al iets dichterbij! Zet 7, 8 en 9 juni vast in je agenda en ga mee met ..... Het Grote Speurneuzen VW!

*Al nieuwsgierig?*



*Wij weten al waar we heen gaan!*

*Ga maar vast levend stratego oefenen...*

Geef je nu op bij Ruben v. Moppes, liefst per e-mail:  
*[r.k.f.vanmoppes@student.utwente.nl](mailto:r.k.f.vanmoppes@student.utwente.nl)*

## Modder, drek en blubber? De Diëslopeo natuurlijk !

Kom op Marcel, galmt m'n grootste supportster door het FBK stadion. Het de donderdagavondtraining na de Diëslopeo en ik kan het tempo niet bijhouden. Al in de eerste versnellingen moest ik flink bijten maar nu lopen Ard, Arjen, Mathieu en ASA me er toch genadeloos af. "Zijn ze echt zoveel beter?" , vraag ik me af. Gelukkig kan ik altijd nog terug denken aan de Diëslopeo van een paar dagen eerder.

Het begon al op de zaterdagavond. Het had de hele dag al ontzettend geregend en het zag er niet naar uit dat het die avond nog minder zou worden. Hoogstens erger. Jammer genoeg had ik me door Rink laten strikken om mee te helpen met het uitzetten van het parcours omdat ik dan "zeker niet fout" zou lopen. (Dit omdat een paar jaar geleden het parcours onduidelijk was en ik toen samen met de hele kopgroep een paar honderd meter fout gelopen ben.).

Stipt om zeven uur meld ik me bij het materiaalhoek. Rink, ASA en Ard zijn er al en gewapend met erg veel "absperreband"en richtingaanwijzers vertrekken we naar het Pinetum (dat is het luxewoord voor de tuin achter het CT-gebouw) waar de wedstrijd gelopen wordt. Ondanks dat we inmiddels doorweekt zijn beginnen we met frisse moed aan het spannen van de afzettingsslintjes. Het rondje is maar drie kilometer dus hou lang kan het duren vraag je je dan af. Omdat de afgelopen jaren dus bewezen is dat lopers net een stel lemmingen zijn die mekaar de afgrond in volgen wordt bijna elke ruimte tussen een paar bomen afgesloten met lint. Rink doet de routeaanwijzers en raakt iets achterop.

Het parcours is erg glibberig geworden door de vele regen en we verwachten voor de volgende dag dan ook veel problemen. Spikes zijn zeker nodig. Arnout komt er op z'n laarzen nu nog makkelijk door en ik heb ook geen problemen ook m'n kisten. Ard dacht echter dat z'n gaatjesschoenen die avond ook wel geschikt waren en moet daar al snel de prijs voor betalen want doordat z'n bril beslaat in de regen ziet hij ook nog niets en hij loopt pardoes tegen een houten bank op die ergens langs het parcours staat. Steen en been klagend en met een flinke plek op z'n schenen glijdt hij vervolgens uit en stapt in een diepe plas. Het zag er erg komisch uit kan ik je verzekeren.

Als het rondje uiteindelijk af is wachten we op Rink. Omdat het ons te lang duurt gaan we maar terug. Ondertussen hebben we visioenen van een Rink die uitglijdt en met een gebroken been in een plas om hulp roept. Gelukkig is dat niet het geval. Hij is nog steeds bezig met z'n bordjes vast te snoeren aan de bomen en doet niet aan half werk. Bij het opruimen heeft men waarschijnlijk betonscharen nodig gehad om het allemaal weer los te krijgen. Nu moet het ook wel goed gebeuren want bijna elke leeftijdscategorie moet weer een ander

rondje lopen maar op sommige punten blijkt dat Rink crossers inderdaad als complete imbecielen beschouwd.

Uiteindelijk doen we er meer dan drie uur over. Onder het genot van een biertje (en een glaasje fanta pomelo voor Ard) en een spelletje kolonisten komen we weer even op adem. Gelukkig heeft Ard de meest universele schoenmaat dus hij kan zonder problemen een droog paar schoenen van me lenen. Daarmee is gelijk weer een oude schuld ingelost.

De volgende dag blijf ik lekker lang in m'n bed liggen. Ik realiseer me dat de eerste helpers al uren aan de slag zijn maar een uurtje voor de wedstrijd begint moet ik toch echt m'n nest uit. Door het late tijdstip heeft eten en drinken geen zin meer dus dat laat ik maar achterwege. Spaart direct weer wat tijd. Snel m'n enkels even intapen en niet vergeten m'n langste punten in m'n spikes te draaien. Als ik naar buiten loop zie ik dat het stralend weer is met voor januari erg hoge temperaturen. Kan ik ten minste lekker in korte broek en singlet lopen. Snel op de fiets naar het Pinetum en daar aangekomen ligt m'n startnummer al klaar. Zo te zien ben ik een van de laatsten maar dat is niet erg. De race is erg lang dus inlopen kan wel tijdens de wedstrijd.

De tegenstand zal van Ard en Arjen gaan komen blijkt al snel na het startschot. Met z'n drieën lopen we na het rondje om de vijver op kop en het tempo zit er goed in. Ik ben er al snel van overtuigd dat ik dat niet de hele wedstrijd ga volhouden en neem me voor het tweede rondje iets in te binden. Gelukkig denken Ard en Arjen er hetzelfde over al houden ze al iets eerder in en zo had ik opeens een gaatje. Steeds werd het gat iets groter en de laatste ronde kon ik daardoor redelijk gerust lopen. Sommige stukken van het parcours zijn extreem modderig maar ik blijf verbazingwekkend schoon. Sommige mensen die ik inhaal zien eruit als zwijnen. Moe maar wel blij finish ik als eerste en niet lang daarna komen Ard en Arjen er ook aan. Kronos sweeps the podium! Ard wijt na afloop z'n nederlaag aan de pomelo dus blijf daar vanaf voor een wedstrijd!

Doordat ik voldoende wedstrijden van de Twentse cross competitie heb meegedaan eindig ik ook nog eerste in het eindklassement en ik mag met een leuke beker naar huis.

Tijd voor veel rust is er niet want de dames gaan van start en die moeten natuurlijk aangemoedigd. Agnes glijdt al snel uit op het gladste stuk en raakt daardoor jammer genoeg iets achterop. Marije heeft het voornemen Martien te grazen te nemen en jaagt haar de hele wedstrijd op. Uiteindelijk wint Martien de onderlinge strijd met maar een paar meter voorsprong. Omdat moment is Carla, ondanks dat ze de dag tevoren al een wedstrijd in Apeldoorn had gedaan, al als eerste door de finish gegaan. Door dat resultaat mag ze zich ook weer een jaar crosskampioen van Twente noemen. Martien en Marije worden tweede en derde in de ranking dus nu is het zelfs een Kronos 1-2-3 in het eindklassement.

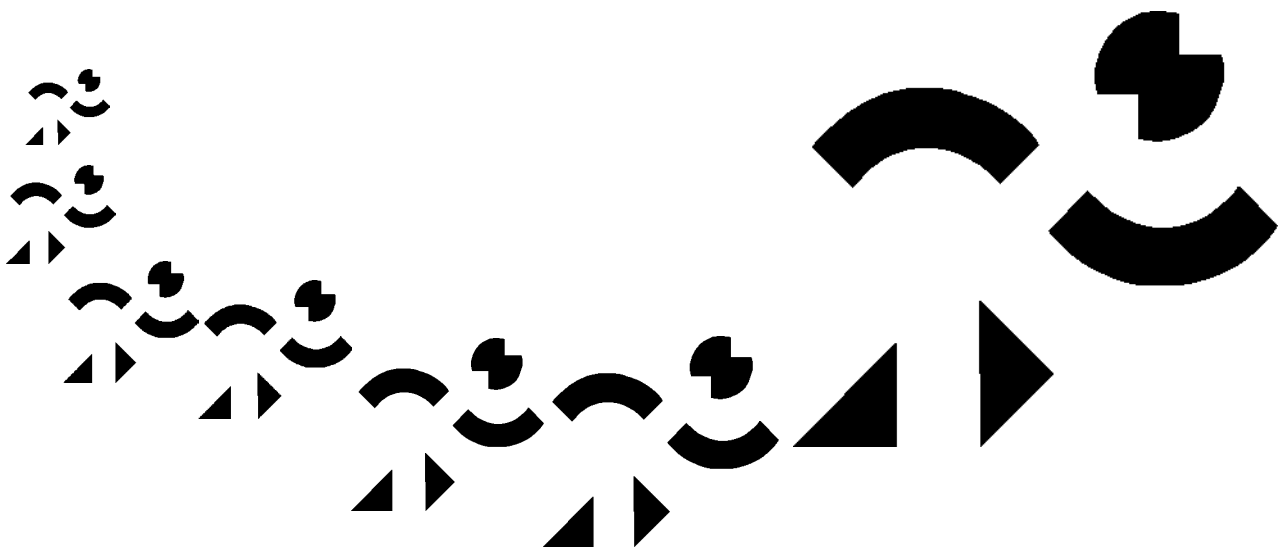
Natuurlijk doen ook de pupillen weer mee. Als je eens iets leuks wilt zien moet je eens naar zo'n wedstrijd gaan kijken. Na de start sprinten ze "volle bak" en ze komen er dan achter dat een rondje van een kilometer best lang is. Ook valt op dat Twentse meisjes het winnen van de jongetjes.

Natuurlijk ga ik nog even langs bij de koek en zopie van Nelleke voor een bakkie snert. Een beter ontbijtje kan ik me niet voorstellen. Voldaan ga ik naar huis waar ik de rest van de dag op de bank hang, om er pas 's avonds af te komen voor een bezoekje aan de Geus. Ik kom toen nog niet bevroeden dat de heren me de komende donderdag weer met beide benen op de grond zouden zetten.

Als je dit leest is het crossseizoen wel zo ongeveer voorbij maar laat je volgend jaar niet tegenhouden om eens mee te doen want doordat het iets heel anders is dan de baan of de weg, is het erg leuk.

Marcel

**Wil jij ook de Bata winnen?**



**meld je nu aan voor het UT-team**

**Bij de Sportraad:**

**tel 4891144**

**of [sportraad@sportraadUT.nl](mailto:sportraad@sportraadUT.nl)**

## De Midwinter Marathon te Apeldoorn

Vanaf vorig jaar september ging het lopen zeer lekker en daarom had ik in oktober besloten om in Apeldoorn 2002 de marathon te gaan lopen (later heeft geen zin omdat het duatlon/triathlon seizoen dan alweer begint). Na het triathlon/duatlon seizoen heb ik een maandje (oktober) wat rustiger aangedaan en ben ik in november serieus begonnen met de marathon voorbereiding. Dit houdt onder andere in veel lange duurlopen lopen in het weekend door weer/wind en kou. En dat heeft me afgelopen zaterdag zeker geholpen.

Vorige week had ik nog met Carla gemaïld voor wat tips tijdens de marathon en toen kwam Carla met de volgende aanbieding. Ik heb een haas voor je. Nou dat sla je natuurlijk niet zomaar af. Emiel zou de 27,5 km (Asselronde) lopen en dat parcours was gelijk aan het eerste gedeelte van de marathon.

Dus zaterdagochtend op weg naar Apeldoorn. Het waaide erg hard maar gelukkig was het nog droog. Ik had een zeer ambitieus schema: 14 km/uur met een eindtijd van 3 uur en 1 minuut. Ik wist niet precies wat voor heuvels ik kon verwachten dus een tijd inschatten was wel wat moeilijk. Om 12 uur exact gingen we van start, 3 kwartier van te voren waren Emiel en ik alvast begonnen met wat inlopen en 20 minuten van te voren het startvak ingegaan. De eerste druppels begonnen te vallen maar daarna werd het snel weer droog. Ik heb veel profijt van Emiel gehad. Als we tegenwind hadden kon ik lekker achter hem duiken en bij de waterposten hoefde ik niet bang te zijn dat ik niks kreeg. Bovendien fietste Rob met ons mee zodat ik gebruik kon maken van mijn eigen sportdrank. De eerste 5 km ging in 21:10 op het 10 km punt klokten we 42 min en een beetje. Daarna ging het iets omhoog en de 15 km gingen in 1:04 nog iets. Op het halve marathon punt liep ik zelfs een pr (30 sec eronder). Na 26 km moest ik het alleen gaan doen want Emiel ging finishen. De zwaarste km's zaten in dit stuk: heuvel af heuvel op en mijn tempo zakte naar beneden. Rob fietste met me mee en probeerde me wat op te peppen, maar het duurde enorm lang voordat ik het 30 km bordje tegen kwam. Na 35 km ging het gelukkig weer heuvel af. Het begon inmiddels ook te regenen. 3 uur zou ik niet meer halen maar met de eindtijd (netto) van 3:06:43 ben ik zeer tevreden.

Toen ik over de finish kwam werd mij meteen een deken omgeslagen en ik moest meteen meelopen naar de tent. Snel wat kleren aandoen en 10 minuten nadat ik over de finish was gekomen stond ik al op het erepodium samen met twee Moldaviërs.

Spierpijn valt reuze mee. Ik had gister en vandaag wel wat last van mijn kuiten en bovenbenen maar ik kon nog normaal traplopen.

Groetjes,

Heleen

# Flesje wijn winnen?

Wat moet je<sup>1</sup> ervoor doen? Da's niet al te moeilijk. Sneller zijn op de hardloopvierdaagse dan ik ooit heb gelopen op de 60 van Texel. De hardloopvierdaagse wordt in Apeldoorn gelopen tijdens Pinksteren (17 t/m 20 mei 2002). Concreet betekent het dat je gedurende vier dagen 60 km loopt (15, 14, 10 en 21 km) en dat als je deze sneller loopt dan 5 uur en 15 minuten je van mij een fles wijn (of een halve bananenvlaai) krijgt. Dat is dus nog geen 12 km per uur!!

Ik doe ook mee en iedereen<sup>2</sup> die sneller is dan ik op de 100 km (15, 21+14, 10+19 en 21 km) krijgt 2 flessen wijn (of een hele bananenvlaai). De etappes hebben misschien nog wat toelichting nodig. Het onderstaande tabelletje zal veel duidelijk maken.

<b>datum</b>	<b>tijd</b>	<b>100km</b>	<b>60km</b>
vrijdag 17/5	19.30 uur	15 km	15 km
zaterdag 18/5	11.00 uur	21 km	-
	19.00 uur	14 km	14 km
zondag 19/5	10.00 uur	10 km	10 km
	16.00 uur	19 km	-
maandag 20/5	11.00 uur	21 km	21 km

Het inschrijfgeld (incl. pasta-party!!) bij vóór-inschrijving bedraagt slechts € 18 (na-inschrijving € 36). De vóór-inschrijving sluit op 8 mei. Meer info kun je vinden op <http://www.meerdaagse.nl/>

En Henk Borgmeijer is de speaker.

Overnachten kan rond de atletiekbaan. Tijdens de hardloop-4-daagse is het mogelijk gratis op een tijdelijke "camping" rond de atletiekbaan te kamperen. Er kan vanzelfsprekend gebruik gemaakt worden van de kleedruimtes op het terrein (douches en toiletten). Ook zal de kantine zo veel mogelijk geopend zijn (om iets te drinken, bij te kletsen of gewoon even rustig te zitten).

Emiel

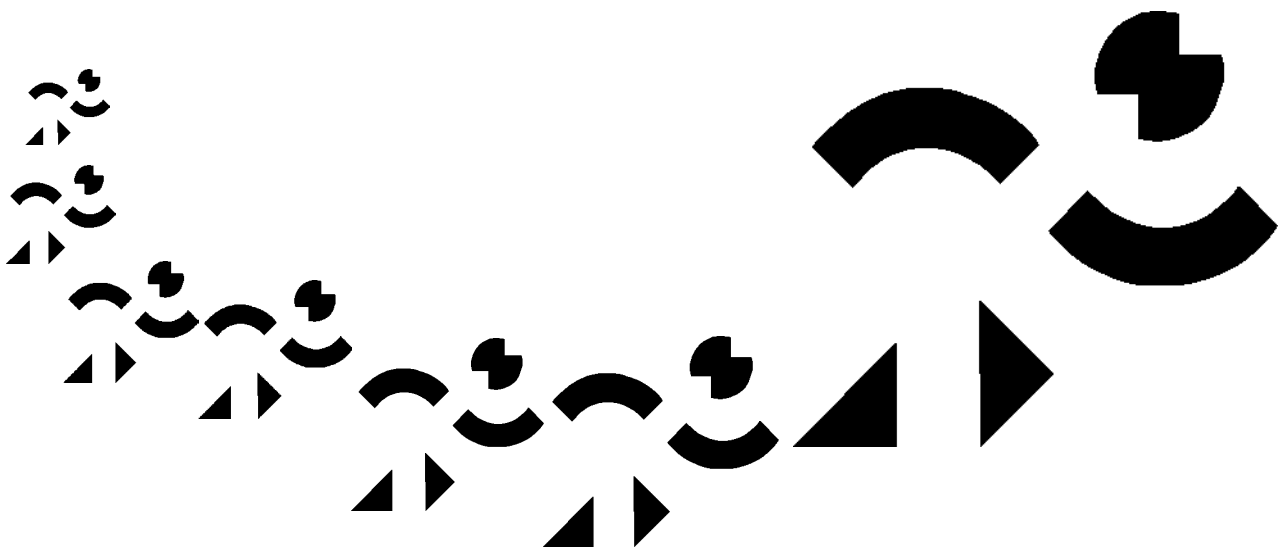
---

<sup>1</sup> Lees: Kronaut (wl, dwl, rl, d)

<sup>2</sup> zie <sup>1</sup>



**Wil jij ook de Bata winnen?**



**meld je nu aan voor het UT-team**

**Bij de Sportraad:**

**tel 4891144**

**of [sportraad@sportraadUT.nl](mailto:sportraad@sportraadUT.nl)**

## Twee wedstrijden in 1 weekend: de Midwintermarathon en de Diesloop.

“Laat de trainer het maar niet horen!”

Normaal doe ik dat niet hoor, twee wedstrijden zo kort op elkaar. Maar ja, het kwam nu eenmaal zo uit dat ik al ingeschreven stond voor de Minimarathon (18,6 kilometer) op 25 januari in Apeldoorn en de dag erna de Diesloop ‘moest’ lopen (ja, moest, wilde ik in de uitslag van de TCC voorkomen). Menigeen verklaarde me voor gek, maar ik had me voorgenomen de Minimarathon als duurloop te beschouwen en bij de cross was finishen het belangrijkste. Dan klinkt het al weer minder erg. Toch?

Heleen (triatlete, woont in Maastricht, maar loopt nog steeds met een Kronos-wedstrijdlicentie) had het plan gevat in Apeldoorn de hele marathon te doen. Niet meteen een makkelijke keuze, want vorig jaar bijvoorbeeld zag het wit van de sneeuw en het parcours is niet wat je noemt ‘licht, vlak en snel’. Haar schema zag er wel snel uit, met een p.r. (en clubrecord) op de halve marathon. Geen voorzichtige planning! Emiel was ook van de partij, hij koos voor de derde afstand van die dag, de Asselerronde die over ruim 27 kilometer gaat. Kon hij mooi Heleen hazen, want hun parcours loopt grotendeels gelijk en ze starten ook samen. Emiel had het niet makkelijk als haas, het tempo van Heleen was hoog en als het z’n eigen keus was geweest, dan hadtie een versnelling lager gelopen. Maar een echte haas vangt alle wind en die was er volop die dag! Bovendien is Heleen de heuvels gewend en ze liep stevig door naar boven, zo heb ik begrepen.

Voor degene die nog nooit heeft gelopen in Apeldoorn, het parcours loopt door een erg mooi bosgebied (de Veluwe) en kent nogal wat heuvels en dalen. Ik had me voorgenomen rustig te starten en omdat het parcours (lees: die van de Minimarathon, want hoe de andere rondes gaan weet ik niet precies) meteen omhoog ging was dat geen onverstandig voornemen. Om me heen was iedereen dik aangekleed, maar het was helemaal niet koud! Zeker voor eind januari. Na wat kilometers klimmen en vals plat begon het afdalen en voor mij het grote inhalen. Want afdalingen zijn leuk! Helaas kwam erna weer een lange klim, dus al die dames die ik net voorbij was gedenderd haalden me hier weer in. Er liep ook een vrouw met een hondje en het was wel grappig de reacties van het publiek te horen: “Oh, wat zielig!” en “Dat is niet eerlijk”. Met die lange klim had ik het wel even moeilijk en ik wilde ook niet te veel moeite doen, want dat zou ik morgen weer te erg merken. Gelukkig volgde ook hier weer een afdaling en kon ik dezelfde dames weer terugpakken. Het laatste stukje ging door de Apenheul, vandaag gratis toegankelijk. Maar ik heb dan ook geen aap gezien. Hier zaten nog net wat geniepige klimmetjes in, en toen was de finish al bijna in zicht.

Daarna heb ik Emiel opgewacht, die net na Gerard Nijboer is gefinished. Heleen en hij liepen toen mooi op schema; Emiel blij dat hij er was en nu moest Heleen alleen verder. Snel gedouched en een kopje thee gedronken bij Jeroen Evers en weer terug naar de finish. We waren net wat te laat en hoorden omroepen dat ‘Ellen bij de Vaate’, uit Maastricht, maar een ‘echte Tukker’<sup>1</sup> volgens speaker Henk Borgmeijer, finishte in een tijd van 3.06.49!!! Dit is wel een paar uitroeptekens waard. Derde dame, eerste

---

<sup>1</sup> Niet alleen de naam ‘Ellen’ klopte niet, Heleen is een import-Tukker. Ze komt nl. uit de (NO-)polder. Daar leer je pas wat wind is, want in de polder heb je altijd tegenwind.

Nederlandse, een geweldig p.r. en clubrecord en dat op zo'n parcours. Ze werd meteen meegesleurd naar de tent en mocht even later op het podium plaatsnemen, naast twee Valentina's. Dit alles onder het toeziend oog van de heren Knaping.

Na deze blije gebeurtenis (ja, ondanks dat ik m'n clubrecord kwijt ben) reden we in de storm en regen naar huis. Gelukkig was het weer niet zo bar tijdens het lopen. Zondag daarentegen was het stralend weer! Wat een verschil. Toen ik die dag op de campus aankwam waren de heren al aan het lopen. Marcel voorop, daarna Ard en even verderop kwam Arjen (de rest is niet zo belangrijk). Ze hadden er al drie rondjes opzitten en na nog een rondje waren de nummers 1, 2 en 3 bekend: allen van Kronos. Erg goed bij een thuiswedstrijd! Het inlopen ging bij mij niet zo lekker, vooral bij een versnelling voelde ik m'n kuit. Tja, eigen schuld, dikke... Niet te veel inlopen dus. Martien, Marije en Agnes zagen er fit uit en hadden er zin in. Martien vond het niet nodig om op spikes te lopen, misschien dat ze er nu anders over denkt. Het parcours was namelijk behoorlijk modderig! Niet zo verwonderlijk na al die regen (hulde voor degenen die in de hoosbuien van de avond ervoor het parcours hebben afgezet!). Ook hier nam ik me voor niet te hard weg te gaan en verder zou ik het wel zien.

Marije en Agnes stoven weg na het startschot. Martien en ik keken elkaar aan, wat doen die nou?! Dit kan ik toch niet op me laten zitten, dus ik ga tot de aanval over. Eerst Agnes voorbij en dan Marije, die nog een heel eind achter me blijft plakken. Voor me loopt een jongetje dat het leuk vindt midden in de plassen te stampen, ik ga er liever omheen, als dat kan. Dan komen we bij een paadje waar het onmogelijk is om de modder heen te gaan. Wat een baggerzooi!! Maar dat maakt een cross pas echt een cross, dus ik ga er dwars door heen. Ik hoorde later van Donald dat hier veel mensen gewandeld hebben en een paar zijn zelfs gevallen. Arme Agnes, ook zij kwam tijdens haar eerste cross ten val in de blubber en ik geloof niet dat ze mijn enthousiasme voor crossjes deelt. Na het eerste rondje had ik aardig voorsprong op de rest, dus ik kon het me permitteren het tweede rondje wat rustiger aan te doen. Want ik voelde mijn activiteit van de dag ervoor echt wel. Toch vond ik van mezelf dat ik ook weer niet te rustig mocht gaan, het blijft een wedstrijd. Na de finish stond ik uit te puffen, hangend op een horde, toen Martien en Marije eraan kwamen. Dat was blijkbaar een spannende race tussen hen geweest, want Martien voelde continu de hete adem van Marije in de nek. Zo werd onze klassering in de TCC ook de uitslag van de Diesloop, waarbij ik natuurlijk Agnes niet mag vergeten die een dappere strijd heeft gestreden, vooral met haar eigen voeten die niet van de grond wilden komen.

We kijken, in afwachting op de prijsuitreiking, naar de allerkleinsten die ook een rondje kwamen lopen. Tsjonge, die zijn fanatiek! Later moeten onze kinderen ook crossjes lopen, besluiten Marije en ik. Of ze het leuk vinden of niet. Ons wachten wordt beloond met een fles wijn en een beker voor de TCC, waarbij de kleinste beker wel de leukste c.q. schattigste is.

Je ziet, het is best te doen: twee wedstrijden zo kort achter elkaar. Oh ja, rond Pinksteren kun je meedoen aan een hardloopvierdaagse ([www.meerdaagse.nl](http://www.meerdaagse.nl)). 60 of 100 km in 4 of 6 etappes, variërend tussen 10 en 21.1 kilometer. In de omgeving van Apeldoorn. Wie gaat er mee?

Carla