

# BLIKSEM

verenigingsorgaan N.S.A.F. Zeus



nummer  - 2010

[www.studentenatletiek.nl](http://www.studentenatletiek.nl)

### Deze keer in “Bliksem”

<b>De voorzitter verspreidt</b>	<b>3</b>
<b>De nieuwe bestuursleden stellen zich voor</b>	<b>4</b>
Maarten	4
Maaïke	5
Lotte	6
<b>Verslagen NSK's en evenementen -</b>	<b>8</b>
NSK trappenloop Enschede	8
Verslag trainingsweekend Munster	8
NKS indoor Apeldoorn	10
NSK cross Delft	11
<b>Ronald rende in Rio</b>	<b>13</b>
<b>Column “BODY-Stability” door Martijn Nuijens</b>	<b>16</b>
<b>Cynthia in de VS</b>	<b>17</b>
<b>Aankondiging NSK's en evenementen</b>	<b>19</b>
NSK baan Nijmegen	19
NSK meerkamp Eindhoven	21
Buitenland-reis Barcelona	22
<b>Agenda NSK's &amp; evenementen</b>	<b>23</b>
<b>Contact</b>	<b>24</b>
Contact SAV's	24
Contact Zeus	25

*“Omdat atletiek veel leuker en gezelliger is dan hockey heb ik natuurlijk voor de atletiek gekozen”*

*“Waarom stoppen wij eigenlijk, bij de core?”*





### **De voorzitter verspreidt:**

*Door: Peter Kuin*

Op deze zonnige lentedag mag ik trots zijn dat er weer een Bliksem gepresenteerd kan worden. De herstart van het bijzondere verenigingsorgaan is hopelijk een voorbode voor een mooie toekomst waarin Zeus een steeds bekendere rol kan krijgen binnen de studenten. En in het algemeen voor een mooie toekomst van de studentenatletiek in Nederland

Afgelopen weekend had ik het genoeg om mee te doen met een van de mooiste evenementen die elk jaar voor studenten georganiseerd wordt. Tijdens de Batavierenrace mocht ik de eer van mijn studievereniging verdedigen op een 7,6km lange etappe. De derde etappe van de race gaat vanuit Nederland de grens over naar Duitsland waar het lijkt alsof de wereld alleen nog maar bestaat uit studenten die aan het hardlopen zijn met fietsers ernaast. Dat bij dit evenement meer dan 8000 studenten aan het hardlopen zijn is voor mij een teken dat deze sport gewaardeerd wordt. Ondanks dat Zeus bij dit evenement niet betrokken is zie ik het toch als een overwinning voor de atletieksport. Met mijn eigen team had ik het genoeg om mee te trainen met 24 andere studenten die alleen nog maar sporadisch hardgelopen hadden. Atletiek is de ultieme toegankelijke sport die je met je groep van 25 studenten op je eigen niveau uit kunt oefenen.

Op het Zeus evenementen-gebied verheug ik mij zeer op de NSK's die er deze zomer aan komen. Nadat ik met een blessure bij de NSK indoor toe moest kijken vanuit het juryvak hoop ik op 21 mei weer mijn rentree te kunnen staan bij het NSK meerkamp. Hopelijk zijn er veel studenten bereid om voor de titel te strijden bij dit nieuw leven ingeblazen NSK. Helaas kan ik de week ervoor niet present zijn bij de individuele baankampioenschappen omdat aan de andere kant van mijn studentenleven er aan mij getrokken wordt om mee te doen met een liftwedstrijd. Hierbij zal ik op Hemelvaartsdag de taak krijgen zo snel mogelijk naar de Dordogne te liften. Na 3 nachten in deze prachtige omgeving te verblijven is het doel om op de zondag weer zo snel mogelijk terug te komen in Eindhoven. Deze hopelijk onvergetelijke ervaring wil ik minstens één keer in mijn leven meegemaakt hebben. Doordat mijn sportprestaties ver achterliggen bij een normaal niveau en ik dus niet normaal kan presteren op het NSK, heb ik dit jaar voor de Liftwedstrijd gekozen, want helaas zullen beiden elk jaar rond Hemelvaartsdag plaatsvinden. Hopelijk kan ik de zomer dan extra zonnig vervolgen met een reis met veel medestudentatleten naar de EK atletiek in Barcelona. Over dit en de eerder genoemde evenementen zullen jullie lezen in deze Bliksem

Waarschijnlijk klinkt dit stuk als een propaganda praatje en misschien is het ook wel zo bedoeld. Een van de voornaamste doelen voor de voorzitter van Zeus lijkt mij de studentatleten warm maken en houden voor alle activiteiten dit er met betrekking tot deze tak van sport georganiseerd worden. Hopelijk lukt mij dit ook in dusdanige mate dat alle evenementen die hier aangekondigd worden een daverend succes gaan worden. Nadat iedereen op deze evenementen ervaart hoe tof het is zullen ze niet meer aarzelen deel te nemen aan de NSK's die nog na de zomer gaan plaatsvinden. Hopelijk kunnen we dan ook andere studenten en atleten warm maken voor deze gezelligste tak van sport. De studentenatletiek.

### De nieuwe bestuursleden stellen zich voor

Op 13 februari 2010 hebben we afscheid genomen van Annet als bestuurslid. Ook hebben we drie nieuwe bestuursleden erbij gekregen, namelijk Maarten, Maaïke en Lotte. Hieronder stellen zij zich voor.

#### Maarten Bouwman – Commissaris PR & sponsoring



Mijn naam is Maarten Bouwman, ik ben opgegroeid in een echte atletiek-familie en dan ook vroeg begonnen met atletiek. Al op 5 jarige leeftijd trainde ik mee met de groep die getraind werd door mijn vader. Toen ik in 1991, op 7-jarige leeftijd, eindelijk mijn zwemdiploma had mocht ik een sport kiezen. Ondanks dat ik graag wilde voetballen of motorcrossen, ben ik op wonderbaarlijke wijze toch lid geworden van atletiekvereniging Blauw-Wit, toen nog op Amsterdam Ookmeer. Mijn vader was hier trainer, mijn broer en zus waren lid en mijn moeder een actieve vrijwilligster en later ook bestuurslid.

Als pupil had ik al een grote voorkeur voor de springonderdelen van de atletiek, maar ook de lange afstanden gingen mij in die tijd nog gemakkelijk af. Als junior ben ik me alleen nog gaan richten op de springonderdelen (hoog en ver). Tot 1998 deed ik met veel plezier aan atletiek, maar toen had ik er eigenlijk wel genoeg van en ben ik begonnen met Basketbal. Ik ben overigens nooit echt gestopt met trainen, maar echt veel deed ik ook niet meer. Uit frustratie was ik ook gestopt met hoog- en verspringen.

Na de fusie van Blauw-wit en Sagitta in 2000 belande ik bij Phanos en verhuisde mee naar het Olympisch Stadion. Dat inspireerde me op zo'n manier dat ik me voorzichtig weer op atletiek ging richten. In 2000 ben ik voor de competitie begonnen met Hink-stap-springen (en deed ik de prachtige combo 800m en HSS). Ook deed ik voor het eerst mee aan de NK Junioren, waarbij ik mijn eerste medaille (zilver) behaalde.

Toen had ik de smaak weer te pakken wat atletiek betreft en ben ik weer 2 keer per week atletiek gaan trainen omdat ik indoor niet weer op 1cm wilde verliezen. Op dat moment basketbalde ik 3 keer per week, had 2 wedstrijden basketbal en deed 2 keer atletiek. Ook had ik hoogspringen weer opgepakt.



In de winter van 2001 haalde ik de eerste van mijn 5 Juniorentitels op het Hink-stap-springen. Outdoor 2001 haalde ik een dubbelslag door ook het hoogspringen te winnen. In 2003 heb ik, na een korte rugblessure en een slecht voorseizoen, besloten te stoppen met hoogspringen en basketbal (aan het einde van de competitie) en me volledig op het Hink-stap-springen te richten. Helaas kwam daar een grotere rugblessure tussendoor en pas ruim een jaar later, in september 2004, was ik weer fit.

In 2005 was ik eindelijk weer op het niveau van voor mijn blessure en mocht ik met de Europacupploeg mee naar Portugal. Mijn eerste senioren titel behaalde ik pas een jaar later in mijn eigen Olympisch Stadion. Ook in 2006 sprong ik de Europacup, nu in Griekenland, en weer verbrak ik mijn PR. In de winter van 2010 behaalde ik achteraf gezien mijn laatste twee hoogtepunten. In Luxemburg sprong ik eindelijk over de 15 meter (zonder wind en eindelijk geldig). Daarnaast behaalde ik mijn tweede Senioren titel.

Helaas was er toen ook een groot dieptepunt, waarvan ik nog steeds niet hersteld ben. Op 20 mei 2007 brak ik tijdens de eerste competitiewedstrijd mijn voet.

Vanaf september 2007 ben ik penningmeester geworden van Aquila dat op streven na dood was gebleed. Samen met Wadse en Jasper zijn we de uitdaging aangegaan om Aquila weer op de studentenatletiek-kaart te zetten. Toen we in 2009 eindelijk opvolging hadden gevonden, vond Jasper het welletjes en werd ik tijdelijk voorzitter van Aquila. Aangezien ik in 2008 al was afgestudeerd, ben ik er in november 2009 ook zelf uitgestapt. Om de crisis door te komen ben ik maar weer gaan studeren en zo ook bij Zeus terecht gekomen.



## Maaike Groendijk – Commissaris NSK's & evenementen

Hoi lieve studentatleten!

Afgelopen februari ben ik tijdens de ALV van Zeus ingehamerd als nieuwe commissaris NSK's en evenementen. Daarom zal ik hieronder nog wat vertellen over mezelf zodat jullie me (beter) kunnen leren kennen!



Al vanaf kleins af aan was ik erg actief en voorbestemd om atleet te worden.

Door mijn eigenwijsheid heb ik dit echter jaren weten uit te stellen. Maar van gymnastiek, zwemmen, badminton, hockey en nog wat andere sporten ben ik op mijn 14<sup>e</sup> onder familiedruk (mijn ouders en broertje deden al aan atletiek) uiteindelijk toch gezwicht voor de atletiek. Eerst heb ik nog een combinatie tussen atletiek en hockey geprobeerd maar dit werkte voor geen meter. En omdat atletiek veel leuker en gezelliger is dan hockey heb ik natuurlijk voor de atletiek gekozen! Ik trainde bij AV Pallas '67 in Wageningen en met onze 'wedstrijdgroep' was het altijd gezellig op en buiten de training, gingen we bijvoorbeeld samen naar wedstrijden en ook uit in het bruisende Wageningen. Reeds in Wageningen heb ik als scholier al wat mee mogen krijgen van de studentenatletiek. Tarlétos trainde namelijk op dezelfde trainingstijden als wij en in mijn laatste jaar op de middelbare hebben we met een combiteam meegedaan aan de competitie; dat vond ik erg gezellig!



Toen ik in 2007 in Utrecht ben gaan studeren ben ik lid geworden van AV Phoenix omdat ik dat een leuke, gezellige vereniging met veel studenten vond. En dat is me erg goed bevallen omdat ik naast

alle sportiviteit ook al mijn organisatietalent kwijt kan binnen Phoenix, een erg creatieve vereniging! Ondertussen zijn er ook vele toptrainers aangetrokken wat het trainen binnen onze grote sprintgroep nog leuker maakt! Nadat ik jaren heb geswitcht tussen sprint (lang en kort) en de meerkamp heb ik als goed voornemen begin dit jaar besloten om nu echt op de lange sprint (400m en 400mH) te richten aankomend jaar. Vlammen op het NSK baan is dan ook mijn hoofddoel! Ondanks dat ik momenteel terug ben in Wageningen voor een master bos- en natuurbeheer, woon en train ik nog steeds in Utrecht.

Ik hoop ook op organisatorisch vlak mijn beste beentje voort te kunnen zetten. Nadat ik al voorzitter ben geweest van de studentencommissie van Phoenix in 2007/2008 en als secretaris in de NK indoorcommissie van dit jaar heb meegedraaid, leek het me tijd om eindelijk eens in een echt bestuur te gaan. Daarom zal ik voor het komende jaar de functie commissaris NSK's en evenementen gaan bekleden. Ik wil graag de NSK organisaties ondersteunen en een goede NSK documentatie maken voor de komende jaren.



## Lotte Spraakman – Secretaris

Mijn naam is Lotte Spraakman, geboren op 24 november 1989 in Meppel. Toen ik nog een klein Lotje van vijf jaar was, begon ik met atletiek. Mijn broer en vader waren al lid bij AV de Sprinter in Meppel. Toen ik mijn zwemdiploma's A/B had en een sport mocht kiezen wilde ik, net als mijn grote voorbeelden, ook op atletiek. De eerste jaren waren mijn favoriete onderdelen nog madeliefjes plukken en naar mensen zwaaien, maar dit veranderde vrij snel. Zoals elke pupil was ik tijdens meerkampjes aan het springen en werpen, maar het leukste vond ik altijd de afsluitende 600 of 1000 meter. Daarom koos ik er op 11-jarige leeftijd voor mij



alleen nog maar bezig te houden met de middenlange afstand, aangezien dit toch meer mijn ding was dan gooien met kogels of springen over hekjes.

Ik kwam op mijn 11e in de MILA-selectiegroep en heb hier een jaar getraind. Na een jaar kreeg mijn trainer een andere baan en kon dit niet meer combineren met training geven. Op zoek gaan naar een andere club is in Drenthe niet net zo makkelijk als in het westen, dus het werd Groningen Atletiek.

Uiteindelijk heb ik van mijn 12<sup>e</sup> tot mijn 17<sup>e</sup> in Groningen bij Team4Mijl getraind, met goede resultaten als gevolg. Helaas raakte ik toen overtraind en heb ik zo'n 9 maanden niks meer gedaan wat met atletiek te maken had.

Nadat ik de middelbare school afgerond had en met mijn vwo-diploma op zak naar Rotterdam verhuisd ben, ben ik geneeskunde gaan studeren. Dit jaar zit ik in de sport-commissie van de Medische Faculteits Vereniging Rotterdam en ben ik ploegleider tijdens de Batavierenrace.

Toen ik in Rotterdam kwam wilde ik toch wel weer gaan hardlopen en ben ik lid geworden van Rotterdam Atletiek en hier gaan trainen. Nu ik student was kon ik eindelijk meedoen aan de studenten-wedstrijden, dus deed ik mee aan het NSK indoor, baan en ekiden, de Batavierenrace en de veluweloop. Die studentenwedstrijden waren zo leuk dat ik besloot mee te gaan op het Zeus trainingsweekend in Munster, wat zeer geslaagd was.



Om nog meer betrokken te zijn met de studentenatletiek, mooie ervaringen op te doen en voor een grotere bekendheid van Zeus te zorgen zal ik mij komend jaar inzetten als secretaris van het Zeus-bestuur.



## **NSK Trappenloop 2009 Enschede**

*Door: Ronald Kuin*

Op een mooie herfstmiddag werd op de Twentse campus het NSK Trappenloop gehouden. Dit, na vele jaren in Nijmegen georganiseerd te zijn, werd door Kronos georganiseerd. De D.A.V. Kronos viert dit jaar zijn 9<sup>e</sup> lustrum en heeft in dat kader dit kampioenschap op poten gezet. Helaas werd het vooral een lokaal kampioenschap met een redelijk deelnemersaantal. Een aantal studieverenigingen deed fanatiek mee. Daarnaast was er deelname van de nummers 1 en 7 van het Nederlands Kampioenschap en een aantal sterke outsiders van de organiserende vereniging. In totaal waren er 29 deelnemers.

Om ongeveer vijf uur vertrok de eerste loper voor de race over 13 verdiepingen. Na hem vertrok er iedere 30 seconde een volgende deelnemer. Iedereen werd aangemoedigd en kwam kapot over de finish. Sommigen waren overtuigd goed gelopen te hebben, anderen wat minder. Iedereen was wel trots het hoogste gebouw van de UT bedwongen te hebben.

Nadat iedereen gefinished was werd de uitslag bekend gemaakt. Van achter af werd begonnen en de spanning was te snijden bij de deelnemers. Uiteindelijk bleek Ronald Kuin gewonnen te hebben met een voorsprong van slechts 1 seconde op Kamiel Cornelissen. Derde werd Kurt Peek. Bij de dames won verrassend Annegreet Boekeloo, gevolgd door Geke Roth en Daniëlle Koopman.

Het was een gezellige middag en de wedstrijd verliep soepel.

## **Trainingsweekend Munster**

*Door: Lotte Spraakman*

Het is 8 januari, 13:20 uur. Ik ben mooi op tijd, want de trein vanuit Rotterdam vertrekt pas om 13:35. Even later zie ik iemand aan komen lopen met, net als ikzelf, volle bekpakking. Dat zal vast het meisje zijn waar ik mee samen zal reizen! Zij komt al naar mij toe en we stellen ons voor, nu nog wachten op onze andere reisgenoot... Ondertussen meldt de omroepstem dat onze trein niet rijdt, verrassend! Daar komt onze derde partner al aan, met een stuk minder tassen dan wij tweeën. Vanwege het ongemak en de uitgevallen treinen kunnen we gratis koffie krijgen van de NS, dat laten we ons geen tweede keer zeggen. Ik laat mijn bagage even staan en ren naar beneden voor 2 kopjes koffie. In de tussentijd roept de NS om dat we naar een ander perron moeten, alle spullen weer pakken en meesjouwen het naar naastgelegen perron...

Nu we eenmaal in de trein zitten gaat de reis snel, één keer overstappen in Amersfoort en in Apeldoorn worden we opgehaald met de auto. Om 6 uur hebben we afgesproken met de man van de indoorhal en we komen dan ook precies op tijd bij de hal in Munster aan. De man laat ons de baan, onze slaapplek (een vergaderzaaltje) en de kleedruimtes zien en we krijgen de sleutels. We dumpen

onze bagage vast in het vergaderzaaltje en gaan weer richting de auto om boodschappen te doen. Aangekomen bij de "Rewe" kopen we alles van het merk JA, omdat het zo heerlijk goedkoop is. Tja... we blijven toch student hè.

Weer aangekomen in de hal brengen we onze boodschappen naar het vergaderzaaltje. Met mijn handen vol chips, mandarijnen en bier trek ik de deur open en zie een zaal vol Duitsers mij boos aankijken. Tot overmaat van ramp valt de helft van de chips op de grond en een man schuift met een boos gebaar de zakken naar buiten. Een andere vrouw vertelt in het Duits dat ze nog tot 8 uur bezig zijn, of dat begreep ik er in ieder geval uit. Dan maar wachten in het keukentje... Als diner smeer ik een stapel overheerlijke boterhammen voor ons vieren en de mannen gaan vast aan het bier.

Als de vergadering is afgelopen testen we vast de meegebrachte spelletjes, maar die waren geen groot succes. Gelukkig zijn de eerste atleten ondertussen al aangekomen en langzamerhand vult het zaaltje zich. Als iedereen er is houdt de voorzitter van ZeuS een welkomspraatje en beginnen we met speeddaten. Iedereen krijgt kort de tijd om met elkaar te praten en zo alvast een beetje kennis te maken. Nadat ongeveer iedereen elkaar heeft gesproken spelen we een potje "Weerwolven van wakkerdam", geleid door de voorzitter. Als dit spel afgelopen is spelen we nog even verstopperijtje in de donkere indoorhal, om hierna onze bedjes op te maken. We duiken ons bed in, om goed voorbereid te zijn op de training van de volgende dag.



Wanneer iedereen wakker is van de geur van versgezette koffie en een fluitketel vol eieren, kleden we ons aan, nemen een ontbijtje en beginnen aan de eerste training. Er zijn verschillende groepjes gevormd waarmee je kunt trainen. Ik sluit me aan bij de MILA-groep en we vertrekken richting een meertje voor een (d)uurloop door de sneeuw. Teruggekomen in de hal zijn de springers nog druk bezig en wij rusten even uit op de hoogspringmat.

Tussen de middag nemen we een stevige pastamaaltijd bij de italiaan, zodat we weer voldoende energie hebben voor de middagtraining. Op de heen- en terugweg worden de nodige sneeuwballengevechten gehouden, waardoor we ongeveer twee keer zo lang onderweg zijn als gepland.

Weer aangekomen in de hal kunnen we ons opmaken voor de tweede training van die dag. Ik sluit me weer aan bij de MILA-groep om een zwaar kracht- en buikspierbootcamp te ondergaan. Als toetje mogen we nog 5x200 lopen, genieten! Na ons lekker kapot te hebben gelopen gaat een groepje mensen naar de sauna, de rest blijft in de indoorhal.



Voor die avond is er gereserveerd bij de pizzeria en vervolgens is de planning om naar "Het zwarte schaap" te gaan. Onderweg naar de pizzeria volgen weer vele sneeuwbalgevechten en niemand blijft gespaard, ook voorbijganger niet... Nadat we heerlijk hebben gegeten, gaan de sneeuwbalgevechten vrolijk verder en begeven we ons richting "Het zwarte schaap". We zijn weer een tijd onderweg en helemaal ondergesneeuwd komen we hier aan. In de kroeg worden de laatste sneeuwballen uit de jaszakken gehaald en

de hele avond/nacht vermaakt iedereen zich prima. Rond 4 uur belanden we dan ook moe in bed, maar de volgende ochtend kunnen we enigszins uitslapen.

Om half 11 begint de training weer en met de MILA-atleten doen we onze tempo's buiten in een sneeuwstorm. Wit-besneeuwd komen we weer terug en ondertussen is de rest nog bezig met trainen in de hal. Als iedereen klaar is gaan we weer pasta eten en er wordt besloten om de middagtraining af te lasten vanwege de ernstige sneeuwval.

Weer aangekomen in de indoorhal springen we snel onder de douche, pakken de tassen in, ruimen op en vertrekken weer richting Nederland. Na enkele uren rijden zijn we in Amsterdam aangekomen en vanaf hier ga ik weer richting station Rotterdam. Ditmaal rijdt de trein wel (en zelfs op tijd!) en terugkijkend op een mooi, sportief en bovenal zeer gezellig weekend val ik 's avonds weer in mijn eigen bedje in slaap.



## NK indoor studenten

*Door: Maaike Groendijk*

We kunnen terug kijken op een zeer geslaagde en goed georganiseerde NK indoor voor studenten; voor de tweede maal in de hal van Apeldoorn op Nederlandse bodem. Zonder springinterland en met maar liefst 6 banen kregen alle atleten de mogelijkheid om zichzelf van hun beste kant te laten zien. Gedurende de dag werden er dan ook door zo'n 350 deelnemers 500 onderdelen afgewerkt. Dit zorgde voor heel wat opmerkelijke prestaties. Er werden maar liefst 7 studentenrecords verbroken (door Eugenie Kool, Nikki May Woudstra, Rianna Galiart, Atverni dames estafetteteam, Sander Hage en Jonathan Pengel (2x)) waarbij Rianna Galiart met haar prestatie slechts 7 centimeter verwijderd

bleef van de limiet voor de EK in Barcelona. De meest unieke atleet was echter Jonathan Pengel die maar liefst 3x goud wist te halen. Om 18.00 uur werd de dag leuk afgesloten met fraaie 4x200m estafettes.

Zoals traditiegetrouw bij alle studenten kampioenschappen was er ook dit keer weer een mogelijkheid tot eten, feesten en overnachten. Een grote groep atleten trok na de wedstrijd richting het sportcomplex van omnisportvereniging WSV, gelegen naast de topsporthal. Daar werd onder het genot van een borreltje genoten van een welverdiende Italiaanse pasta, om er vervolgens tot in de late uurtjes er een gezellig feest van te maken. Met atleten gekleed in de meeste creatieve kostuums zat de sfeer er goed in. Hoewel het vroege opstaan de volgende dag voor sommige atleten niet al te soepel ging was iedereen om 10 uur weer moe, maar voldaan vertrokken.

We hopen jullie allen volgend jaar weer te mogen verwelkomen!

## NSK Cross

*Door: Rob Mulders*

Zittend op mn werk, brak na een afstudeerborrel van een vriendin is toch eigenlijk het beste moment om te schrijven over het NSK cross. Met droge schone voeten, uitkijkend over Rotterdam kun je namelijk alleen maar weg willen naar lekkere bossen, modder aan de voeten om de resterende alcohol uit je bloed te rennen. Nou is dat eigenlijk wel een goede samenvatting van een NSK cross. Studenten die door de bagger rennen.

Nu weten jullie allemaal dat het heel februari nog goed koud was met temperaturen tot ruim onder het vriespunt. En bevroren bagger, daar is nog nooit iemand vies van geworden. Probleem dus! Gelukkig kon ik mijn föhn in de kast laten liggen, want de 2 dagen voor het NSK, werd het zowaar warmer! En die 2 dagen liep ik lachend door de regen. Mensen keken me raar aan, maar ik had een grote glimlach op m'n gezicht. Op de dag zelf hield de regen er zelf mee op, en kwam de zon tevoorschijn. Dus daarmee was het recept voor een mooie cross compleet: Blubber, gladheid en een lekker zonnetje.



In 2002 was de laatste versie van het NSK cross in Delft. Toentertijd was het Simon Vroemen, uitgenodigd door de organisatie, die iedereen te snel af was in de Delftse Hout. Dit jaar leek de strijd op de lange cross spannender te worden. Maar voordat het zover was, moest natuurlijk eerst de korte cross nog plaatsvinden om het parcours te prepareren voor de lange cross. (lees: om te ploegen) Bij de dames was het Rotterdam Atletiek dat er met de meeste prijzen vandoor ging.

Onze Zeus-secretaris pakte daarbij de 2<sup>e</sup> plaats! (de Zeus-voorzitter pakte zij trouwens ook) Bij de

heren was er gelukkig ook Delfts succes door de derde plek van Bert van Veen. Partijdig als ik ben, had ik zo Jan Roos willen diskwalificeren, maar gelukkig was ik geen jury, want Jan liep heel terecht naar de eerste Wageningse medaille van de dag. Een gouden zelfs. Nog mooier aan zijn prestatie, was dat hij even later ook nog startte op de 9,2km en daar 4<sup>e</sup> werd.

En die lange cross leek de eerste ronde nog een beetje spannend te worden. Maar daarna maakte Michiel de Ruijter toch weer korte metten met zijn concurrentie. En dit was ook niet de minste concurrentie, want uit Wageningen was Nout ook meegekomen naar Delft. En hij had zijn geheime wapen ingezet: zijn geitenwollen sokken! Over zijn hardloopsokken heen had hij die aan. Misschien moet ik die voortaan ook maar gaan gebruiken, want ik lijk toch iets verder weg te zakken in de blubber. De eerste dame wist gelukkig nog voor Michiel te finishen. Van Nijmegen atletiek ging Kim Fairley er bij de dames met de overwinning vandoor. En Tartletos wist daar ook weer een medaille te veroveren. Marloes pakte daar de 2<sup>e</sup> plaats. Een saillant detail dat goed de zwaarte van het parcours weergeeft: Arthur van de Roadrunners uit Rotterdam finishte met 1 schoen aan en de andere in zijn hand, omdat in de laatste ronde, zijn schoen was vastgezogen in de modder.

En een NSK is geen NSK zonder chinees en een feestje. En laat nou net het NSK zwemmen op dezelfde dag zijn in Delft. Na de nodige potjes tafelvoetbal bij de chinese maaltijd hebben we gezellig bij dat NSK meegefeest tot in de late uurtjes. Ik kan me nog herinneren dat het gezellig was, er mensen in rare kostuums me biertjes kwamen aanbieden en dat ik laat (eigenlijk dus vroeg) thuis was. En volgend jaar? Dan doet Aquila het in Amsterdam. Tot die tijd hebben we in ieder geval nog het NSK zwemloop in de Delftse Hout op 15 juni.



### Ronald rende in Rio

Door: Ronald Kuin

Van november tot maart was ik in Rio de Janeiro voor mijn studie Civiele Techniek aan de UT. Ik doe hier onderzoek naar het gebruik van verkeersmodellen. Natuurlijk heb ik van de gelegenheid gebruik gemaakt om ook een beetje hard te lopen.



Ik woonde in de wijk Gloria, dit is vlak bij het centrum en de baai. Het Parque do Flamengo is hier prima om hard te lopen. Dit park bevindt zich tussen de snelweg en de baai. Op sommige stukken is er ook strand, maar zwemmen wordt hier niet aangeraden omdat het water erg vies is. Hier kun je langs het strand lopen onder de palmen en er is ook een pad van 3 km met iedere 100 m de afstand aangegeven. In dit park zijn ook veel voetbalvelden. Hier kunnen de carioca's 's avonds een potje voetballen.

Maandag 14 december was de eerste baantraining. Hiervoor had ik een mail gestuurd naar de regionale atletiekfederatie. Er waren namelijk geen internetpagina's te vinden van verenigingen. Mij werd medegedeeld dat ik gewoon naar de baan kon gaan en daar zou vast wel iemand aan het trainen zijn. Dus ging ik op maandagmiddag naar de baan. Het begon met een propvolle metro, waarna ik uitstapte bij Maracanã. Dit is het grootste voetbalstadion ter wereld met een capaciteit van 100.000 mensen en gaat gebruikt worden voor de finale van het WK Voetbal 2014. Hiernaast ligt het estadio Célio de Barros. Lopend hierheen werd gelijk flink bij me gebedeld. Misschien had ik toch niet opzichtig foto's moeten maken. Bij de baan stond natuurlijk een bewaker. Gelukkig mocht ik van hem gewoon trainen. De trainingsgroep was net klaar en ik werd uitgenodigd voor de dag erna.

De baan is redelijk oud en de belijning is niet zo goed meer, overigens zijn de oude lijnen nog half zichtbaar. De eerste indruk van de atletiek hier is typisch Braziliaans. Er zijn veel mensen die zitten en aan het ouwehoeren zijn, maar weinig die wat actiefs doen. Het uitzicht vanaf de baan wel vet. De favela's zijn dichtbij en af en toe staan er wat mensen daarvandaan voor het hek te kijken. Aan de andere kant is er natuurlijk zicht op de Corcovado met het Christusbeeld. Het schijnt 1 van de 7 moderne wereldwonderen te zijn. Dit zal komen door de specifieke lokatie, niet door de constructie (gewoon een groot beeld van 30 meter hoog en 20 meter breed).



De tweede training bij Maracanã was de dag erna. Ik zou om half 3 bij de baan moeten zijn waar de training begon. Toen ik om 10 over half 3 daar aankwam was er nog geen beweging te bespeuren. Het bleek wel dat het een juniorengroep was, wat de training voor mij wel makkelijk maakte. Om tien voor 3 kwam de trainster aan en om 3 uur begonnen we met inlopen. Hierna werd er heel rustig begonnen met rekken en ongeveer drie kwartier later was het tijd voor de loopscholing. Hier hadden ze een paar aparte oefeningen die ik niet direct met hardlopen associeerde. Na de oefeningen werden er wat op kracht gerichte oefeningen gedaan. Aan het slot van de training werd er nog even

een 14x100 afgeraffeld. Hier werd weinig aandacht aan besteed en velen maakten het laf af. Zo tegen vijf uur was de training af. Gelukkig waren ze niet ontevreden over me en mag ik de volgende keer met de iets oudere mila-lopers meedoen.

De zondag daarvoor was de eerste wegwedstrijd; de XXIIIa Corrida dos Engeheiros. Helaas kende ik nog niet genoeg Portugees om me bij de ingenieurs in te kunnen schrijven en deed ik dus in de categorie 'publico'mee. De wedstrijd begon 's ochtends op tijd (9:00 uur) in het havengebied van Rio. Voor de start viel wel op dat er weinig echt snelle lopers tussen zaten. Zelf viel ik best wel op als 'lange, witte buitenlander'. Nadat we 2 minuten voor de start ontdekten dat we de andere kant op begonnen. De loop was op de snelweg die hier op zondagen dicht is. We begonnen onderaan en mochten eerst de oprit op naar boven. Bovenaan liepen we vol in de zon met een windje van voren. Veel verkoeling bracht dat echter niet. Er was niet veel te zien onderweg. In het begin een cruiseschip aan de kade en verderop alleen pakhuizen langs beide zijden. Na een tweetal kilometer was de eerste waterpost en iets verder het eerste keerpunt. Het ging steeds zwaarder en minder snel. Nog een keerpunt om weer richting finish te gaan en een stukje naar beneden wat ik hard nodig had. Finish! Ik was 7e geworden met een tijd van 22:29 en kreeg (net als iedereen) een medaille.



De indeling in startgroepen is hier vrij ruim. De het snelste startvak wordt 'Pelotão Quênia' genoemd. Hiervoor moet je een tijd van 22'30" op de 5km of 45' op de 10 km hebben. Dit biedt dus genoeg houvast voor velen om zich ook 'top-atleet' te voelen.

Verder is was de enige baanwedstrijd die ik gedaan heb een mooie ervaring. Op de donderdag voor de wedstrijd zag ik namelijk dat de baanwedstrijd van 21 maart was verplaatst naar de zaterdag die kwam (27 februari). Zo iets moet natuurlijk kunnen in Rio. Dit betekende dat ik nog even snel mijn inschrijving moest regelen. Toen ik naar de atletiekfederatie van Rio (die de wedstrijd organiseerde) belde werd me verteld dat ik alleen maar even toestemming van de Braziliaanse bond moest regelen en dat ik dan gewoon mee kon doen. Dus ik een mailtje sturen naar de bond... En jawel, op vrijdagavond kreeg ik een antwoord dat ik toestemming had. Dit is te zien op [http://www.cbat.org.br/estrangeiros\\_brasil/default.asp](http://www.cbat.org.br/estrangeiros_brasil/default.asp) waar ik genoemd word met een aantal Oost-



Afrikanen. Ik weet niet of ik aan alle officiële prestatie eisen voldoe, maar goed, het is Brazilië. Ze waren verrast met een Nederlander bij de inschrijving, maar het was geen probleem. Ik kon gewoon meedoen en kreeg een startnummer. Ik begon met de 110 m horden, waar ik natuurlijk heel veel talent voor heb. Ook had ik best wel wat op de horden getraind en de oefenstartjes gingen dan ook wel goed. Alleen raakte ik tijdens de wedstrijd de eerste 3 horden en finishte ik als 7e in de serie in 18.44s. Ongeveer 4 seconden achter de winnaar. Dit

was niet echt goed, maar leuk om op te warmen. Natuurlijk verwachtten alle Braziliaanse fans op de tribune veel van me voor de 400 meter. Ik zelf ook wel. In een mooie serie merkte ik al snel dat het niet zo goed ging als gehoopt. Ik eindigde in 52,33 sec wat niet heel slecht is voor een eerste



wedstrijd zonder specifieke voorbereiding. Op zondagochtend heb ik nog een 10km wedstrijd gelopen, de mini maraton Viva Mais Tuplet Seabra, ter ere van die Tuplet die 98 jaar is en nog steeds hard loopt. Deze stond nu voor de week ervoor gepland, maar was ook verplaatst. Het was een best wel sterk bezette wedstrijd en dit keer had ik weer problemen met de warmte. Ondanks dat ik rustig startte ik het tweede deel erg zwaar. Na de waterpost kon ik weer wat herstellen en finishte ok. Dit keer dus weer geen toptijd, met 40'20". Die brandende zon is niet echt relaxed en lange afstanden waren al niet mijn favoriet... Tuplet liep volgens mij niet echt hard meer, hij had aardig wat ondersteuning nodig om de prijzen uit te reiken. 98 jaar is ook best oud.

Tot slot heb ik nog een crossje gedaan op een grasveld bij het sportcentrum van de militairen. Hier regende het wel een beetje wat prima paste bij een cross en de temperatuur lekker onder de 30 graden hield. Hier waren ze erg trots dat ze een internationale wedstrijd hadden en probeerden zelfs een interview met mij te doen. Mijn Portugees is niet erg soepel, dus dit was best gemakkelijk voor hen.

Ik trainde meestal twee keer per week op de baan en 1 keer per week in het park. Tenminste, als de baan niet dicht was vanwege een voetbalwedstrijd of een feestdag ofzo. Het park was wel altijd open en heeft af en toe een verkoelende wind vanuit de baai. In het weekend ligt het strand altijd vol en is het pad vol met slingerende fietser en joggers op wandeltempo.

Ik trainde meestal in 'n eentje op schema's vanuit Nederland. Dit is niet heel gezellig maar scheelt wel veel tijd in vergelijking met de Braziliaanse trainingen. Deze duren erg lang doordat iedereen maar een beetje wat rondhangt en de aanvangstijd ook op z'n Braziliaans is (mijn capoeirales van 8 uur begon ook altijd 20 minuten te laat). Toch zijn er een paar groepjes die wel hard trainen. Een paar groepjes' inderdaad want de meeste groepen hier op de baan bestaan uit een stuk of 5 atleten. Ze krijgen dan goed veel aandacht. Er zijn ook grotere groepen, maar dat lijken vooral projecten voor favela-bewoners. De aandacht voor de technische onderdelen is erg beperkt en heel zelden zie je een eenzame atleet de werponderdelen trainen. Tot zo ver mijn hardloopactiviteiten in Rio de Janeiro.

*Abraços,*

*Ronaldo*



“als de techniek perfect is, kan je het maximale presteren!”

## Column “BODY-Stability”

Door: Martijn Nuijens

Blessures zijn zelden het gevolg van een ongelukje, maar vooral het gevolg van slechte trainingen. Blessures kunnen veel oorzaken hebben, koude spieren, overbelasting, disbalans, verkeerde beweging of gewoon pech.

De laatste jaren is de hype “Core-stability” steeds bekender geworden. Core Stability is een term die uit Amerika is overgewaaid en in Nederland betekent het eigenlijk, rompspier oefeningen met een bal. Het zou de kans op een blessure verkleinen, omdat stabiliteit in de kern van het lichaam wordt versterkt. Als de kern sterk en in balans is, kan je ....

Natuurlijk heb ik ook oefeningen met de skippie en bosu ballen geprobeerd, om er achter te of het zinvol voor mij zou zijn bij het hoogspringen en ben daarbij tot de conclusie gekomen dat de oefeningen zeer weinig bijdragen aan het totaal. De enkel/balans oefeningen op 1 been op een bosu bal en de buikspier oefeningen met bal, dragen wat mij betreft alleen maar bij aan de coördinatieve vaardigheden, niet aan kracht. Misschien alleen bij pupillen, het kracht niveau van topsporters moet veel hoger zijn dan dat er op deze oefeningen getraind wordt.

Maar het idee van “Core stability” is goed, als de kern van het lichaam in balans is, is de kans op blessures klein. Echter hangt de balans in de romp af van de oefeningen die je doet, het doen van Core Stability oefeningen zorgt er niet voor dat het lichaam automatisch in balans komt.

Maar waarom stoppen wij eigenlijk, bij de core? Ik wil graag de term BODY-stability introduceren. Gebaseerd op het oude Nederlandse gezegde, een ketting is zo sterk, als de zwakste schakel. Waarin de schakels, kracht in de verschillende delen van het lichaam en lenigheid. Bij elke keer als deze ketting op spanning wordt gezet, zullen alle schakels worden getest. Als deze in balans is kan je maximaal presteren.

In veel onderdelen van de sport, moeten sommige delen van het lichaam sterker zijn dan andere. Behalve de ren onderdelen, zijn onderdelen in de atletiek zeer eentonig. Werpen gebeurt met 1 arm en het springen met 1 been. Het is dus logisch om te bedenken dat het actief gebruikte deel van het lichaam, sterker moet zijn dan het ondersteunende deel. Het is aan de coach om hier een balans in te vinden, dat zo ongebalanceerd mogelijk is zolang de atleet niet geblesseerd raakt.

## Varsity Sports in the USA

Door: Cynthia Nijenhuis

Mijn naam is Cynthia Nijenhuis en ik ben lid van Vitalis. Afgelopen januari ging ik voor mijn studie naar de Verenigde Staten (Ithaca, NY) en ik blijf hier tot juli. Topsport, maar ook universiteitssporten zijn hier heel erg groot en het leek me leuk om hier iets over te vertellen.



De sporten die er hier toe zijn basketball, American football en hier in het Noorden ook ijshockey. Mensen willen er niets van missen en daarom staan overal waar je komt televisieschermen, zodat je altijd sport kunt kijken. In restaurants en cafés zijn de mensen dan ook druk bezig met tv-kijken. Er is altijd wel een evenement dat bekeken moet worden. Zo startte op 16 maart March Madness. Dit is een eerste divisie basketball toernooi en het wordt georganiseerd door de National Collegiate Athletic Association (NCAA). Er doen dus alleen universiteiten aan mee en toch is dit evenement een van de grootste sport evenementen van het land. Het is een single elimination tournament, wat inhoudt dat de verliezer van elke wedstrijd meteen is uitgeschakeld. Alles is online te streamen, dus de productiviteit in de kantoren is in de

laatste twee weken drastisch afgenomen. Mijn universiteit, Cornell University, is helaas al uitgeschakeld door Kentucky die als eerste geplaatst was.

Het basketball team van Cornell is een varsity team. Varsity sports teams zijn de sport teams die de universiteit representeren. Zij strijden tegen andere universiteiten uit het land of regio om de beste te zijn. De universiteit verwerft status als de varsity teams goed presteren. Mijn universiteit heeft 17 varsity sports, waaronder atletiek. Eerste divisie universiteiten mogen beurzen aan studenten geven om bij hun in een team te komen. Scouts worden door het land gestuurd om de beste atleten naar een hun universiteit te halen. Je hoeft dus niet eens heel slim te zijn om naar een universiteit te gaan. Echter, onder deze eerste divisie universiteiten heb je nog de Ivy League universiteiten. Dit zijn de oudste universiteiten van de Verenigde Staten en streven naar hoge academische doelen en hieronder verstaan ze geen sport. De Ivy League universiteiten hebben met elkaar afgesproken dat, ook al zijn ze eerste divisie, ze geen beurzen aan atleten uitdelen. Cornell is een van deze acht Ivy League universiteiten en daarom is het erg bijzonder dat ze als 'Rich Kids College' toch als 12<sup>e</sup> geplaatst hebben. Het atletiek team van Cornell is niet echt wat volgens mij.



Atletiek is hier dus ook een varsity sport en alleen undergraduate studenten mogen in een team. Als graduate student ben je dus veroordeeld tot een van de club sporten hier. Ik zit hier bij de Ithaca Triathlon Club, dat geen club van de universiteit is, maar gewoon voor burgers. Verder zit ik ook bij

de Cornell Cycling Club en dit is wel een club van de uni. De Cornell Cycling Club zit in de Eastern Collegiate Cycling Conference. Wat eigenlijk hetzelfde is als de competitie of NSK Teams in Nederland alleen dan voor racen. Dit is alleen voor de oostkust regio van de VS en er zijn 8 meetings. Er zijn wel verschillende categorieën, omdat het anders erg moeilijk wordt om mee te komen. Bij de vrouwen heb je Intro, C, B en A en bij de mannen heb je ook nog een D categorie extra. Ik ben begonnen in de C categorie, maar hier is eigenlijk niet echt competitie. Het zijn altijd dezelfde mensen die als eerste over de streep heen komen (waaronder ik). Ik heb dus besloten om naar de B categorie te gaan.

Over een week heb ik daarvan mijn eerste race, dus ik ben benieuwd of ik het peloton bij kan houden.

Ik bijna op de helft van mijn verblijf in de States; de tijd gaat zo ontzettend snel. Er zijn nog veel dingen die ik wil doen... Hopelijk komt het er allemaal van. Tot snel!





# NSKBAAN ATLETIEK



Het Nederlands Studenten Kampioenschappen Baanatletiek (NSK-baan) zal dit jaar op 13 en 14 mei 2010 wederom plaatsvinden in Nijmegen. Tijdens dit evenement zullen ruim 300 student- atleten strijden om de titel 'Nederlands Studenten Kampioen' op zijn of haar favoriete onderdeel. De wedstrijd heeft van de Atletiekunie de Nationale Status toegekend gekregen, wat wil zeggen dat er officiële records en limieten kunnen worden gelopen.

De onderdelen lopen uiteen van de 100m tot de 5000m en van hoogspringen tot kogelstoten. Zowel recreatieve als topatleten zijn van harte welkom op de atletiekbaan 'Brakkenstein'.

De organisatie van het NSK-baan is er erg trots om dit mooie evenement nog een jaar in Nijmegen te mogen organiseren. Dit jaar heeft de organisatie ervoor gekozen samen te werken met de stichting Letitia Vriesde. Letitia Vriesde is zelf een voormalig topatlete op de 800 en 1500 meter waarmee ze aan vele EK's, WK's en zelfs de Olympische spelen heeft meegedaan. De stichting Letitia Vriesde werkt aan de ontwikkeling van de breedtesport in Suriname. De buurtsportactiviteiten, die de stichting organiseert, zijn een belangrijk middel om kinderen in de achterstandsbuurten aan het sporten te krijgen.

Naast twee volle dagen die volledig in de ban van de atletiek zullen staan, is er voor alle deelnemers aan het NSK-baan is er de mogelijkheid om te blijven eten, feesten en slapen. De inschrijving voor het NSK-baan zal in de week van 8 maart geopend worden. Via [www.nskbaan.nl](http://www.nskbaan.nl) kunnen de atleten zich inschrijven, tevens kun je hier terecht voor verdere informatie over het evenement.

Om het NSK-baan ook dit jaar weer een groot succes te laten worden, zijn er natuurlijk nog vrijwilligers nodig die de organisatie tijdens deze dagen (of één van de twee dagen) kunnen bijstaan. Lijkt het je leuk om te helpen als vrijwilliger, stuur dan een mailtje naar Dinie Jansen [jos.dinie.jansen@hetnet.nl](mailto:jos.dinie.jansen@hetnet.nl).



# Nederlandse Studenten Atletiek Federatie

## Zeus

Bliksem 1-2010

---

De stichting Studenten Sport Nederland (SSN) bevordert deelname aan sportactiviteiten door studenten, onder andere het NSK-baan 2010. Nieuws over de SSN is te vinden op [www.studentensport.nl](http://www.studentensport.nl).

Het NSK-baan is een evenement voor en door studenten. Voor vragen kun je mailen naar [nskbaancie@haasjeatletiek.nl](mailto:nskbaancie@haasjeatletiek.nl). Wij doen ons uiterste best om er een geslaagd NSK van te maken.

Hopelijk tot 13 en/ of 14 mei 2010!

### De organisatie NSK-baan:

Inge van Veggel (voorzitter)

Hanneke de Danschutter (wedstrijdsecretaris en ondersteunend Penningmeester)

Christel Godijn (wedstrijdsecretaris)

Caressa Janssen (Penningmeester, eten/feest/slappen)

Lucie van Oers (Pr-functionaris)

Dinie Jansen (vrijwilligers, jury en ondersteunend)

### ESAV Asterix organiseert: De NSK Meerkamp

Lang, lang geleden. Nog voor de tijd dat de Galliers onoverwinnelijk waren ontstond de meerkamp. 708 jaar voordat de heilige Jezus geboren werd was al voor het eerst op de Olympische spelen de meerkamp gehouden. Deze meerkamp hield vijf heldhaftige onderdelen in. Verspringen, discus werpen, speer werpen, de sprint en worstelen. Sinds de 6<sup>de</sup> eeuw voor Christus is deze meerkamp onderdeel geworden van religieuze wedstrijden. Deze wedstrijden hielden 900 jaar stand totdat in het jaar 393 ná Christus keizer Theodosius het welletjes vond met die religieuze toernooien en de evenementen in Olympia verbod.



Figure 1: Verspringen op de Olympische Spelen van 1904

Halverwege 18<sup>e</sup> eeuw was de wedergeboorte van de meerkamp in verschillende vormen. In 1904 bij de Olympische spelen in St. Louis werd voor het eerste de 10-kamp gehouden gewonnen door Thomas Kiely. De jongste winnaar ooit is Bob Mathias die in 1948 de tienkamp won op 17 jarige leeftijd.

Sinds die tijd is de meerkamp uitgegroeid doet een mytische 10-kamp verdeeld over 2 dagen. Alleen is dit onderdeel zo mythisch dat het niet mogelijk is dit als een NSK te implementeren. Daarom wordt het NSK in 2010 gehouden over 4 onderdelen op 1 avond dit minstens zo eververend is.

Daarom organiseert E.S.A.V. Asterix op vrijdagavond 21 mei de NSK meerkamp in Eindhoven. Om Nederlands Studenten Kampioen meerkamp 2010 te worden, zul je na 100m sprints, verspringen, kogelstoten en 800m (vrouwen) of 1000m (mannen) lopen de meeste punten verzameld moeten hebben.

Daarnaast kan er ook op losse onderdelen deelgenomen worden tijdens de Asterix Baanwedstrijd. Heb jij alles geprobeerd om jezelf om te zetten tot het meedoen aan de meerkamp maar lukt het toch echt niet? Dan is dit misschien wel iets voor jou. Ook kun je je aanmelden als vrijwilliger.

Schrijf je nu dus in op [www.asterixbaanwedstrijd.nl](http://www.asterixbaanwedstrijd.nl) want wie niet waagt, die niet wint! Na de sportieve inspanningen is het tijd voor een feestje, dus kom naar Eindhoven, doe je best op de atletiekbaan of moedig je teamgenoten aan en geniet daarna van een welverdiend, gezellig studentenatletiekfeestje!

### Barcelona-reis

Zoals jullie misschien wel weten vindt komende zomer het EK atletiek plaats in Barcelona. Afgelopen zomer vond het WK atletiek plaats in Berlijn. Verschillende SAVs bleken afzonderlijk van elkaar naar Berlijn te zijn afgereisd om daar een zeer geslaagd weekje vakantie te genieten en een hoop atletiekspektakel te bekijken. Nu kan je zo'n weekje natuurlijk nog geslaagder maken, en wel door met ál je atletiekvriendjes en vriendinnetjes te gaan. Daarom heeft ZEUS besloten dit jaar alsnog een buitenlandreis te organiseren en wel naar BARCELONA!

Omdat er veel dingen voor een (hopelijk) grote groep vastgelegd moeten gaan worden, horen we graag snel van jullie wie er van jullie vereniging interesse hebben om mee te gaan. Globaal gezien gaat de reis er als volgt uitzien:

Vertrek	Maandag 26-07
Terugreis	Zondag 01-08 / maandag 02-08
Vervoer	Met busjes
Overnachting	Camping
Kosten	+/- €250

Iedereen is vrij te bepalen welke dagen hij/zij naar het stadion wil. Op de website van de organisatie <http://www.bcn2010.org> vinden jullie een schema met prijzen en het programma. Als je je ingeschreven hebt zul je later nog een mail krijgen met de vraag welke dagen je naar het stadion wilt. Wij zullen dan in een keer alle kaarten bestellen. Voor nu is het vooral belangrijk dat we weten hoeveel personen mee zullen gaan. Inschrijven kan bij het bestuur van je SAV. Mocht je niet bij een SAV aangesloten zijn, neem dan contact op met de commissie op [barcelona@studentenatletiek.nl](mailto:barcelona@studentenatletiek.nl). Doe dit wel zo snel mogelijk, want er zijn nog enkele plekken vrij!





## Agenda NSK's & evenementen

Naam NSK	Datum	Organisatie & plaats	Contact
NSK Baan 2010	13/5 & 14/5	't Haasje, Nijmegen	<a href="http://www.nskbaan.nl">http://www.nskbaan.nl</a> <a href="mailto:nskbaan@live.nl">nskbaan@live.nl</a>
NSK Meerkamp 2010	21/5	Asterix, Eindhoven	<a href="http://www.asterixbaanwedstrijd.nl">www.asterixbaanwedstrijd.nl</a> <a href="mailto:baanwedstrijd@asterixatletiek.nl">baanwedstrijd@asterixatletiek.nl</a>
NSK Ekiden 2010	26/6	EUR Roadrunners, Rotterdam	<a href="http://www.nskekiden.nl/">http://www.nskekiden.nl/</a>
Buitenlandreis 2010	26/7 - 2/8	Barcelona	<a href="http://www.studentenatletiek.nl">www.studentenatletiek.nl</a> <a href="mailto:barcelona@studentenatletiek.nl">barcelona@studentenatletiek.nl</a>
NSK Teams 2010	4/9	Amsterdam	<a href="mailto:maartenbouwman@quicknet.nl">maartenbouwman@quicknet.nl</a>
NSK Weg 2010	3/10	BRESS, Breda	<a href="http://www.bredasesingelloop.nl">www.bredasesingelloop.nl</a>
NSK Trappenloop 2010	December	't Haasje, Nijmegen	<a href="http://www.trappenloop.haasjeatletiek.nl">www.trappenloop.haasjeatletiek.nl</a>
NK Indoor Studenten 2011		AV Phoenix, Apeldoorn	<a href="http://www.nkindoor.nl">www.nkindoor.nl</a> <a href="mailto:studenten@nkindoor.nl">studenten@nkindoor.nl</a>
NSK Cross 2011 (ism Phanos boscross)		ASAV Aquila, Amsterdam	



## Contact – SAV's

### **ASAV Aquila**

De boelelaan 46  
1082 LR Amsterdam  
[info@asavaquila.nl](mailto:info@asavaquila.nl)  
[www.asavaquila.nl](http://www.asavaquila.nl)

### **NSAV 't Haasje**

Heyendaalseweg 141  
6525 AJ Nijmegen  
[info@haasjeatletiek.nl](mailto:info@haasjeatletiek.nl)  
<http://haasje.ruhosting.nl>

### **DAV Kronos**

Postbus 217  
7500 AE Enschede  
[bestuur@kronos.nl](mailto:bestuur@kronos.nl)  
<http://kronos.studenten.utwente.nl>

### **AV Phoenix**

[studentencie@avphoenix.nl](mailto:studentencie@avphoenix.nl)  
[www.avphoenix.nl](http://www.avphoenix.nl)

### **WAV Tartletos**

Bornsesteeg 2  
6708 PE Wageningen  
[tartletos@wur.nl](mailto:tartletos@wur.nl)  
[www.tartletos.wur.nl](http://www.tartletos.wur.nl)

### **GSAV Vitalis**

Blauwborgje 16  
9747 AC Groningen  
[secretaris@vitalis.org](mailto:secretaris@vitalis.org)  
[www.vitalis.org](http://www.vitalis.org)

### **ESAV Asterix**

O.L. Vrouwestraat 1  
5612 AW Eindhoven  
[info@asterixatletiek.nl](mailto:info@asterixatletiek.nl)  
[www.asterixatletiek.nl](http://www.asterixatletiek.nl)

### **AV de koplopers**

Mekelweg 8  
2628 CD Delft  
[studenten.koplopers@tudelft.nl](mailto:studenten.koplopers@tudelft.nl)  
[www.delvers.tudelft.nl](http://www.delvers.tudelft.nl)

### **TSAV Parcival**

Academielaan 5  
5037 ET Tilburg  
[voorzitter@parcivalatletiek.nl](mailto:voorzitter@parcivalatletiek.nl)  
[www.parcivalatletiek.nl](http://www.parcivalatletiek.nl)

### **EUR Roadrunners**

SB-postbus 16  
Burgemeester Oudlaan 50  
3062 PA Rotterdam  
[voorzitter@eur-roadrunners.nl](mailto:voorzitter@eur-roadrunners.nl)  
[www.eur-roadrunners.nl](http://www.eur-roadrunners.nl)

### **MSAV UROS**

Postbus 616  
6200 MD Maastricht  
[besturos@yahoo.co.uk](mailto:besturos@yahoo.co.uk)  
[www.uros.nl](http://www.uros.nl)



## Contact – Zeus-bestuur

### Postadres

p/a SSC Eindhoven

O.L. Vrouwestraat 1

5612 AW Eindhoven

[bestuur1@studentenatletiek.nl](mailto:bestuur1@studentenatletiek.nl)

[www.studentenatletiek.nl](http://www.studentenatletiek.nl)

### Bestuursleden

#### **Voorzitter**

Peter Kuin

[voorzitter@studentenatletiek.nl](mailto:voorzitter@studentenatletiek.nl)

#### **Secretaris**

Lotte Spraakman

[secretaris@studentenatletiek.nl](mailto:secretaris@studentenatletiek.nl)

#### **Penningmeester**

Margo Pigmans

[penningmeester@studentenatletiek.nl](mailto:penningmeester@studentenatletiek.nl)

#### **Commissaris NSK's & evenementen**

Maaïke Groendijk

[nsk@studentenatletiek.nl](mailto:nsk@studentenatletiek.nl)

#### **Commissaris PR & sponsoring**

Maarten Bouwman

[pr@studentenatletiek.nl](mailto:pr@studentenatletiek.nl)

*Wil jij deze nieuwsbrief persoonlijk in je mailbox ontvangen? Mail dan snel naar [secretaris@studentenatletiek.nl](mailto:secretaris@studentenatletiek.nl)*