

SPARTAANSE SPEKTAKELS



**OFFICIEEL CLUBORGAAN VAN DE
ATLETIEKVERENIGING "DE SPARTAAN" LISSE**



SAMEN STERK



L.J. Sport en AV De Spartaan hebben een bijzondere samenwerkingsovereenkomst gesloten, wij willen er graag met elkaar een succes van maken!



NIEUW! Onze webshop, samen met 80 Sport 2000 collega's de grootste collectie van Nederland! www.ljsport.nl

Alle leden van AV De Spartaan ontvangen **10% KORTING** op het gehele running assortiment in de winkel.

*Heeft u vragen, ideeën of wilt u
andere zaken met ons bespreken?
Loop gerust eens bij ons binnen,
de koffie staat klaar!*



L.J. SPORT
your professional sportshop



Brooks

CRAFT

Falke



Polar

saucony

LISSE
Berkhoutlaan 9
0252 - 420 300

SASSENHEIM
Hoofdstraat 191
0252 - 240 777

WASSENAR
Langstraat 57
070 - 51 56 170

Het resultaat telt, maar wie telt het resultaat?



accountants en
belastingadviseurs



ABIN is een toonaangevend accountantskantoor met als speelvelden accountancy en belastingadvies aangevuld met specialisten op het gebied van onder meer pensioenen, financiële planning, salarisadmi-

nistratie, personeelsadvies en Financial interimmanagers. We zijn net zo prestatiegericht als u en zorgen met veel plezier voor klinkende cijfers. **Meer weten?** Kijk op www.abin.nl of bel (071) 361 93 18.

accountants • belastingadviseurs • financial interimmanagers

Noordwijk • Voorburg Telefoon: (071) 361 93 18 • www.abin.nl

Bestuur:

Voorzitter: Kees v.d. Dussen, 06-31744544
 voorzitter@avdespartaan.nl
 Vice Voorzitter: Laurens van Schie, 0252-220719
 vicevoorzitter@avdespartaan.nl
 Secretaris: Hans v.d. Berg, 06-21867513
 secretaris@avdespartaan.nl
 Penningmeester: Corbert van Rijn, 071-3619318
 penningmeester@avdespartaan.nl

Commissies:

PR & Sponsoring:

Contactpersoon: Jan Sjoerd de Vries, 06-22917981
 prsponsoring@avdespartaan.nl

W.O.C. Wedstrijd Organisatie Commissie

Vz+Coörd. Hans van Noort, 0252-211724
 wocvoorzitter@avdespartaan.nl
 Secretaris: Ronald van Loon, 0252-415029
 wocsecretaris@avdespartaan.nl
 Jury-coörd. Herman v.Abeelen, Jan vdr Meer, Paul v. Hal
 jucospartaan@avdespartaan.nl

Wedstrijd-
 secretaris: wedstrijdsecretaris@avdespartaan.nl

C.W.A. Commissie Wedstrijd Atleten

Voorzitter: Levi van der Geest 0252-225336
 cwavoorzitter@avdespartaan.nl

C.R.A. Commissie Recreatie Atletiek

Voorzitter: Wim Schouten, 06-57997514
 cravoorzitter@avdespartaan.nl
 Secretaris: Donna v.d. Niet
 crasecretaris@avdespartaan.nl

C.J.A. Commissie Jeugd Atletiek

Voorzitter: Wim Bouma, 06-51518177/
 cjavoorzitter@avdespartaan.nl
 Secretaris: José Elfering, 0252-417296
 cjasecretaris@avdespartaan.nl

T.R. Technische Raad

Voorzitter: Vacant
 trvoorzitter@avdespartaan.nl
 Secretaris: John van der Zwet (tel. zie contactpersonen)
 trsecretaris@avdespartaan.nl

Trainingscoördinator Senioren, Junioren AB:

Anthony Ott, 06-55137028
 trcoordinator@avdespartaan.nl
 Contactpers. C-junioren (geb. 1998-1999):
 John vd Zwet, 0252-413259/06-49744134
 D-junioren (geb. 2000-2001):
 Joost Valk, 06-52155050
 Pupillen (geb. in 2002 of later):
 Jan Beijik, 06-41643950

Ledenadministratie

Piet van Rijnberk, 0252-410777
 ledenadministratie@avdespartaan.nl

Medische zaken:

- Medische commissie, medischezaken@avdespartaan.nl
 Royce Kortekaas sportfysiotherapeut
 Leo Kruijk sportmasseur
 Rob Boot herstellertainer/sportmasseur
 • Massage: Nicolette Zeestraten, 06-10480098
 n.zeestraten@gmail.com
 op afspraak: maandag- en donderdagavond
 Leo Kruijk, 0252-217098 / 06-43894923
 lgkruijk@gmail.com
 op afspraak: dinsdag- en woensdagavond
 S.M.A., 071-5828620
 Simon Smitweg 1, 2353 GA Leiderdorp
 Afspraken ma t/m vrijdag 08.30-17.00u
 Vincent v. Blitterswijk, 06-34052997
 tsbvoorzitter@avdespartaan.nl
- Keuringen

TSB:

Vrijwilligerscommissie

Voorzitter: Lenie van der Poel, 071-5616462
 vwcvoorzitter@avdespartaan.nl
 Secretaris: José Elfering, 0252-417296/
 vwcsecretaris@avdespartaan.nl
 Comm.lid: Jeannette v.d. Toorn, 0252-416597

Internet-commissie

Algemeen: Richard Bosman, internet@avdespartaan.nl
 Algemeen: Marco van Stijn, internet@avdespartaan.nl
 Organisatie: Piet van Rijnberk,
 ledenadministratie@avdespartaan.nl

Vertrouwens Contactpersonen

Vincent Schniedewind, 06-24716402/
 vincent@schniedewind.nl
 Karin Zonneveld, 06-13651582
 km.zonneveld@kpnmail.nl

Inschrijvingen wedstrijden:

Pupillen: Gert de Jong, 06-49929205
 inschrijvenpupillen@avdespartaan.nl
 C/D Jeugd: Tessa Lenting, 0252-413259
 inschrijvingcdjeugd@avdespartaan.nl
 Overigen: Ton Meskers,
 inschrijvingoverigen@avdespartaan.nl

Secretariaat:

Postbus 196, 2160 AD Lisse
 Postgironummer 677224
 Rabobanknummer te Lisse NL57RABO0336577680
 t.n.v. de Penningmeester van "De Spartaan" te Lisse

website: www.avdespartaan.nl

Redactie: Marga Kortekaas en Trudy Olij

Inhoudsopgave	1
Berichten van de bestuurstafel:	
• Van de voorzitter	2
Berichten van de Ledenadministratie:	
• Jarigen van 1 november t/m 31 december 2014	3
Nieuwe- en verhuisde leden	4
Redactie- / Kantinenieuws.....	4
Berichten van de Vrijwilligerscommissie:	
• 560 stukken pizza..... Impressie van de vrijwilligersmiddag.....	6
• Verslag van een geslaagde vrijwilligersmiddag	7
• Vrijwilliger van de maand oktober 2014: Leo Kruijk!!!!	7
Club van 100: (<i>let op veranderde datum jaarvergadering blz.8</i>)	
• Van de voorzitter / jaarlijkse feestdag	10
Klaverjascompetitie 2014-2015 / Afscheid Liesbeth Samwel.....	11
Berichten van de Wedstrijd Organisatie Commissie:	
• Activiteitenkalender 2014/2015	12
Clubrecords jongens C.....	13
Meisjes junioren B halen een 8e plaats op de landelijke finale.....	14
Berichten van de Commissie Recreatie Atletiek:	
• Dringend nieuwe trainers nodig!!!!!!.....	15
• Prima kermisloop gehad en nog veel sportiefs te verwachten ...	15
• Activiteitenkalender CRA	16
Verslagen Onderlinge Meerkampen C/D jeugd	17
Nieuws van de Commissie Jeugd Atletiek:	
• Van de voorzitter	18
.....28e Scholierenbosloop 09-11-2014 start 11.00 uur	18

Pupillennieuws:

- Puntenklassement / Grote Clubactie / 2e hands kleding.....
- Fotocollage 4e ZHM competitie Zoetermeer 20-09-2014
- NEK Amstelveen + verslagen van kinderen en ouders.....
- Onderlinge Meerkampen + verslag Jasmijn en ouders.....
- Clubrecords uit 2003/2006/2008 verbeterd
- Uitslagen Estafettes/Onderlinge 4 oktober 2014.....
- Nieuwe trainingstijden winterseizoen 2014-2015.....
- Overzicht groepen per 01-11-2014 / Activiteitenkalender

REDACTIENIEUWS

Kopij insturen uiterlijk woensdag 3 december 2014 vóór 16.00 uur.
 Het clubblad ligt klaar in de kantine voor bezorging op dinsdag 16 december 2014.

Redactie: Trudy Olij-Stembert, 0252-417903 / trudy.olij@hotmail.com
 Marga Kortekaas, 0252-411574 / margakortekaas@hotmail.com

Commissie kantinezaken

Voorzitter: Rob vd Klauw, ckzvoorzitter@avdespartaan.nl
 Secretaris: Loek v.Saase, ckzsecretaris@avdespartaan.nl
 Beheer: Henk Plantfeber, 0252-412982
 kantinebeheer@avdespartaan.nl
 Contactpers: Corrie v.d. Berg, 0252-860268
 kantinecontact@avdespartaan.nl
 Kantine: 0252-415350

Gevonden voorwerpen:

Ank Hartman, gevondenvoorwerpen@avdespartaan.nl

Ranglijsten:

Sonja Fransen-v.Noort, ranglijsten@avdespartaan.nl

Clubrecords:

Wim Cozijn, clubrecords@avdespartaan.nl



VAN DE BESTUURSTAFEL



Na de vakantie en met de deur in huis

Mijn één na laatste zin van de vorige bestuurstafel krijgt een vervolg....

De vakantie is voorbij, de reflectie is gedaan en de conclusie is getrokken.

Om dan maar met de deur in huis te vallen: ik heb besloten om geen tweede termijn als voorzitter te ambiëren. Het bestuur is op de hoogte en we gaan 13 oktober gezamenlijk met enkele oud-voorzitters en – vicevoorzitter een brainstorm in. Die is vooral bedoeld om scherper te krijgen wat er van een voorzitter mag worden verwacht, hoe het bestuur mogelijk anders met de taken/gebieden/' portefeuilles' kan gaan werken om meer toekomstvast te worden. Mijn ervaring van de afgelopen tweeënhalf jaar is dat het geen sinecure is, het veel energie en aanwezigheid/betrokkenheid vergt en ik de balans tussen werk/gezin/zelf hardlopen & voorzitter kwijt ben geraakt. Dat is niet goed voor mij en onze mooie vereniging; ik kan niet voldoende geven wat er nodig is en dat vind ik moeilijk te verteren, plus dat het voor mij ook leuk moet blijven. Terugkijken kan, maar ik wil vooruit kijken en zien hoe we hier van kunnen leren, om dat dan ook in de praktijk toe te gaan passen.

De zoektocht is gestart en ik ga graag met eenieder in gesprek om te horen wat er aan mogelijkheden gezien wordt. Kandidaten zijn ook welkom, maar de ervaring leert toch dat dit niet via een oproep in een clubblad kan; persoonlijke benadering heeft absoluut de voorkeur.

Zo, die kogel is door de kerk, dan nu verder met de afgelopen twee maanden en de nabije toekomst.

Een bloemlezing van jong naar iets minder jong:

- Alle jeugdteams (A, B, C en D) zijn tijdens de diverse landelijke finales in de top 10 geëindigd.
- Bij de afsluitende ZHM waren er meerdere prestatie- en aanmoedigingsprijzen bij de pupillen.
- Een MD team heeft bij de nationale estafette het podium gehaald.
- Het zomerseizoen 2014 is zonnig afgesloten met een gezellige onderlinge meerkamp, waarbij veel PR's en clubrecords verbeterd zijn.
- Op 25 oktober heeft de jeugd een zeskamp en pizzafeest wat een drukke beloofd te worden.
- Op 9 november staat de Scholierenbosloop weer op het programma en dat is altijd een waar feestje met veel fanatieke lopertjes.
- Een goed bezochte Nazomer instuif op 31 augustus 2014 met 130 deelnemers en de weergoden waren ons goed gezind.
- Clubkampioenschappen gaven een mooie strijd met verrassende nieuwe kampioenen en deelname van oud atleten te zien. Anthony is daar in het zonnetje gezet door de atleten met een mooie collage.
- Voor de wedstrijd atleten zijn de oktober trainingen weer van start gegaan met alternatieve trainingen en sportieve activiteiten buiten de baan (Trampolinespringen, Judo en Turnen).
- In november start winter training. Circuit-training op de woensdagavond naar FC Lisse hal van 19:00 tot 21:00
- Het SPOC is afgerond met overall winnaar Hans van Hateren. Het circuit was weer goed bezocht en goed georganiseerd. Ik ben blij om te zien dat het tweede jaar van de nieuwe ploeg de lijn heeft kunnen vasthouden en daarmee het SPOC behoeft van een niet gewenst einde.
- De laatste loop van het SPOC is de eerste van het CRA Wintercircuit; een keurige overgang naar de winter.
- Het Zorg en Zekerheid circuit start begin november en in december is de loop in Lisse, die voor het eerst de naam van onze sport-hoofdsponsor, LJ Sport, zal dragen.
- Martien heeft weer records en gouden medailles toegevoegd aan zijn palmares; Europees kampioen op drie afstanden en hij is in het zonnetje gezet tijdens de afsluitende SPOC-loop bij De Spartaan.
- De berggeiten van de Fanaten zijn er bijna allemaal in geslaagd om de top te halen in Tirol.
- De recreanten maken zich op voor Amsterdam en de Zevenheuvelenloop in Nijmegen waar een grote groep naar af zal reizen in november.
- We zijn in nauw overleg met Gemeente Lisse over subsidieaanvraag voor de renovatie van ons clubhuis.
- Het sportpark en vooral onze accommodatie is weer fraai opgeknapt, inclusief een 'bushalte' bij start en finish.
- Binnenkort is er een informatiemiddag voor commissieleden over het gebruik van Club-assistent. Onze website wordt nog niet optimaal gebruikt en daar willen bij de commissies mee beginnen. Van het plaatsen van een stukje, het vastleggen van een ruimte, het beleggen van een vergadering tot en met het delen van documenten. Een andere mooie functie van de software is dat er met groepen gewerkt kan worden om zo snel te kunnen communiceren, weetjes te delen zonder email (en vele adressen) te gebruiken

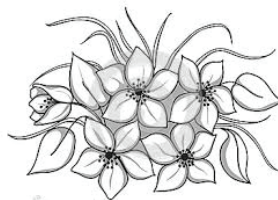
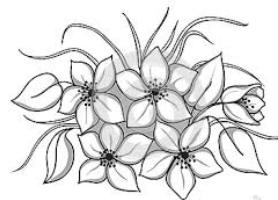
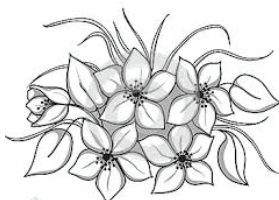
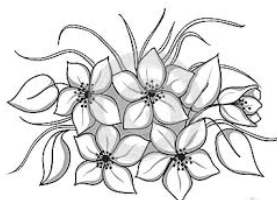
Sportieve groet,
Kees van der Dussen

VAN DE LEDENADMINISTRATIE

JARIGEN

november				
1	Anneke		Parlevliet	37 Wand
1	Wim		Steenvoorden	32 Recr
1	Gerda	v.d.	Meer	31 Recr
1	Jessie		Wernars	31 Recr
1	Miranka		Kleijn	31 Recr
2	Elly		Bennis	31 Recr
2	Isa		Kovanács	03 Pup C
2	Jacques	van	Dorp	32 Recr
2	Stephanie	v.d.	Meer	17 Sr
2	Lianne		Daan	11 Jun C
2	Emmelie		Tegel	07 Pup A
3	Kobi	van	Braak	31 Recr
3	Herman	de	Joode	32 Recr
3	Rick		Meeuwenoord	12 Jun C
3	Peter	v.d.	Weerd	32 Recr
4	Aad		Grimbergen	38 Wand
4	Monique		Versluis	31 Recr
5	Diana		Starmans	31 Recr
6	Dick	van	Elk	42 Ovan
6	Rene		Faas	32 Recr
6	Paul		Stelder	32 Recr
6	Carolien		Wierenga-v.Blitterswijk	31 Recr
6	Andrea		Bouma	11 Jun C
7	Willem	van	Klink	32 Recr
7	Cas		Werter	06 Pup B
7	Edwin		Teeuwen	22 Mast
8	Merel		Ouwehand	11 Jun C
8	Betsy	v.d.	Hulst	31 Recr
9	Goos		Willems	38 Wand
10	Jan		Dofferhoff	22 Mast
10	Bart		Loerakker	32 Recr
11	George		Hoogkamer	32 Recr
12	Julia		Pieterse	01 Mini
12	Joost		Valk	32 Recr
13	Peter		Reawaruw	32 Recr
14	Wil	v.d.	Krogt-Slobbe	41 Ovan
15	Henk		Westra	42 Ovan
15	Henk		Paardekooper	42 Ovan
15	Bas		Augustinus	10 Jun D
15	Gerda		Wassenaar	31 Recr
16	Carla		Wildenburg	31 Recr
16	Irene	van	Gent	31 Recr
17	Leonie		Treffers	31 Recr
18	Bram	van	Duijvenbode	32 Recr
18	Evana	v.d.	Poel	17 Sr
18	Tessa	van	Velzen	03 Pup C
18	Ria	v.d.	Post	37 Wand
19	Korry		Diemel	31 Recr
20	Hannah		Olsthoorn	09 Jun D
20	Roos		Fogli	17 Sr
21	Anneke		Hoogkamer	41 Ovan
23	Sandra		Bouma	31 Recr
23	Marco	van	Stijn	22 Mast

november				
24	Evaneline		Botter	21 Mast
24	Gijs		Fransen	12 Jun C
24	Mark	ten	Brinke	12 Jun C
25	Thea		Baak-Kamp	31 Recr
25	Remona		Fransen	17 Sr
25	Theo		Zandbergen	32 Recr
26	Loek	van	Saase	32 Recr
27	Marianne		Otte	31 Recr
28	Albert		Molenkamp	42 Ovan
28	Kimberley		Booij	11 Jun C
30	Thamar		Molkenboer	31 Recr
december				
1	Pim		Homan	12 Jun C
3	Jos	van	Gastel	32 Recr
3	Ellen		Hulsbos-v.Noort	17 Sr
3	Jeremy	de	Waal	12 Jun C
3	Jaap	van	Amsterdam	42 Ovan
4	Lena		Landman-Star	37 Wand
5	Jos	van	Uffelen	38 Wand
6	Kees	v.d.	Dussen	32 Recr
6	Anneke	van	Rijn	37 Wand
6	Els		Klop	31 Recr
6	Henrik		Lang	38 Wand
6	Jos		Teeuwen	42 Ovan
6	José		Zandvanliet-v.Hameren	37 Wand
7	Esther		Broekhuizen	31 Recr
9	Marty	van	Rijnberk-Vogelenzang	41 Ovan
9	Bonny		Bostelaar	31 Recr
9	Evaneline	de	Jong	09 Jun D
9	Renske	v.d.	Heuvel	07 Pup A
9	Dário Miguel		Xavanier Catarrinho	08 Pup A
10	Conny	van	Schie	31 Recr
10	Andre		Buijs	32 Recr
10	Wim		Schouten	32 Recr
11	Lea	v.d.	Aart-Kortekaas	37 Wand
11	Gren	van	Breda	31 Recr
13	Ron	de	Kooker	32 Recr
13	Carry		Hoek	31 Recr
13	Sako		Kroon	32 Recr
13	Henk		Buurman	32 Recr
14	Janny		Derriks	31 Recr
14	Rob		Boot	32 Recr
14	Karin		Zonneveld	31 Recr
14	Mariëlle		Langeveld	13 Jun B
16	Marlijn		Stokhof	11 Jun C
16	Maurice		Bernaards	32 Recr
16	Lars		Knaap	10 Jun D
17	Marga	v.d.	Kret-v.Leeuwen	31 Recr
18	Yannick		Holt	08 Pup A
19	Yvanon	van	Tol	31 Recr
19	Angela	v.d.	Lans	31 Recr
20	Daniëlle	v.d.	Handel-Vink	31 Recr
21	Jarique		Hazel	08 Pup A



december				
22	Wim	van	Gerven	32 Recr
22	Frank	van	Wagensveld	32 Recr
23	Fleur		Bleeker	11 Jun C
23	Marian		Gude	31 Recr
23	Jètro	v.d.	Geest	14 Jun B
24	Nettie		Elfering	31 Recr
24	Davaney		Kaak	16 Jun A
24	Andre	de	Groot	32 Recr
24	Jenny		Schütt	07 Pup A
25	Julia		Zuiderduin	07 Pup A
26	Raemon		Baak	04 Pup C
26	Heino		Stroet	22 Mast
27	Marten	v.d.	Nagel	32 Recr
28	Anita	van	Lingen	31 Recr
29	Ronald	van	Loon	32 Recr
29	Bram		Hofland	32 Recr
29	Jarno	van	Lierop	12 Jun C
29	Henk	v.d.	Spek	32 Recr
30	Tessa		Oostermeijer	31 Recr
30	Wieke		Aartsma	31 Recr
30	Ivanon	van	Lierop	31 Recr
31	Gert Jan		Booij	32 Recr

Nieuwe leden			
Voornaam		Naam	KnauCat
Dário Miguel		Xavier Catarrinho	08 Pup A
Gijs		Fransen	12 Jun C
Guido		Schoo	32 Recr
Trudy		Hoekstra-Dijsselbloem	31 Recr
Edwin	v.d.	Nieuwendijk	32 Recr
Kaja	van	Zaanan	07 Pup A
Jenny		Schütt	07 Pup A
Marjan		Boom	31 Recr
Sophie		Hennipman	07 Pup A
Teun		Augustinus	08 Pup A
Patrick		Korsuize	32 Recr
Fabienne	van	Duijn	03 Pup C
Antoinette		Zonneveld	31 Recr
Sem		Jacobs	46 Ov(Jun)
Jim		Tates	08 Pup A
Roxy		Ramars	07 Pup A
Marit	de	Jong	05 Pup B
Eva	de	Jong	01 Mini
Sanne		Schoo	31 Recr
Marcelle		Tangelder-Hoogendam	31 Recr
Esmee		Lommerse	01 Mini
Jesse		Nijboer	02 Mini
Colin		Groenendijk	02 Mini
Verhuisde leden			
Voornaam		Naam	KnauCat
Jaimy	v.d	Loo	11 Jun C
Sandra	v.d.	Lans	31 Recr
Symen		Grimbergen	06 Pup B
Tamara		Middelburg	17 senior

Het aantal leden
per 6 oktober bedraagt
837

REDACTIENIEUWS
Uiterste inleverdatum kopij
vóór 16.00 uur op:
woensdag
3 december 2014

KANTINENIEUWS
Koffiekaarten zijn alléén geldig met
trainingen, dus niet bij
wedstrijden

WINNAARS KOFFIEKAARTEN

SEPTEMBER
Mike Boom
Conny v.d. Geest
Thea Hoogkamer



make your life bloom
NATU RALS
Groenewegen Lisse

Elke dag maken wij mensen
blij met mooi bloemwerk

Naturals Groenewegen Lisse
Heereweg 241
2161 BH Lisse
0252 – 413 461
lisse@naturals.nl

VAN DONGEN UW POELIER



Blokhuis 14a, Lisse, tel. 0252-413437
Veel keus in: wildspecialiteiten, fijne vleeswaren,
kant en klare maaltijden, kipspecialiteiten.
www.vandongenuwpoelier.nl

VOOR AL UW FEESTEN EN PARTIJEN



Uw gastvrouw en gastheer
Lia en Hans

Heereweg 461
2161 DC Lisse
Tel (0252) 23 20 17
Mobiel 06 53 72 97 57
www.dekleineengel.nl
info@dekleineengel.nl

PARTYCENTRUM – MINITHEATER – UIT EN TOCH THUIS



Keurslager
Chiel van IJendoorn

Winkelcentrum Poelmarkt • Lisse

Tel. 0252 - 410410

www.vanijendoorn.keurslager.nl

Verstand Van Lekker Vlees



Kennis van cijfers,
gevoel voor mensen.

W www.kromhoutlisse.nl

E accountants@kromhoutlisse.nl

T 0252 - 417 450



KROMHOUT
ACCOUNTANTS EN BELASTINGADVISEURS

B. Elfering D.H.Z.

Heereweg 212A – 2161 BR Lisse

Tel. 0252 - 793376



- * Gereedschappen
- * IJzerwaren
- * Verfwaren en behang
- * Electra
- * Zonweringen
- * Sleutelservice

GEZOND, GEZELLIG en VOOR IEDEREEN!

In onze accommodaties is
altijd wel iets te beleven.



STIWA
EXPLOITATIE & BEHEER



ZWEMBAD & SPORThAL WASBEEK Van Alkemadeaan 12, Sassenheim tel. 0252 - 21 55 94	SPORThAL DE GEEST Geestlaan 27, Warmond tel. 071 - 301 27 28	SPORThAL DE KORF Sportdreef 8a, Sassenheim tel. 0252 - 22 40 87	SPORThAL DE TULP Jacoba van Beijerweg 118a, Voorhout tel. 2525 - 22 28 89
--	--	---	---

www.stiwa.nl

Bel voor info, zaalhuur of reserveringen 0252 - 21 55 94



VOLKSUNIVERSITEIT LISSE

Vuursteeglaan 9,
2161 GD Lisse
Tel: 0252-4119518

Openingstijden:
van september t/m april
maandag t/m donderdag
10.00-12.00 en 19.00-22.00
woensdag 14.00-16.00
vrijdag 10.00-12.00

Website:
www.volksuniversiteit-lisse.nl

Biedt u een uitgebreid programma cursussen op velerlei gebied

- TALEN:** Nederlandse taal, Duits, Engels, Frans, Italiaans, Latijn, Spaans, en Nederlands voor Europese werknemers.
- CREATIEF:** Tekenen, Schilderen, Beeldhouwen, Kalligrafie, Nana's, Boekbinden en kartonnage, Hippe breisels, Vazen en schalen, Patchwork en quilten, Tiffany, Zilveren sieraden maken, bloemstukken en fotografie.
- ICT:** Website bouwen, Digitale fotobewerking, Montage van beeld en geluid.
- B&O:** Yoga, Pilates, Tai Chi, Zhineng Qigong.
- P&O:** NLP, Reiki, Balans in je lijf en je leven, Kleuranalyse, Mindfulness in actie en Familieopstellingen.

Verder zijn er nog cursussen te vinden onder Kunst, Cultuur en Kennis, Muziek en Lezingen.
Alle informatie over tijden en de kosten vindt u op onze website www.volksuniversiteit-lisse.nl

NIEUWS VAN DE VRIJWILLIGERSCOMMISSIE



560 stukken pizza Impressie van de vrijwilligersmiddag

12 oktober 2014; 10.15 uur paraat; terras klaarzetten; quiz uitzetten op het natuurspad; vriendelijke boswachter helpt een handje; koffie zetten voor 120 deelnemers; vlag in top. De vlag hangt stil, er is nauwelijks wind. Wat een geluk dat het weer zo goed is! 12 uur: de eerste vrijwilligers in de kantine; de megagames arriveren. Gelijk een paar helpende handen om te sjuuwen, top! Stroopwafels van de jarige Anita; openingswoord door Kees; Anita toezingen hoera!

Uitleg over de wandeling en de games. Groep 1 op pad, Groep 2 op de baan, om 15.00 uur wisselen we. Jolijt bij menshoge Jenga torens; vier op een rij, een grote puzzel, mikadostokjes van een meter, boogschieten en hersenkrakers. Vrijwilligers zitten op de baan om te puzzelen. Het weer is fantastisch. Ook de groep in het bos vermaakt zich en lost de quiz op. Daarna drankje op het terras van de Manege. Bij het wisselen drukte bij de bar. Hans van Noord enorm bedankt voor je inzet! Lenie, Jeannette, José ieder hun eigen taken, samen een geoliede machine. Top!

16.30 uur iedereen weer op het terras; borrel met hapjes; Viva la Pizza arriveert en steekt de ovens aan. Lenie rijkt de wandelstok uit aan een totaal verraste Trudy. Gezelligheid in de kantine, drukte aan de bar.

Paul van Sijl hartstikke fijn dat je insprong en ook de andere ongevraagde aangeboden handen waarderen wij enorm. Salades klaarzetten; brood met lekkers en twee kilo olijven. Simon en Paul bakken de sterren van de hemel, in totaal 560 stukken pizza en 450 consumpties, ettelijke potten koffie en thee en twee kilo kruidnootjes, borrelnootjes en ander lekkers nemen wij tot ons. Allemaal tevreden gezichten; de bijna jarige zegt: wat een gave middag, Top Patrick! Veel dankbare mensen, dat is onze waardering.

Om 20.30 sluiten wij de deur, moe maar heel voldaan. Meisjes we hebben het goed gedaan. Maar waar is nou toch mijn bril?

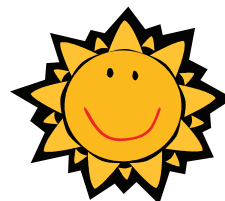
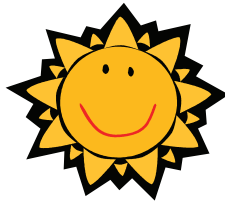
Mede namens Lenie en Jeannette, hartstikke bedankt aan de vrijwilligers voor het welslagen van het evenement wat wij met plezier voor jullie hebben georganiseerd.

José Elfering

Een geslaagde vrijwilligersmiddag

Zondagmiddag 12 oktober was het vanaf 12.00 uur weer tijd voor de jaarlijkse vrijwilligersmiddag van De Spartaan. Uitstekend georganiseerd door Jeanette van der Toorn, José Elfering en Lenie van der Poel van de Vrijwilligerscommissie. Compliment hiervoor!

Van de 245 vrijwilligers heeft een groot aantal meegedaan met de activiteiten tijdens een gevarieerde en sportieve middag. Het was leuk om te zien hoe de vele vrijwilligers, die De Spartaan in 2014 geheel belangeloos gesteund hebben, enthousiast meededen. Zoals in de uitnodiging stond: "onze vrijwilligers verdienen het om even in het spreekwoordelijke 'zonnetje' gezet te worden". En daar werkte zelfs het heerlijke najaarsweer volop aan mee.



Na een lekker bakkie koffie of een kop thee, werden we ingedeeld in 2 groepen. De eerste groep kreeg de opdracht om een aantal opdrachten tijdens een puzzeltocht, waarin onze kennis van de vereniging werd getest, uit te voeren in het Keukenhofbos. We waren van te voren gewaarschuwd dat het geen kwaad kon om stevige schoenen mee te nemen. Nou, daar gaf het laarzenpad ook wel aanleiding toe. Toch zag ik zelf een paar witte schoenen aan het begin van de wandeling...

De tweede groep kreeg allerlei spelletjes te doen, o.a. boogschieten, mikado, bouwen van een wankel toren en ringwerpen. Het viel niet altijd mee, maar leuk om je behendigheid te testen. Rond drie uur wisselden de groepen van opdracht. Zodat we allemaal hetzelfde programma hebben kunnen doen.

Daarna de borrel op het terras voor het clubhuis, gezellig bijkletsen en uiteindelijk bleken we allemaal gewonnen te hebben. De inwendige mens was gelukkig niet vergeten. Er bleek een complete mobiele pizzabakkerij met hout gestookte ovens te zijn aangerukt om de lekkerste pizza's ter plekke te kunnen maken voor de hongerige vrijwilligers. Hier werd nog tot laat gebruik van gemaakt. Kortom een heel geslaagde middag en avond waar ik met plezier op terugkijk.

Eén vrijwilliger is door Lenie nog eens bijzonder in het zonnetje gezet. Dit jaar ging de 'Wandelstok' voor 'de vrijwilliger van het jaar', naar Trudy Olij voor haar jarenlange werk aan dit mooie clubblad. Een terechte keuze!

Namens alle vrijwilligers wil ik de Vrijwilligerscommissie hartelijk bedanken voor de leuke middag en de energie om weer een jaartje door te gaan.

Laurens van Schie

Vrijwilliger van de maand oktober: Leo Krui!!!



We spreken af op een woensdagavond bij De Spartaan in de kantine. Het leuke is dat Leo al ken ongeveer vanaf 1964. Zijn zus Corrie was mijn schoolvriendin en daardoor kwam ik regelmatig bij hun over de vloer.

Wie is Leo?:

Ik ben 57 jaar en getrouwd met Marjolein, heb 2 zoons Puk (17) en Nik (15). Nik heeft het downsyndroom en is autistisch. Note (wij kennen Nik nog omdat we bij De Spartaan mobieltjes hebben gespaard t.b.v. de dolfijntherapie in Curaçao). Mijn werkzame leven ben ik begonnen in het garage vak als schademonteur. Dit heb ik 15 jaar gedaan. Daarna ben ik gaan studeren en ben meer in het verzekeringsvak terecht gekomen voor schadeafwikkeling m.n. gericht op fraude.

Heb je een sportieve achtergrond?:

Ik ben een triatlonner en ben altijd lid geweest bij de Triatlon vereniging van de Bollenstreek vanaf 1985. Ik trainde soms tot 9x in de week (14 uur per week). Je hebt natuurlijk 3 verschillende soorten sport.

Zwemmen, fietsen en hardlopen en ik probeerde alles 3x per week te trainen. Toen de kinderen kwamen werd het wat moeilijker om dit 3x vol te houden. Wat het hardlopen betreft trinden we ook bij De Spartaan op de woensdagavond. Tijdens een training 2 jaar geleden heb ik een hartstilstand gekregen bij het BOB-bord op het plein voor de kantine. Door én direct handelen én het gebruik van de AED én het geluk dat de ambulance toevallig in de buurt was heb ik dit overleefd. Ik heb 3 dagen in coma gelegen, ben geopereerd en mocht na 11 dagen weer naar huis. Na een half jaar heb ik nog een hartoperatie ondergaan. Inmiddels ben ik in zoverre hersteld dat ik nu weer een duurloop kan doen van 5 kwartier. In mijn revalidatieperiode ben ik een opleiding gaan doen voor sportmassage- en verzorging. Inmiddels heb ik een praktijkruimte bij Hoogkamer Assurantiën Heereweg 278 in Lisse. Ik werk ook samen met Royce Kortekaas die zijn praktijk heeft bij het zwembad (Sportmedisch Centrum Bollenstreek). Ook masseer ik op de dinsdag- en woensdagavond bij De Spartaan

Wanneer laat je je nu masseren en wat is jouw rol bij De Spartaan?:

Het beste is 3 dagen voor een wedstrijd (preventie) of 1 tot 2 dagen erna. Ik kan bij beginnende blessures ook een advies geven welk traject je in zou moeten gaan voor een behandeling. Ook is het heerlijk om je gewoon zomaar te laten masseren. Note: (Wij spreken af dat ik mij door Leo laat masseren en hier verslag van te doen omdat ik nog nooit gemasseerd ben. Als je naar de fysiotherapeut gaat heb je klachten en is het een therapie en dit is meer ontspanning).

Wat vind je van De Spartaan?:

Ik heb er een thuisgevoel. Wel een verschil tussen de dinsdag- en woensdagavond (recreanten- en wedstrijdtrainingen). De recreantentrainingen zijn heel erg veranderd met die van jaren geleden. Toen werd er meer prestatiegericht getraind (heette toen WTR-trainingen) en nu is het én prestatie- én ook meer conditiegericht. Je hebt nu veel recreanten die helemaal niet met tijden bezig zijn en alleen sporten om gezond bezig te zijn. Ook zijn we dit moment een Medische Commissie van De Spartaan aan het opstarten met Royce Kortekaas en Rob Boot (trainer van De Spartaan en masseur).

Heb je nog andere hobby's?:

Tuinieren en onze zoon Nik vraagt natuurlijk extra zorg. Hier wil ik ook extra tijd voor uittrekken. Ook ga ik weer studeren en hoop eind van dit jaar een cursus lypomassage af te ronden. Dit is een massage die cellulitis kan "oplossen". Een probleem die bij 90% van de vrouwen optreedt.

Tot slot:

Bedankt Leo, het was mijn eerste interview ooit. Ik vond het een leuk gesprek en wens je veel succes met je nieuwe carrière in je massagepraktijk en ook bij De Spartaan.

Verslag massage: Nu het was inderdaad een hele ervaring. Direct na de massage ging ik trainen en Leo voorspelde het al dat ik wel wiebelbenen zou hebben. Nu dat klopte helemaal. Voortaan ga ik lekker op de woensdagavond! En ga eerst voor een rug massage. Ik zit 9 uur per dag achter de computer en heb altijd een pijnlijke rug en nek. Ik ben in ieder geval enthousiast.

Jeanette van der Toorn

LET OP LET OP LET OP LET OP

Club van 100

De Jaarvergadering van de Club van 100 is wegens omstandigheden verplaatst van **vrijdag 21 november** naar

vrijdag 28 november

Aanvang 20.00 uur in de kantine.





Nieuwe à la carte kaart

Vrijdag 17 oktober geheel vernieuwde Menukaart met diverse wild en herfst-gerechten

Herfst WijnSpijsavond

De Vier Seizoenen

vrijdag 24 oktober 2014
aankomst 18.30-18.45 uur
Prijs € 75,- p.p.

WildMenu DVS

Hele maand november 4-gangen WildMenu met traditiegetrouw een gratis extra tussengerecht

Lazy Sunday Afternoon

16 november van 14.00-17.30 uur

Een gezellige "luie" zondagmiddag met wijn, sushi, oesters, gerechtes van de Green Egg barbecue salades, brood, kazen en live muziek van **De Afternooners**

SeniorenMenu

Zondag t/m donderdag 3-gangenMenu € 24.50 p.p.



Hoveniersbedrijf G. Rutgrink

- tuinontwerp
- aanleg en onderhoud
- grond- en straatwerk
- groenvoorziening
- boomverzorging

Constantijnlaan 9
2171 ZC Sassenheim

tel.: 0252-217386

rutgrink.hoveniers@planet.nl
www.rutgrinkhoveniers.nl



Einstein-Empowerment

Instituut Coaching & Trainingen

Trainers/coaches: Adrie Talakua, Petra Oort, Tamara Middelburg & Cs

Valkeniershof 16, 2171 TM Sassenheim
Telefoon 0252 72 97 88 en 06.14.69.48.97
Email info@einstein-empowerment.nl
Website www.einstein-empowerment.nl

- * Topsportcoaching
- * FC.NLP practitioner/master
- * Hoe verkoop ik mijzelf
- * Persoonlijk Leiderschap
- * Systemisch werk
- * Sjamanisme
- * Voice Dialogue
- * Hypno & Regressietherapie



Einstein - Energetica

Sjamanisme, DNA, Energetica, Hypno & Regressietherapie



- * Sjamanisme & Healing
- * Trauma's & Angsten
- * Allergieën
- * Psycho Sociale Begeleiding
- * Ziekte A.L.S.

- * Hypno & Regressietherapie
- * Helderziend
- * Dyslectie/Autisme
- * Relatie en kindercoaching
- * Fijnmotoriek

Therapeuten/trainers/Sjamaan: Adrie Talakua & Petra Oort

Valkeniershof 16, 2171 TM Sassenheim
Telefoon 0252 72 97 88 en 06.14.69.48.97
Email info@einstein-energetica.nl
Website www.einstein-energetica.nl

DE CLUB VAN 100

Wat is de Club van 100 wordt mij weleens gevraagd. De Club is opgericht in 1993 en bestaat uit 100 leden die de vereniging een warm hart toedragen.

Dit hoeven niet altijd leden te zijn maar kunnen ook ex-leden zijn, of atleten die stoppen met hun carrière en toch op een andere wijze de club willen blijven steunen. Maar ook mensen uit het zakenleven van de Bollenstreek of gewoon een belangstellende. Graag willen we meer "jongeren" als lid erbij hebben.

Elk lid stort jaarlijks € 50, - waarvan € 25, - aan de vereniging ten goede komt en € 25, - voor de organisatie van de jaarlijkse soosavond, jaarvergadering en de uitgaansdag.

Zo heeft de AV De Spartaan jaarlijks het aantal leden van de Club van 100 x € 25,- te besteden aan een nuttig iets voor algemeen gebruik bij de AV De Spartaan. Het bestuur van de AV De Spartaan geeft aan wat hun wens is, wat de vereniging krijgt wordt bepaald door stemming op de jaarvergadering van de Club van 100.

Op dit moment bestaat de Club van 100 uit 98 leden. Dus heb je belangstelling we kunnen er nog 2 toevoegen.

Namens de Club van 100, Jaap van Amsterdam

JAARLIJKSE FEESTDAG CLUB VAN 100

Zaterdag 13 september hebben we weer de jaarlijkse feestdag van de Club van 100 gehad. Met een stralend zonnetje gingen, na een kopje koffie en een gebakje in de kantine, 46 leden op weg naar de St. Agatha kerk voor een rondleiding en het beklimmen van de toren.

Dat toren beklimmen was eenvoudiger gezegd dan gedaan. De laatste drie steile trappentrappen was toch echt klimmen en dan moest je ook nog uitkijken dat de klokken niet gingen luiden als je er net naast stond. Maar het uiteindelijke uitzicht, op 46 meter hoogte, was geweldig. Je kan kijken tot aan Scheveningen, Huis ter Duin, Alphen a/d Rijn, Zandvoort en Haarlem waren allen goed te zien.



De rondleiding in de kerk leverde ook nog enkele leuke wetenswaardigheden op die je normaal over het hoofd ziet en als kerkganger zelfs niet kan zien. Zoals het mozaïek bij het altaar, waarin onder anderen de werelddelen te zien zijn. Vier werelddelen in dit geval, dit omdat dit mozaïek zo oud is, Oceanië was toen namelijk nog niet ontdekt.

Na de kerk was het terug naar de kantine waarna 's avonds 62 leden een heerlijk saladebuffet en ijsbuffet genoten.

Hierna bleef het nog lang gezellig napraten onder het genot van een drankje.

Daarmee was ook deze editie (de 21^e) van de Club van 100 uitgaansdag weer een succes.

Dank aan de organisatoren en de kantine medewerkers voor hun belangeloze hulp op deze middag en avond.

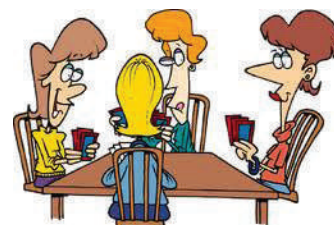
Jaap van Amsterdam

Klaverjascompetitie 2014/2015.

Vrijdag 10 oktober 2014 ging deze traditionele competitie weer van start.

6 avonden lang zal er gestreden worden om de kleine prijzen en uiteindelijk de wisselbeker, waarvoor de 5 hoogste avondscores in aanmerking komen.

25 enthousiastelingen melden zich voor de eerste avond en dat belooft wat voor de rest van de competitie.



Frans Dames

Bijgaand de uitslag van deze 1^e avond:

Namen:	1e ronde	2e ronde	3e ronde	4e ronde	Totaal na	Stand
	punten	punten	punten	punten	4 ronden	
Ruiten Patrick van	1880	1419	1654	2041	6994	1
Mooijekind Tom	1887	1686	1406	1827	6806	2
Aanhane Mart	1887	1796	1248	1722	6653	3
Rijnberk Marty van	1905	1501	1248	1946	6600	4
Kraan Frans van der	1841	1753	1246	1744	6584	5
Aanhane Lenie	1205	1366	2002	1946	6519	6
Blom Henk	1905	1500	1636	1404	6445	7
Edens Theo	1375	1366	1626	2041	6408	8
Schie Anneke van	1880	1796	1626	1106	6408	9
Amsterdam Martha van	1787	1686	1447	1388	6308	10
Kortekaas Aad	1318	1596	1636	1744	6294	11
Dofferhoff Jan	1375	1752	1654	1404	6185	12
Stijn Joop van	1500	1596	1566	1500	6162	13
Walraven Bert	1744	1419	1406	1508	6077	14
Gerven Sr.Kees van	1841	1176	1447	1508	5972	15
Stroet Heino	1787	1753	1140	1200	5880	16
Verhaar Gerrit	1347	1296	1500	1722	5865	17
Kivits Margo	1262	1160	2002	1388	5812	18
Hartman Ank	1318	1160	1505	1827	5810	19
Verhaar Ans	1181	1752	1626	1181	5740	20
Rooyakkers Fred	1744	1296	1566	1106	5712	21
Duineveld Til	1262	1661	1246	1395	5564	22
Ruiten Kees van	1205	1661	1505	1181	5552	23
Hartman Wim	1181	1501	1626	1200	5508	24
Ruiten Rick van	1347	1176	1140	1395	5058	25



Afscheid recreantentrainer Liesbeth Samwel

Dinsdag 7 oktober hebben we met koffie/thee en een heerlijke traktatie, feestelijk afscheid genomen van de recreanten trainster, Liesbeth Samwel. Zij gaf om de week training aan de dinsdagmiddag groep. Zij heeft gedurende 18 jaar allerlei vrijwilligerswerk gedaan, waarmee zij begon toen haar zoon nog bij de jeugd trainde. Vanaf 2002 was zij assistent trainer en heeft zij verschillende groepen getraind.

Wij bedanken Liesbeth hartelijk voor de vele uren die zij voor de vereniging actief is geweest! De deelnemers van de dinsdagmiddaggroep hebben Liesbeth een boek cadeau gegeven. Daarnaast is, namens het bestuur, een mooie bos bloemen overhandigd.

Met vriendelijke groet, Leo Onderwater

BERICHTEN VANUIT HET WOC

datum	editie	OMSCHRIJVING ACTIVITEIT 2014	LOKATIE
26 okt 14		CRA Bosloop	baan/weg/bos
2 nov 14		Mijdrecht (Zorg & Zekerheid Circuit)	Mijdrecht
9 nov 14	27e	Scholierenbosloop VO- en BO-groepen 3 t/m 8	bos
23 nov 14		CRA Polderloop / CD junioren wintercompetitie	weg
29 nov 14		Indoorwedstrijd Pupillen + CD Junioren	Onderwater
7 dec 14	27e	LJ Sport Ter Specke Loop (Zorg & Zekerheid circuit) 5-10-15 km	weg/baan
14 dec 14		CRA Wintercircuit + CD-competitie baanloop	baan
26 dec 14		Kerstcross	bos

dag	datum	editie	OMSCHRIJVING ACTIVITEIT 2015	LOKATIE
zo	4 jan 15		Z&Z-circuit / Runnersworld Leiden Bosloop	Leiden
zo	11 jan 15		Wintercircuit + CD-competitie 21,1 km / 10 km	Lisserbroek
zo	25 jan 15		Z&Z-circuit / Uithoorns Mooiste - De Loop	Uithoorn
za	7 feb 15		Quatrocross pupillen	bos / Lisse
zo	8 feb 15		CRA wintercircuit + CD junioren Strand en Duin Loop	Nederzandt
zo	22 feb 15		NSL 1500m op de baan	baan
zo	1 mrt 15		Z&Z-circuit / Leiden Hardloopwinkel Roadrunnersloop	Leiden
zo	8 mrt 15		Wintercircuit + CD-competitie Coopertesten	baan
zo	15 mrt 15		Z&Z-circuit / Voorschotenloop	Voorschoten
zo	29 mrt 15		Z&Z-circuit / Roelofarendsveen Braassemloop	RAVeen
za	4 apr 15		Onderlinge testwedstrijden voor Pupillen, Jun. ABCD, senioren/masters	baan
za	11 apr 15		ZHM competitie Pupillen 1e wedstrijd	
zo	12 apr 15		Competitiewedstrijd Masters, 1e ronde	
zo	12 apr 15		Competitiewedstrijd junioren B, 1e ronde	
zo	12 apr 15	35e	Rotterdam Marathon	Rotterdam
za	18 apr 15		Competitiewedstrijd CD junioren, 1e ronde	
zo	19 apr 15		Competitiewedstrijd Senioren, 1e ronde	
zo	19 apr 15	2e	Hollen door de Bollen	baan/weg/bos
vr	24 apr 15	8e	KogelDiscusCircuit, Lisse/Leiden 1e wedstrijd	baan
zo	26 apr 15		Z&Z-circuit / Omloop Noordwijkerhout	NwHout
za	2 mei 15		Amerikaanse School - internationale wedstrijden	baan
zo	3 mei 15		Competitiewedstrijd Senioren, 1e ronde	
wo	6 mei 15		briefing TSB	
za	9 mei 15	32e	Ter Specke Bokaal	baan
zo	10 mei 15		Competitiewedstrijd junioren A, 1e ronde	
za	23 mei 15		Competitiewedstrijd CD junioren, 2e ronde	
zo	24 mei 15		Competitiewedstrijd junioren B, 2e ronde	
zo	24 mei 15		Competitiewedstrijd Masters, 2e ronde	
vr	29 mei 15	8e	KogelDiscusCircuit, Lisse/Leiden, 2e wedstrijd + polshoog	baan
zo	31 mei 15		Competitiewedstrijd Senioren, 2e ronde	
di	2 jun 15		CRA Estafette	baan/weg
za	13 jun 15		ZHM competitie Pupillen 2e wedstrijd	Schoonhoven
za	13 jun 15		Meerkamp junioren B/C/D	baan
zo	14 jun 15		Meerkamp junioren B/C/D	baan
zo	14 jun 15		Competitiewedstrijd Senioren, 3e ronde	
za	20 jun 15		Competitiewedstrijd CD junioren, 3e ronde	
zo	21 jun 15		Competitiewedstrijd junioren A, 2e ronde	
vr	26 jun 15	20e	Schoonderbeek Installatie Bedrijvenestafette 4 x 5,1 km	weg/baan
vr	26 jun 15	8e	KogelDiscusCircuit, Lisse/Leiden, 3e wedstrijd + polshoog	Leiden
za	4 jul 15		ZHM competitie Pupillen 3e wedstrijd	baan
za	11 jul 15		Ouder-Kind-Wedstrijd pupillen	baan
vr	21 aug 15	8e	KogelDiscusCircuit, Lisse/Leiden, 4e wedstrijd + polshoog	Leiden
zo	23 aug 15		Instuifwedstrijd Senioren, Junioren A/B/C	baan
zo	6 sep 15		Landelijke finale Masters	
vr	11 sep 15	8e	KogelDiscusCircuit, Lisse/Leiden, finale + polshoog	baan
za	12 sep 15		Landelijke finale junioren CD	
zo	13 sep 15		Promotie-/degradatiewedstrijden Senioren	
za	19 sep 15		ZHM competitie Pupillen 4e wedstrijd	Gouda
zo	20 sep 15		Landelijke finale junioren B	
di	22 sep 15		Najaarsfeestloop	baan/weg

za	26 sep 15		NK Estafettes	
zo	27 sep 15		NK Estafettes	
za	3 okt 15		Onderlinge Pupillenwedstrijden meerkampen + junioren C/D	baan
zo	4 okt 15		Onderlinge meerkampen Senioren / junioren A/B / Masters	baan
zo	25 okt 15		CRA Bosloop	baan/weg/bos
zo	8 nov 15	28e	Scholierenbosloop VO- en BO-groepen 3 t/m 8	bos
zo	15 nov 15		CRA Polderloop / CD junioren wintercompetitie	weg
za	28 nov 15		Indoorwedstrijd Pupillen + CD Junioren	Onderwater
zo	6 dec 15	28e	LJ Sport Ter Specke Loop (Zorg & Zekerheid circuit) 5-10-15 km	weg/baan
zo	13 dec 15		Wintercircuit + CD-competitie Baanloop	baan
vr	26 dec 15		Kerstcross	bos

De vetgedrukte data staan vast. De schuin gedrukte data zijn nog onzeker.

CLUBRECORDS Jongens C

	baan/weg	maat	Meisjes Junioren B	geb	pres	pl	d.d.
B	1.000 meter		Giselle Slotboom	090393	3.02,8	Leiden	25 08 2010
B	1.000 meter		Jaimy van de Loo	260800	2.58,32	Amersfoort	13 09 2014
	baan/weg	maat	Meisjes Junioren C	geb	pres	pl	d.d.
AP	300 meter		Lotte van Stijn	080299	44,51	Amsterdam	31 08 2014
AP	800 meter		Rebecca Hulshof	010199	2.45,27	Leiden	22 09 2013
AP	800 meter		Carmen Oosterkamp	180100	2.25,29	Amsterdam	30 08 2014
B	800 meter		Jaimy van de Loo	260800	2.19,76	Wageningen	19 09 2014
B	1.000 meter		Jaimy van de Loo	260800	3.03,87	Heiloo	01 08 2014
B	1.000 meter		Jaimy van de Loo	260800	2.58,32	Amersfoort	13 09 2014
B	1.500m hindernis	76 cm	Giselle Slotboom	090393	6.00,58	Vlaardingingen	07 07 2007
B	1.500m hindernis	76 cm	Jaimy van de Loo	260800	5.06,58	Amsterdam	31 08 2014
	baan/weg	maat	Meisjes Junioren D	geb	pres	pl	d.d.
B	60 m horden	76 cm	Tünde Brinkerhof	010696	9,71	Nijmegen	19 09 2009
B	60 m horden	76 cm	Lara Owobowale	230401	9,70	Amsterdam	07 09 2014
B	1.000m hindernis	76 cm	Kaylee van Beelen	260396	3.34,40	Amsterdam	06 09 2009
B	1.000m hindernis	76 cm	Hieke Böhm	180901	3.33,50	Amsterdam	07 09 2014
B	verspringen		Cuny de Nie	160561	4,85	-	1974
B	verspringen		Lara Owobowale	230401	5,01	Lisse	04 10 2014
	baan/weg	maat	Jongens Junioren D	geb	pres	pl	d.d.
AP	150 meter		Bas Meeuwenoord	030901	20,64	Lisse	31 08 2014
B	1.000m hindernis	76 cm	Jurgen van der Zwet	160299	3.39,68	Amsterdam	04 09 2011
B	1.000m hindernis	76 cm	Willem Olsthoorn	070301	3.33,06	Amsterdam	07 09 2014
	baan/weg	maat	Jongens Junioren C	geb	pres	pl	d.d.
B	100 meter		Tung Cheung	111173	11,4	Lisse	01 10 1988
B	150 meter		Tom Vonk	130595	18,5	Oud-Beijerland	12 06 2010
B	600 meter		Tom Vonk	130595	1.32,5	Lisse	10 04 2010
B	800 meter		Martin van Rijssel	030461	2.02,8	Lisse	12 10 1976
B	1.000 meter		Omar Kaddioui	150369	2.39,0	Lisse	13 09 1984
B	1.500 meter		Mark Stoel	280674	4.20,2	Amsterdam	16 09 1989
B	100 m horden	84 cm	Joost-Jan Izeboud	220276	14,0	Lisse	06 10 1991
B	100 m horden	91 cm	Stefan Molenaar	250173	14,0	Lisse	11 06 1988
B	300 m horden	76 cm	Stefan Molenaar	250173	40,9	Lisse	04 09 1988
B	1.500m hindernis	76 cm	Philip Kuegah	300997	6.30,40	Lisse	06 09 2009
B	4 x 100 m.	1	Tung Cheung	111173	46,0	Lisse	17 09 1988
B	4 x 100 m.	2	Stefan Molenaar	250173	46,0	Lisse	17 09 1988
B	4 x 100 m.	3	Erik Hoogervorst	040573	46,0	Lisse	17 09 1988
B	4 x 100 m.	4	Melvin Slingerland	140274	46,0	Lisse	17 09 1988
B	verspringen		Stefan Molenaar	250173	6,45	Gorinchem	25 06 1988
B	hoogspringen		Arnd Broeke	080671	1,83	Lisse	08 05 1986
B	polsstokhoog		Dennis Verhaar	210972	2,80	Zoetermeer	28 05 1987
B	kogelstoten	4 kg	Aad van der Poel	290252	14,97	Lisse	07 10 1967
B	discuswerpen	1 kg	Remco Brandhorst	020475	52,72	Amsterdam	26 08 1990
B	speerwerpen	600 gr	Stefan Molenaar	250173	49,52	Lisse	16 09 1987
B	speerwerpen	600 gr	nieuw 2000,limiet		45		
B	8-kamp		Stefan Molenaar	250173	6.043	Lisse	02 10 1988
AP	Beste prestaties buiten het 'Aanbevolen Programma':						
AP	200 meter		Jonathan Deloo	130591	24,75		05 06 2006
AP	300 meter		Jurgen van der Zwet	160299	39,83	Amsterdam	30 08 2014

Meisjes Junioren B behalen een 8e plaats op de landelijke finale

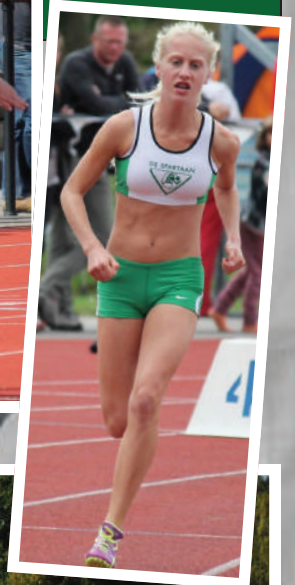
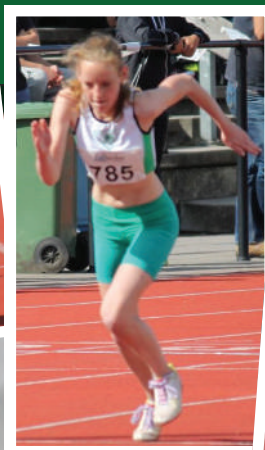
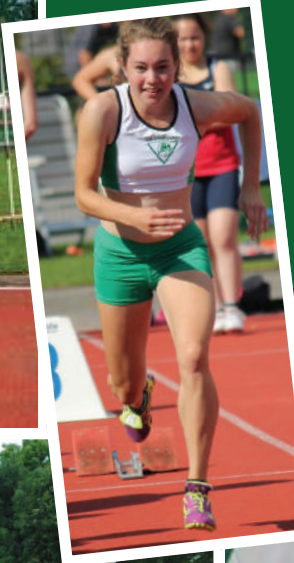


Samen met de jarige coach Dennis Verhaar hebben de meisjes Junioren B op zondag 21 september 2014 deelgenomen aan de landelijke finale voor Junioren B teams bij AV 1923 in Amsterdam.

Het B junioren team, bestaande uit Zyna en Nyke van de Poel, Sanne Vermeij, Mariska Hoogkamer en Annemarie ten Kate, werd voor deze wedstrijd aangevuld door de C junioren Carmen Oosterkamp, Rebecca Hulshof, Lotte van Stijn en Jasmin Brinkerhof.

De meiden hadden zich als 12e voor deze finale geplaatst en behaalden op deze prachtige dag een niet onverdienstelijke 8e plaats.

De foto's geven een kleine impressie van deze geweldige dag.



CRA NIEUWS

Nordic Walking en Sportief Wandelen; dringend nieuwe trainers nodig!!

De Nordic Walkers en Sportief Wandelaars trainen 2 keer per week. Een duurloop op zondagmorgen ('s zomers op maandagavond) en een interval- en techniektraining op donderdagavond. Het trainen gaat normaal gesproken het hele jaar door.

De trainingen worden nu verzorgd door totaal 3 trainers en 2 assistent trainers. Deze zijn niet alle 5 voor elke training beschikbaar. De afgelopen jaren hebben enkele trainers om verschillende redenen moeten afhaken.

Wij nodigen ieder met enige wandel- of Nordic Walking-ervaring uit, om zich aan te melden voor de assistent-trainersopleiding: Allround Wandelsportinstructeur, niveau 2 (AWI-2).

Twijfel je, dan kun je ook beginnen met de opleiding Wandelsportbegeleider, niveau 1 (WB-1).

De enige instroomeis aan AWI-2 is dat je de Nordic Walkingtechniek redelijk beheerst, al is het ook mogelijk 'alleen voor Sportief Wandelen te gaan'. Voor WB-1 zijn geen instroomeisen.

Bij de opleiding wordt je begeleid door ervaren praktijkbegeleiders en trainers. De begeleiding bij De Spartaan houdt ook in dat je geleidelijk wordt ingezet; in een tempo dat je zelf aankunt.

Heb je vragen of wil je je aanmelden, doe dit bij de trainer of bij de wandeltrainers-coördinator, Theo Edens: **oeht14@hotmail.com**

Informatie over de opleidingen

De atletiekunie heeft een samenwerkingsverband met de Koninklijke Wandel Bond Nederland; voorheen KNBLO. Hier een korte beschrijving van beide opleidingen:

Allround Wandelsportinstructeur, niveau 2 (AWI-2; de assistent-trainersopleiding)

De opleiding bestaat uit 7 bijeenkomsten + 1 praktijkexamen op zaterdagen met aanvullende opdrachten, die in de eigen trainerspraktijk kunnen worden uitgevoerd. De opleiding heeft tot doel deeltaken van de trainer over te kunnen nemen. Na afloop van de cursus ontvang je een diploma.

Wandelsportbegeleider, niveau 1 (WB-1)

De opleiding bestaat uit 1 bijeenkomst + 1 praktijkexamen op een zaterdag met aanvullende opdrachten, die in de eigen trainerspraktijk kunnen worden uitgevoerd. De belangrijkste taak is om groepen op een plezierige en veilige manier te begeleiden. Na afloop van de cursus ontvang je een diploma.

Theo Edens

Prima Kermisloop gehad en nog veel sportiefs te verwachten !



Start Kermisloop Jeugd dinsdag 23 september 2014

De kermisloop die tegenwoordig deels is ingelijfd in het wintercircuit verliep ronduit prima. Perfect weer, goede opkomst en geen noemenswaardige problemen. Prettig om te zien dat een combinatie van twee organisaties (SPOC en Spartaan CRA) tot een geslaagd evenement heeft geleid.

Intussen is de tijd alweer verder het najaar ingeslopen en naderen de volgende wintercircuitwedstrijdjes al rap: De Bosloop op 26 oktober voor de hardlopers en wandelaars kunnen uitwaaien langs de Leidsevaart.

In de reeds uitgedeelde flyer is het programma van het wintercircuit duidelijk aangegeven, hieronder een kleine samenvatting.

Indien u digitaal de flyer wenst te bezitten probeer dan onderstaande tekst in uw browser:

<http://www.avdespartaan.nl/back-site/upload/avdespartaan/content/CRA%20Flyer%202014-2015.pdf>

Loek van Saase



Start Kermisloop dinsdag 23 september 2014



Maand	Datum	Tijd	Omschrijving
September	Di 23-09-14	19:15	Wintercircuit: Kermisloop, voor Kort EN Lang: 6 km(H)
Oktober	Zo 26-10-14	10:00 u	Wintercircuit: Leidsevaart route 7.5 km of 13 km (SW/NW)
		11:00 u	Wintercircuit: Keukenhofbosloop, 6 km of 11 km (H)
			Start en finish atletiekbaan De Spartaan
November	Zo 23-11-14	10:00 u	Wintercircuit: Dijkenrondje, 6.5 km of 10 km (SW/NW)
		11:00 u	Wintercircuit: Polderloop, 5 km of 15 km (H)
			Start en finish clubhuis Shawano's in de Poelpolder
December	Do 11-12-14	20:30 u	Kerststukjes maken kantine Spartaan
December	Zo 14-12-14	10:00 u	Wintercircuit: Rondje Lisse, 6.5 km of 11 km (SW/NW)
		11:10 u	Wintercircuit: Baanloop, 4 of 8 km. Bij slecht weer (sneeuw, gladheid), alternatief Randwegloop, 3 km of 9 km. (H)
			Start en finish atletiekbaan De Spartaan
December	Vr 26-12-14	11:00 u	Tussen 11:00 en 11:30 Kerstcross in bos Keukenhof Jeugd
		11:45 u	Kerstwandeling door het Keukenhofbos (SW/NW)
		12:00 u	Kerstcross (kort) in bos Keukenhof (H)
		12:20 u	Kerstcross (lang) in bos Keukenhof (H)
Januari	Zo 11-01-15	10:00 u	Wintercircuit: Verrassingstocht (SW/NW)
		11:00 u	Wintercircuit: Halve Marathon of 9 km (H)
			Start en finish De Spartaan
Februari	Zo 08-02-15	10:00 u	Wintercircuit: Rondje Duin en strand, 8 km of 10 km (SW/NW)
		11:00 u	Wintercircuit: Duin en strandloop, 3,5 km of 10,7 km (H)
			Start en finish Langevelderslag, restaurant Nederzandt. Na afloop gratis broodje of soep eten
Maart	Zo 01-03-15	11:00 u	Wintercircuit: Reserve Coopertest (voor wie op 8 maart niet kan), 12 minutenloop op onze atletiekbaan (H)
Maart	Zo 08-03-15	10:00 u	Wintercircuit: Wandeling vanaf de baan (SW/NW)
		11:00 u	Wintercircuit: Coopertest, 12 minutenloop op atletiekbaan (H)
			Start en finish atletiekbaan De Spartaan
Mei	Ma 04-05-15	21:30	Bevrijdingsloop uit Wageningen (H)
Juni	Di 02-06-15	19:00 u	Voorjaarsestafette: 4 x 3.4 km (H) Teamsamenstelling door CRA, start en finish op de baan. Voorinschrijving en om 19:00 melden, start om 19:30
Juni	Vr 26-06-15	19:00 u	Schoonderbeek Installatie Estafette: De Spartaan estafette voor bedrijven- en recreatieteams (H)

Check ook www.avdespartaan.nl en het publicatiebord in de kantine. Mocht je nog vragen hebben en/of ideeën om het plezier van de recreanten bij het lopen te vergroten, dan kun je altijd contact met ons opnemen! CRA leden: Theo Edens, Willem van Klink, Rob van der Linden, Donna van der Niet, Loek van Saase en Wim Schouten.

VERSLAG ONDERLINGE C JEUGD; PLEZIER HEBBEN

Als trainers is het altijd weer een genot om getuige te mogen zijn van het plezier bij een leuke groep jonge atleten. **JC** De jongemannen volbrachten als (h)echte groep een opmerkelijke achtkamp. Wolf verbleef in dromenland en na een sterke comeback zag Sam vanaf zijn longboard het wegdek. Twan sprong geblesseerd best ver met zijn "verkeerde" been. Bezig aan een degelijke meerkamp, kreeg Thimo onenigheid met de horden en waren de discus en Steven het even oneens. Al grappend werden de kaarten herschud en gelegd, waarna beheerst Joost op techniek plek vier pakt. Drie en netjes boven de 4000 sprong Alex vooral hoog. Krachtig snelde Jeffrey naar twee en met de winst op 6 onderdelen ging voor de 4^e keer op rij de titel naar Jurgen met een sterke 5124.

MC Door onderlinge steun konden de jongedames allen de belasting van de 7 nummers aan en liep een ieder ruim onder de 2 minuten op de 600m. Viel technisch gezien alsnog het "kwartje", zodat speer een feestje werd. Lianne en Laurien deelden mee in de vreugde en lieten een nette meerkamp zien. Loopt Carmen altijd hard op de 600 en springt Anneloes gewoon weer ver en hadden beide genoeg energie voor een extra hoogspringtraining tussendoor. Haar val op horden motiveerde Juliette nog meer voor een snelle tijd in de herkansing. Jasmin liet haar klasse op sprint en vooral ver zien. Wat Lotte kan, naast verspringen en de 600, liet ze nu ook in de wedstrijd zien ... een snelle hordentijd. Drie, op alle loopnummers snel en ineens alle nummers beheersend, Andrea. De nummer twee vloog over de horden en met de instelling - ik moet, ik zal, ik wil - liet Rebecca een sensationele 1.39er zien op de 600m. Als terechte winnaar, kan Kimberley vertrouwen op haar goede techniek bij alle disciplines, getuige onder andere de drie 30ers op speer.

Paul de Koning

LEUKE WEDSTRIJD BIJ DE D- JUNIOREN; HIEKE EN WILLEM DE NIEUWE CLUBKAMPIONEN !

Een prachtig, zonovergoten decor dit weekend voor een spannende wedstrijd bij De Spartaan D-ers. Na een lang en succesvol seizoen waren vrijwel alle D-ers op deze wedstrijd afgekomen. Enthousiast en vol energie gingen de MD en JD deze vriendschappelijke strijd aan. Zo vlak voor de wissel naar de C's (mogen ze nu echt wel door naar John, Paul en Dennis ?), leek een aantal 2^e jaars atleten zeer vastberaden om de pr's nog eens even scherper te stellen, ook de 1^e jaars bleken de smaak te pakken te hebben; er werden dit weekend bij de 6- en 7-kamp maar liefst 71 prestaties verbeterd.

JD Tyrone en Willem waren vooraf favoriet om de meerkamptitel te pakken. Op zaterdag had Willem met 33.96 mtr. bij speer meteen flink uitgehaald, maar Tyrone hield oa. door een goede 80m in 10.7 en 4.52 met ver, na de 1^e dag een voorsprong van 45 pnt. De 80H, aan het begin van de zondag, leverde snelle tijden (.... waarschijnlijk door Juliette, die deze "jongens-serie" won), maar eindigde voor Tyrone met een lichte enkelblessure. Op het volgende onderdeel, hoogspringen, bleek Willem z'n draai gevonden te hebben, hij kwam met 1.51 tot een pr. Ondanks zijn geblesseerde enkel sprong ook Tyrone naar 1.51. Een verbetering van zijn 1.55 pr zat er helaas niet meer in. De afsluitende 1000m. was niet meer haalbaar voor Tyrone, zodat Willem deze afstand veilig kon uitlopen. Op de 3^e plek eindigde Julian, die met 3045 pnt. een goede meerkamp neerzette, met pr's op de 80H en kogel. Naast deze top 3 waren er opvallende prestaties van oa. Bas M. 15.1/80H, Merlijn 1.36/hoog, Michael 1.36/hoog, 7.01/kogel, Guus 21.05/speer, 7.07/kogel, Jesper 3.27.1/1000m, Sven 12.1/80m, Bas A. 21.53/speer, 1.21/hoog, Lars 1.21/hoog

MD Iedereen had er vrede mee dat Lara haar goede seizoen zou bekronen met een titel bij deze wedstrijd, het liep toch wat anders. Vanwege een blessure moest zij bij een aantal onderdelen voorzichtig aan doen, bij Hoog bleek dat iets té voorzichtig, op de eerste dag haalde ze geen punten op dit onderdeel, uiteraard gaf dit de wedstrijd een verrassende wending. Hieke werkte ondertussen onverstoord aan haar meerkamp, waarbij voor haar de 2^e dag zeer succesvol was; met al een speer-pr op zak, leverden de zondagse onderdelen nieuwe topprestaties op, de dag eindigde met een prachtig record totaal van 3016 pnt. Eveline bleef lang in het spoor en had wellicht gehoopt met haar traditioneel sterke 600m iedereen voor te blijven, maar niemand had gerekend op Anne-Wil, die voor een daverende verrassing zorgde. Tijdens die afsluitende 600m besloot ze, met nog 200m. te gaan, om Hieke, Eveline en Lara in een werkelijk fantastische lange eindsprint voorbij te lopen en vervolgens in een ongelooflijke 1.44.8 min. te finishen en zo dik verdiend de 3^e plek te pakken!

Wat een klapper, voor het eerst onder de 2 min.....! De 2^e klapper van de dag kwam van Lara, die bij het verspringen een oud clubrecord deed verbleken, als eerste MD sprong Lara over de 5 mtr grens, de 5.01 zal voorlopig nog wel even standhouden. Andere eervolle vermeldingen van dit weekend; Hieke 9.69/kogel, 1.48.00/600m, Anne-Wil 18.22/speer, Eveline 4.55/ver, 1.46.3/600m, Rachel 12.7/60H, 4.24/ver, Annemijn 19.85/speer, 9.23/kogel, Femke 1.31/hoog, Shana 8.33/kogel.

Joost Valk

Voor foto's zie:

<https://plus.google.com/photos/110709012191958280563/albums/6066822595744009825>



DE ENGEL
restaurant • café • hotel • zalen centrum

*Een familiebedrijf waar gastvrijheid en goede service
nog vanzelfsprekend zijn.*

Heereweg 386 • 2161 DG Lisse • T (0252) 21 18 80 • www.restaurant-de-engel.nl

NIEUWS VAN DE COMMISSIE JEUGD ATLETIEK



Zoals ieder jaar is zijn de weken na de zomervakantie lekker druk.

Bij de pupillen stond de laatste ZHM op het programma, waarbij de uitslag bekend werd gemaakt van het prestatieklassement en de aanmoedigingsprijzen. Met 66 atleten op het totale deelnemersveld van 550 atleten deed de Spartaan het niet slecht. In totaal gingen 14 prestatieprijzen en 9 aanmoedigingsprijzen na afloop mee naar Lisse. De 3^{de} plek van Nick Duinkerken bij de jongens pupillen B was de beste prestatie van de Spartaan. Ook op het NEK (Nationale Estafette Kampioenschap) in Amstelveen deden alle gekozen atleten erg goed hun best, waarbij het JpB team tot een 5^{de} plek kwam.



De CD jeugd had ook een druk programma. Eerst de C spelen, waarbij Jamie van de Loo een 2^{de} plaats op de 1500 meter hindernis behaalde. Een week later was het de beurt voor de D jeugd, waarbij drie bronzen (Anna-Wil van Werkhoven bij het hoog, Lara Owobowale op de 60m horden en Hieke Böhm op de 1000 hindernis) en één zilveren plak (Hannah Olsthoorn bij 1000m hindernis) gehaald werden. Weer een week later was de landelijke CD competitie, waarbij beide meisjes teams in de top 10 kwamen. Ook bij de NEK wist een meisjes D team een 3^{de} plaats te halen.

En tijdens een heerlijk zonnige oktober weekend konden we het zomerseizoen afsluiten met een gezellige onderlinge. Op 4 oktober mochten de pupillen hun seizoen afronden met hun favoriete nummer. Later op die dag en op zondag mochten de CD jeugd hun laatste meerkamp van het jaar doen. Het was een prachtige afsluiting.

Winterseizoen 2014-2015

Tijdens de herfstvakantie gaan we een ouderwetse zeskamp doen, gevolgd door een pizzafeest. Eind oktober gaan we van groep wisselen en gaan de pupillen weer in de zaal trainen. Voor een aantal pupillen wordt de overgang wat groter, want zij verlaten de pupillengroep en mogen in het vervolg 's avonds trainen bij de CD jeugd. Op vrijdag 31 oktober wordt de afsluiting van het pupillentijdperk door de A2 pupillen feestelijk afgesloten met de uitreiking van de Dick de Vroomen bokaal, een sportclinic en pannenkoeken.



25-10-14	Pup/CD	Zeskamp/Pizzafeest	Lisse
31-10-14	A2	Dick de Vroomen Bokaal	Lisse
31-10-14	CD	Afscheidsavond CD	Lisse
09-11-14	Pup/CD	Scholierenloop	Lisse
22-11-14	Pup	1 ^{ste} Quatrocross	Voorschoten
23-11-14	CD	Wintercircuit – Baanloop	Lisse
29-11-14	Pup/CD	Indoor Spartaan (Onderwater)	Lisse
03-12-14	Pup	Pietenmiddag	Lisse

Veel sportplezier bij alle wedstrijden en evenementen.

Wim Bouma

28^e Scholierenbosloop **Zondag 9 november 2014** **start 11:00 uur**

Op zondag 9 November 2014 organiseert A.V. De Spartaan voor de 28^e maal de Scholierenbosloop in het Keukenhofbos in Lisse. Aanvang 11:00 uur. Deelname aan deze sportieve happening staat open voor alle scholieren vanaf groep 3 van het basisonderwijs en alle klassen van het voortgezet onderwijs. Ook ouders/verzorgers en docenten kunnen meedoen. Alle jeugdleden van de Spartaan en natuurlijk ook hun medeleerlingen, ouders/verzorgers en docenten worden van harte uitgenodigd om op 9 November deel te nemen. Voor informatie en inschrijven zie de site voor de Scholierenbosloop:

www.spartaan.net/scholierenbosloop



Atletiekvereniging De Spartaan Lisse:

28^e Scholierenbosloop



Zondag 9 november 2014 Keukenhofbos Lisse

groep 3 t/m 8 basisonderwijs | ouders en docenten | voortgezet onderwijs

Afstanden: 700 m, 1 2 of 3 km

Vanaf 11.00u basisonderwijs
groep 3, 4, 5, 6, 7-en 8
12.15u ouders en docenten
12.45 - 13.30u voortgezet onderwijs
klas 1, 2, 3 en hoger

Meer informatie en inschrijven
via www.spartaan.net of
scholierenbosloop@hotmail.com
Voorinschrijven kan tot 7 november
Voorinschrijving € 2,00 p.p. *
Na-inschrijving € 2,50 p.p. *

* Betaling uitsluitend contant
bij afhalen startnummer
in het clubgebouw van
AV De Spartaan Spekkelaan 8, Lisse



Beelen
VERPAKKINGEN

Kantoor en magazijn
Heereweg 5b, Lisse

T +31 (0)252 41 51 45
F +31 (0)252 41 92 85
beelen@beelenpackaging.nl



*fijn dat het
er is ...*

Vishandel

ALEX RUIZENDAAL

033-8883911/0653951466 SPAKENBURG

ASSURANTIEBEDRIJF

Dopheidestraat 120 - 2165 VT Lisserbroek
Tel. 0252 - 412 737
www.hoogervorstverzekeringen.nl

HEEMSKERK
assurantiën

HOOGERVORST C.V.

Samen sterk in: verzekeringen ■ hypotheek ■ persoonlijke leningen ■ financieringen

SCHILDERSBEDRIJF



van Noort & Verkerk

Botterstraat 16
2162 LA Lisse

Tel. 0252 416 866
E-mail: vannootenverkerk@hetnet.nl

SINDS 1966



De Heere van Thijssen
KAPPERS & BARBIERS



TER GOUW

- Steunzolen / sport inlay op maat
- Gediplomeerd podoloog
- Medisch pedicure
- Dames, heren en kinderschoenen

in verschillende wijdt maten

uw voeten zijn bij ons in goede handen!

Heereweg 240 Lisse
Tel: 0252-413672
E-mail: info@tergouwschoenen.nl
www.tergouwschoenen.nl

WOL EN ZO

wol

stoffen

kralen

borduren

fournituren

Heereweg 177

2161 BC LISSE

0252-411134



SCHOLTEN

uw keurslager

Waarom zou u 't met minder doen

Hoofdstraat 261

2171 BD Sassenheim

0252-211440



firma zandvliet en zn.

**Timmer- en aannemingsbedrijf
Doe het zelf artikelen**

Werkplaats en winkel
Haven 18, 2161 HK Lisse
Tel. (0252) 4135 59



DREIJER OPTIEK

Alles voor ogen!

Kanaalstraat 25-27 Lisse Tel. 41 59 92

BOEKESTEIN

Fysiotherapiepraktijk

Acupunctuur

Revalidatie en sporthervatting

Hans Boekestein

Wendy den Elzen

Lisette Wesselman, Linda Huikeshoven,
en Steven Kalkman.

Kapelstraat 5a, 2161 HD Lisse

Tel. 0252 - 41 29 34

www.boekesteinfysio.nl

www.facebook.com/boekesteinfysiotherapie



www.spartaan.net



PUPILLENNIEUWS

Beste pupillen

Het is jullie misschien al opgevallen dat er de laatste tijd geen tussenstand van het puntenklassement in het clubblad heeft gestaan.

Dat komt omdat de uitslagen van de ZHM competitie qua jurering niet overeenkomt met het "ouderwetse" atletiek.

Onlangs is er overleg geweest, hoe we dit het beste in het puntenklassement kunnen verwerken.

Er is besloten dat de ZHM competitie apart in het puntenklassement wordt opgenomen.

Dit houdt in dat alle nummers die voor de eerste keer gedaan zijn bij de ZHM competitie, als nieuw nummer in het puntenklassement worden meegenomen. Als je jezelf bij een andere wedstrijd van de ZHM competitie hebt verbeterd of een evenaring hebt, krijg je daar punten voor.

In dit clubblad komt het puntenklassement ook niet te staan, omdat er dit seizoen geen wedstrijden meer zijn. Het is inmiddels dus een eindklassement, die nog niet bekend wordt gemaakt in het clubblad, omdat tijdens de pietentraining de bekertjes worden uitgereikt.

Hieronder nog een overzicht van de punten die je kunt krijgen.

Deelname wedstrijd:	2 punten	Nieuw nummer:	1 punt
Persoonlijk record:	2 punten	Evenaring:	1 punt

Groetjes Maaïke



Vanaf half september worden de clubloten weer verkocht. De eerste intekenlijsten zijn al verwerkt op internet. Er zijn inmiddels **701** loten verkocht volgens de verwerkte intekenlijsten. Geweldig!! Ook dit jaar is Karin Zonneveld (de moeder van Lotte en Jochem) zo bereidwillig om te willen helpen met het verwerken van de verkochte loten. Dit moet nl in oktober gebeuren en hoe meer loten jullie verkopen, hoe meer intikwerk er voor ons is. Dus hou ons maar flink

aan de slag :-)

De loten worden weer verkocht met afrekening per automatische incasso, zodat de kinderen niet met contant geld over straat hoeven. De loten kosten 3,00 euro per stuk, waarvan 2,40 euro terugvloeit in de clubkas. Ieder jaar wordt van de opbrengst een besteding gezocht ten behoeve van de kinderen van De Spartaan.

Eind oktober moeten alle intekenlijsten binnen zijn. De trekking van de winnende lotnummers is eind november en de lotnummers verschijnen op de rekeningafschriften van de kopers. Vorig jaar zijn er door de pupillen en CD-junioren ruim 1000 loten verkocht. Het zou geweldig zijn als we dit mooie aantal dit jaar gaan overtreffen, dus doe je best!! De vijf kinderen die de meeste loten verkopen, ontvangen hiervoor een prijs.

Zijn er nog vragen of onduidelijkheden, dan beantwoord ik die graag.

Vriendelijke groet,
José Elfering, Secretaris Commissie Jeugd Atletiek



2e Hands Kleding

2e Hands Kleding

2e Hands Kleding

Heeft u nog iets liggen wat uw kind niet meer past en het ziet er nog goed uit, mogen wij het dat dan voor u verkopen? We zitten vooral dringend verlegen om groene broekjes. Dus heeft U nog wat aan gebruikte Spartaan outfits lever dat dan a.u.b. in op de woensdagmiddagtraining bij Marga.

Laat u s.v.p. ook even weten wat u er voor wilt hebben. Als u er niets voor wilt hebben stoppen we het bedrag in de pot t.b.v. jeugdactiviteiten.

Sandra Bouma (sanb@xs4all.nl)

**Fotocollage:
4e ZHM-competitie Zoetermeer 20 september 2014**



Voor meer foto's zie:
<https://plus.google.com/photos/110709012191958280563/albums/6061449776460531425>

Nederlandse Estafette Kampioenschappen (NEK) Amstelveen 27.09.2014

Zaterdag 27 september togen 6 pupillenteams van De Spartaan naar Amstelveen om deel te gaan nemen aan de Nederlandse Estafette Kampioenschappen - kort gezegd de NEK.

Het was nog vroeg in de morgen. De zon was al uitbundig aanwezig. Strak blauwe lucht. De baan van AV. Startbaan ademde bij binnenkomst weer een sfeertje uit zoals we al jaren gewend zijn. Het voelt daar als een warm thuiskomen.

Helaas was niet iedereen op de door ons aangegeven tijd aanwezig. Aangezien we daar niet op konden wachten werd er o.l.v. Kaylee, Rémi en Anthony zo rond de klok van 10.45 uur toch met de warming up begonnen. Maar waar gaan we heen om dit te verwezenlijken?? Het was net zoals vorig jaar nog even moeilijk om een geschikt plekkie te vinden.

Anthony die al heel wat voetstappen in en rondom deze baan heeft liggen was onze redder in nood. Op naar de wielerbaan. De spieren goed los maken. Nog effe kort de wissels oefenen en dan is het bijna zo ver.

Het Wilhelmus heeft inmiddels geklonken en vol goede moed vertrekken we naar de verschillende wisselpunten. Marga bij de start, Kaylee op 1, Anthony op 2 en Rémi op de 3. Toch wel handig en vooral **geruststellend** dat bij elk wisselpunt iemand staat.

De **JPC** (Finn Leukel, Bas van 't Schip, Youri Feijt, Luuk de Swart) zijn als eerste aan de beurt. Met een tijd van 28.66 sec. eindigden zij als 5^e in hun leeftijdscategorie.

De **MPC** (Isa Kovács, Sophie Taal, Gioia Remkes, Tessa van Velzen) laten een tijd van 28.06 sec. noteren. Ook zij worden hiermee 5^e in hun groep.

De **JPB** (Jari Langelaan, Vincent Franken, Symen Grimbergen, Nick Duinkerken) liepen gezamenlijk een tijd van 27.89 sec. (14^e plaats).

Bij de **MPB** (Hilde Baak, Mijlan Nieuwenhuisen, Charlotte te Boekhorst, Anouk v.d. Meer) pakte de laatste wissel helaas verkeerd uit. Door snel het stokje van de grond te rapen lukte het de dames toch om een tijd achter hun naam te krijgen namelijk 38.11 sec. Dat ze met deze tijd laatste werden in hun klasse is te begrijpen. Maar toch goed gedaan meiden. Jullie hebben goed geluisterd tijdens de extra estafette trainingen dat wanneer het stokje zou vallen jullie het vlug moesten op pakken om de loop verder af te maken. Toppie!!!

Bij de **JPA** (Thimo van Velzen, Stijn Hooijman, Gijs Jansen, Thijs van 't Schip) stond de elektronische tijd stil op 37.41 sec. (21^e). Het was vooraf nog even spannend of Stijn wel mee zou kunnen doen, want de dag ervoor had hij een ongelukje gehad met de fiets. Maar gelukkig viel het allemaal mee. Hij kon godzijdank mee doen.

De **MPA** (Suzanne van Oers, Mandy Duinkerken, Phebe Goedhart, Jelka Böhm) liepen gevierd naar een tijd van 37.69 sec. (16^e).

Met dank aan AV. Startbaan voor de goede organisatie. In 2015 zijn we er vast en zeker weer bij!!

Marga Kortekaas

Hieronder enkele verslagen van deelnemers en ouders:



Ik ben Vincent Franken en ik heb voor de B-pupillen meegedaan aan het N.E.K. 2014.

Twee weken van tevoren hebben we extra estafette-trainingen gehad van Marga. Ik vond het heel leuk, maar het was wel moeilijk om het stokje te geven op het goede moment. Voordat de wedstrijd begon, gingen we nog inlopen. Ik was best wel zenuwachtig voor de wedstrijd.

Toen we naar de baan gingen, liet Kaylee ons zien waar we moesten staan. Jari liep als eerste, ik als tweede, Symen liep als derde en Nick als laatste. Uiteindelijk met de wedstrijd, hadden we een tijd van 27.89 gelopen, we waren 14^e geworden. Ik vond het een hele leuke ervaring!

.....en nu het verslag van Luuk

Zaterdag deed ik voor het eerst mee aan de estafette wedstrijd. We hadden al veel geoefend dus het moest goed komen. Ik kon op vrijdagavond niet goed slapen. Ik vond het best wel spannend.

Toen ik zaterdag mijn teamgenootjes Bas, Finn en Youri zag hebben we nog even tikkertje gedaan. Daarna gingen we nog een oefening doen en deden we of de boze beer achter ons aan kwam en toen moesten we net doen of we snel weg gingen rennen. Dat vond ik wel een leuke oefening.

Om kwart voor twaalf waren we aan de beurt. Remy hielp mij nog even om goed op de baan te gaan staan. Toen kwam het startschot en moest ik wachten tot Youri met het stokje bij de witte lijn was. En toen ging ik in de turbo. Als vierde kwam ik binnen.

Het was superleuk en volgend jaar wil ik weer meedoen.

Luuk de Swart (2006) JPC

.....verslag van een trotse vader:

Na een aantal weken extra hard trainen was het dan eindelijk zover, NEK 2014 te Amstelveen. Voor mijn zoon Luuk was het de eerste keer dat mee mocht doen, hij vond het dan ook super spannend. Maar ik stiekem ook. Half tien stappen we in de auto en rond tien uur staan we op de Startbaan in Amstelveen. Langzaam aan druppelen de eerste Spartanen binnen. De tent wordt opgezet en de stoeltjes uitgevouwen. Inmiddels begint de zon te schijnen. Heerlijk, zo begint de dag al goed.

Iedereen wordt gevraagd zich te melden en de startnummers worden uitgedeeld. We spelden het nummer op Luuk's shirt en maken trots nog wat foto's. Luuk wordt al wat zenuwachtiger, maar ik merk dat ik het zelf nu ook wel wat spannend begin te vinden. Ik geef Luuk nog wat best bedoelde tips en een high-five en zeg dat winnen niet het belangrijkste is, maar vooral plezier hebben.

We lopen samen naar de baan om te kijken naar enkele series van de junioren. Jeetje wat gaan die snel zeg! Erg indrukwekkend om te zien van zo dichtbij. De sfeer langs de baan is overigens super en bij iedere serie staat iedereen even enthousiast de lopers toe te juichen.

Luuk wordt geroepen voor de warming-up. Ik denk nog, ik loop even mee, maar de groep gaat in snelpas de hoek om en ik ben ze kwijt. Na 20 minuten komen ze terug en zijn ze helemaal klaar voor de wedstrijd. Nog even wat uitrusten, eten en drinken, en snel op de foto met de hele groep. Dan is het tijd om naar de baan te gaan en te verzamelen bij de startpunten. Snel nog even wat laatste aanwijzingen van de trainer. Dan klinkt er de oproep voor JPC van De Spartaan.

Luuk loopt naar z'n plek. Een beetje zenuwachtig maakt hij de baan schoon voor z'n voeten en wat ongemakkelijk gaat hij klaar staan. Inmiddels klopt mijn hart in mijn keel, roep nog, zet hem op Luuk! Loop naar de finish en ga klaar staan met mijn camera om te filmen.

Pang, daar gaan ze. Ze zijn niet de snelste, maar wat gaan ze goed. Het team geeft alles, en het stokje valt niet, ook niet onbelangrijk. Binnen no time is de wedstrijd ten einde. Ze worden uiteindelijk vijfde met een hele goede tijd. Goed gedaan JPC! en wat ben ik trots op mijn Luuk. Dat heeft ie toch maar mooi gedaan zo voor een eerste keer.

Helaas staat er van De Spartaan niemand op het podium, maar ik heb genoten van de sfeer en vond het geweldig om Luuk zijn eerste officiële wedstrijd van dichtbij mee te maken.

Volgend jaar hoop ik samen met Luuk weer van de partij te zijn!

Dimitri de Swart, Trotse vader van Luuk de Swart (2006) JPC



.....verslag van Stijn:

27 september was het weer zo ver. NK estafette was erg leuk. We moesten 2 uur wachten(!) en toen moesten wij. Thimo startte en toen had ik een goede wissel met hem. We stonden wel achter, maar door de goede wissel op Gijs gingen we wel inhalen. Daarna ging Gijs op Thijs wisselen en toen hadden we bijna Haarlemmermeer ingehaald. Dat lukte jammer genoeg niet. Uiteindelijk waren we 19e van de 24, en ik was best trots. Want we hadden een hele goede tijd, namelijk: 37,49! Het was heel leuk.

Groeten Stijn, (Jpa2)

..... we gaan verder met het verslag van Isa en haar moeder:

Op 27 september was de estafette wedstrijd NEK in Amstelveen. Eerst op weg naar de Spartaan om Marga, Remie en Kayleigh op te halen en daarna door naar Amstelveen. Daar aangekomen was het al een drukte van belang. Er was een tent neergezet waar de kinderen zich konden melden van de Spartaan. Terwijl de kinderen gingen inlopen konden de ouders genieten van de zon en de races die al gaande waren. Na een tijdje waren de races waar wij aan meededen en moesten alle kinderen naar de baan. De trainers waren daar ook om de laatste dingen en tips door te nemen met de kinderen. Toen konden wij als ouders gaan aanmoedigen. Wat hebben ze het goed gedaan! Het was een leuke, mooie en zonnige ochtend.

Suzanne moeder van Isa Kovács

Op 27 september hadden we een spannende wedstrijd in Amstelveen. Ik vond het een leuke wedstrijd om te doen en ook wel een beetje spannend. Ik mocht starten en dat vond ik dat erg leuk. Ik moest het stokje aan Sophie doorgeven. Wij zaten in de 1^e race en deze wonnen wij. Daarna kwamen er nog meer races en was het spannend op welke plek we waren geëindigd. Uiteindelijk zijn we 5^e geworden en daar zijn we natuurlijk trots op! Na mijn race ben ik op de baan gegeven om alle andere Spartaners aan te moedigen. Ik vond het een leuke dag!

Isa Kovács MPC

..... we gaan verder met het verslag van de familie Duinkerken:

Toen er bekend werd gemaakt dat we mee mochten doen waren we erg blij. In de voorbereiding van de NK estafette, waren er extra trainingen. Op de maandag en vrijdag hebben we zo veel mogelijk met de teams geoefend. Het oefenen bestond uit het overgeven van het estafette stokje, starten en wisselen binnen het wisselvak. Ook werd de gehele afstand gedaan, voor de MPA en JPA de 4 x 60 en voor de MPB, JPB, JPC en MPC de 4 x 40.



Op 27 september was het dan zover, de dag van het NK. Het was er erg gezellig, de begeleiding had voor een partytent en de strandvlag gezorgd. Het weer werkte geweldig mee, zonnig en bijna geen wind.

De teams waren om 9.15 uur aanwezig, zodat we de startnummers konden ophalen, inlopen en toch nog even oefenen voor het wisselen. Hierna was het tijd om een groepsfoto te maken.

Om 11.45 begon de NK estafette voor de C-pupillen hierna de B-pupillen en A-pupillen. Alle teams van alle verenigingen hebben hun beste beentje voor gezet. De teams van de Spartaan hebben gestreden als Spartanen. Podiumplaatsen zaten er helaas niet in, maar de beste prestatie van de dag was een 5^e positie van de MPC en de JPC. De overige teams hebben zeker prima resultaten neergezet. Nadat iedereen had gelopen was er de prijsuitreiking en zat het er alweer op. Op naar volgend jaar met de teams van de Spartaan.

Ook willen we de trainers en begeleiders bedanken voor hun inzet.

Groeten van Mandy en Nick Duinkerken.

		3	9			8		
				7				
	4			5		3	2	
1			3				9	
		9	7			2		
2		7			6			
	8						5	
			1					
3	1						8	9

S
U
D
O
K
U

		6	4	7	2			
5			8	3				1
4						2		
3						9		
	9			1			2	
					9	3		
		8					5	
					7			
		7	2	6	3			8

ONDERLINGE PUPILLEN MEERKAMPEN 4 OKTOBER 2014

Na er als een bok op een haverkist opgezeten te hebben om zoveel mogelijk pupillen deel te laten nemen aan bovengenoemde wedstrijd, deed het mij goed dat $\frac{3}{4}$ (75) van alle kinderen aanwezig was. Alle gedane moeite is dus niet voor niks geweest!!

10.00 uur zouden volgens het chronologisch overzicht de eerste onderdelen beginnen. Het werd ietsjes later vanwege 2 series estafettes die ingelast waren. Maar niemand deed hier moeilijk over. Lag vast aan het prachtige weer. Waar hebben we dat toch elk jaar maar weer aan te danken?? Ze zeggen wel eens: je krijgt wat je toekomt. Daar houden we het dan maar op.

Bij gebrek aan voldoende juryleden werd aan de Ouders gevraagd om hand- en spandiensten te verlenen. Gelukkig waren veel van de meegekomen Ouders daar toe bereid. Het gebeurde af en toe dat we moesten "loten" wie er mocht assisteren. Ouders bij deze nogmaals onze hartelijke dank!!! *(P.S. is het volgen van een jurycursus soms iets voor U? Zo ja, graag aanmelden bij Marga).*

In het begin komt zo'n wedstrijd voor velen wat rommelig over. Maar naarmate we verder in de tijd komen loopt het allemaal op rolletjes. Hoor zo hier en daar al dat er behoorlijk wat PR's (Persoonlijke Records) gescoord zijn. Ja, ja pupillen jullie moeten NU scoren want per 1 november a.s. zitten jullie in een hogere klasse en dan begin je wat prestaties betreft gewoon weer op nul.

Tussen het begeleiden en het jureren door werp ik zo nu en dan een blik over het veld. Het is een lust voor het oog de kinderen zo lekker bezig te zien bij het verspringen, het balwerpen, het kogelstoten, het hoogspringen en op de sprint (40/60 meter). Als laatste onderdeel staan de 600 en de 1000 meter op het programma. Nog één keertje alles uit de kast halen. Dan is het over en uit.

BAANSEIZOEN 2013/2014 ZIT ER NU OP!!!

OP NAAR BAANSEIZOEN 2014/2015!!!

Marga

.... Verslag onderlinge wedstrijd 4 oktober 2014, door Jasmijn Bloemheuvel (MPA1):

Ik heb meegedaan aan de onderlinge wedstrijd van De Spartaan. Het was mijn eerste wedstrijd. Ik had er heel veel zin en was best een beetje zenuwachtig. Als onderdelen deed ik sprinten, verspringen, balwerpen en lange afstand; 1000 m. Ik vond het superleuk! Alles ging best goed. Bij verspringen heb ik een afstand van 3.17 m gehaald. En bij de lange afstand werd ik eerste in mijn serie. Lange afstand is mijn beste onderdeel. Ik deed het niet voor het winnen, maar stiekem hoop ik wel op een klein prijsje. Maar ik geloof niet dat dat zal gebeuren. Het belangrijkste is dat ik plezier heb gehad en mijn records verbeterd heb.

Jasmijn Bloemheuvel (10 jaar)

.... **Verslag onderlinge wedstrijd 4 oktober 2014, door de ouders van Jasmijn:**

Het was een spannende dag. Onze dochter, Jasmijn, had haar eerste atletiek wedstrijd. Ze had er zo'n zin in. Ze straalde er van! Net als het weer, want ook de dag straalde ons tegemoet. En zo stonden we op zaterdagochtend vroeg, in een heerlijke ochtendzon op de atletiekbaan. De organisatie bleek ogenschijnlijk te kloppen als een bus. De onderdelen stonden klaar, alle vrijwilligers hadden er zin in en de kinderen stonden te springen van ongeduld. Als ouder volgden we natuurlijk de verrichtingen van onze dochter. Bij het sprinten zette ze een keurige tijd neer en bij het verspringen 'sprongen' wij bij door een handje te helpen bij het opmeten van de prestaties van de kinderen. Wat ons opviel was dat alles zo gemoedelijk was. Je raakte snel in gesprek met ouders, opa's en oma's en iedereen werd aangemoedigd. Dat hebben we als zeer prettig ervaren.



Hoe onze dochter het uiteindelijk heeft gedaan is nog even afwachten, want Marga houdt de uitslag nog even spannend tot na de training van woensdag.

Pascal en Evalien Bloemheuvel, Ouders Jasmijn

CLUBRECORDS UIT 2003/2006/2008 VERBETERD.



Het heeft even geduurd maar er zijn dit jaar op de valreep toch nog wat pupillen clubrecords gesneuveld. De **Jongens-Pupillen-D** (voorheen Mini's genaamd) zorgden er voor dat tijdens de afsluitende meerkampen op zaterdag 4 oktober jl. 3 nieuwe records genoteerd konden worden.

Op de eerste plaats was dat de **4 x 40 meter** estafette ploeg bestaande uit: **Boele Böhm, Duncan Arrachart, Luuk van den Berg en Thymen van der Geer**. Door gevierden een tijd van **31.3 sec.** op de klok te zetten verdween het record van 32.4 sec. (Hessel Schaap, Bas Tijssen, Martijn Sabel, Julian van Meggelen - 4.10.2008 - Lisse) uit de boeken.

Thymen van der Geer was vandaag grootgrutter op het gebied van het veroveren van clubrecords. Op de **40 meter** noteerde hij een tijd van **7.3 sec.** Deze tijd was 0.2 sec. sneller dan het oude record van David Van Elk (7.5 – Leiden – 10.05.2003) en Julian van Meggelen (7.5 – Lisse – 6.7.2008).

Op de **600 meter** ging het record van Jurgen van der Zwet (2.19.8 – Lisse – 7.10.2006) er aan. **Thymen** passeerde de finish in een tijd van 2.15.84 sec. Deze tijd wordt afgerond naar **2.15.9 sec.** omdat er géén elektronische tijdwaarneming was.

Van wie zal Thymen deze snelheid hebben?? Ik denk het te weten. Zijn moeder Marjolein Perk, die ik als D-meisje nog training heb gegeven, bezit nog altijd met een tijd van 8.1 sec. het clubrecord op de 60 meter Meisjes-D (Leiden 6.5.1989).

Boele, Duncan, Luuk en Thymen van harte gefeliciteerd met jullie nieuwe clubrecords.

Namens al jullie trainers en trainsters.

Marga

Uitslagen Estafettes 4 oktober 2014

JPD 4 x 40 mtr	Tijd
1 Boele Böhm	31,3
2 Duncan Arrachart	Clubrecord!
3 Luuk vd Berg	
4 Thymen vd Geer	
JPC 4 x 40 mtr	Tijd
1 Finn Leukel	29,0
2 Bas van 't Schip	
3 Youri Feijt	
4 Luuk de Swart	
MPC 4 x 40 mtr	Tijd
1 Isa Kovács	28,6
2 Sophie Taal	
3 Gioia Remkes	
4 Tessa v. Velzen	

JPB 4 x 40 mtr	Tijd
1 Alje Stip	28,2
2 Vincent Franken	
3 Symen Grimbergen	
4 Nick Duinkerken	
MPB 4 x 40 mtr	Tijd
1 Hilde Baak	28,3
2 Mijlan Nieuwenhuisen	
3 Charlotte te Broekhorst	
4 Anouk vd Meer	
MPA 4 x 60 mtr	Tijd
1 Suzanne van Oers	38,0
2 Mandy Duinkerken	
3 Phebe Goedhart	
4 Jelka Böhm	

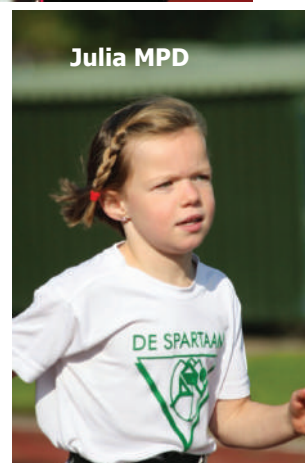
JPA	Tijd
1 Thimo v. Velzen	37,9
2 Stijn Hooijman	
3 Gijs Jansen	
4 Thijs van 't Schip	
MPA	Tijd
1 Roxy Ramars	39,5
2 Tessa de Wit	
3 Fleur Smeets	
4 Amy den Hollander	
JPA	Tijd
1 Giovanni Cozijn	39,4
2 Tibbe Nijgh	
3 Youp Dekker	
4 Tijn Kauffman	

Uitslagen Onderlinge Meerkampen 4 oktober 2014

Naam	Cat	40/60	Ver	Kogel	Hoog	Bal	600/1000
Tijn Kauffman	JPA1	9,5	0	6,32	1,12	0	3 56,64
Youp Dekker	JPA1	10,0	0	6,43	1,12	0	4 22,32
Giovanni Cozijn	JPA1	9,6	3,35	0	1,17	0	4 37,71
Buddy van den Burg	JPA1	10,3	0	6,85	1,07	0	4 30,46
Jarique Hazel	JPA1	10,9	3,24	0	0	23,28	3 55,40
Justin de Groot	JPA1	11,0	0	5,05	1,02	0	4 0,39
Teun Augustinus	JPA1	10,7	3,01	0	0	19,11	4 0,32
Noah Ruiters	JPA1	11,0	0	5,39	1,12	0	4 37,85
Tibbe Nijgh	JPA1	10,8	3,15	5,58	0	0	4 29,59
Marnix Hettema	JPA1	10,3	3,08	4,88	0	0	4 50,30
Casper de Ree	JPA1	10,7	2,29	0	0	15,46	0 0
Matthijs Valten	JPA2	9,6	0	8,89	0	32,28	4 2,58
Stijn Hooijman	JPA2	10,2	3,71	7	0	0	3 53,11
Thijs van 't Schip	JPA2	10,4	3,74	0	0	29,15	3 44,28
Gijs Jansen	JPA2	10,0	3,72	0	0	26,07	4 4,39
Melle de Fuijk	JPA2	9,7	3,59	0	1,17	0	4 29,10
Thimo van Velzen	JPA2	10,5	0	6,6	1,07	0	3 47,69
Ryan van Dijk	JPA2	9,9	3,37	5,16	0	0	4 3,10
Job van Leeuwen	JPA2	10,4	3,50	0	1,07	0	4 31,04
Thijs van Rijn	JPA2	10,5	3,29	6,97	0	0	4 39,93
John Hünteler	JPA2	10,6	2,81	5,66	0	0	4 37,43
Nick Duinkerken	JPB	7,0	3,40	0	1,07	0	3 43,97
Vincent Franken	JPB	7,4	0	6,12	0,97	0	3 46,34
Michalis Analytis	JPB	7,6	2,96	4,79	0	0	3 57,07
Symen Grimbergen	JPB	7,3	3,33	0	0,92	0	4 29,79
Alje Stip	JPB	7,4	0	6,16	0	18,28	4 49,15
Menno Willems	JPB	7,3	3,30	3,68	0	0	4 43,89
Casper Huikeshoven	JPB	8,0	0	0	0,87	23,09	4 28,23
Luuk Pieterse	JPB	8,8	0	0	0,87	16,76	4 51,52
Luuk de Swart	JPC	7,1	3,21	6,43	0	0	2 17,64
Finn Leukel	JPC	7,4	2,96	0	0,97	0	2 22,95
Youri Feijt	JPC	7,5	0	5,73	0,87	0	2 24,84
Bas van 't Schip	JPC	8,0	2,95	0	0	26,23	2 23,97
Tim Schmal	JPC	8,2	2,77	0	0,97	0	2 40,81
Tim Philipse	JPC	8,0	0	5,36	0,87	0	2 50,05
Raemon Baak	JPC	8,2	2,66	0	0,87	0	2 27,56
Wout Vermeij	JPC	9,4	2,13	0	0,72	0	2 54,42
Dion van Roijen	JPC	9,5	2,25	0	0,77	0	3 7,75
Jasper Ouwehand	JPC	10,5	0	4,49	0	9,02	3 33,87
Thymen van der Geer	JPD	7,3	2,87	0	0,97	0	2 15,84
Luuk van den Berg	JPD	7,7	0	4,54	0,82	0	2 28,26
Boele Böhm	JPD	8,0	2,67	0	0	13,99	2 29,20
Lesley Witvliet	JPD	8,2	2,42	0	0	13,84	2 39,43
Duncan Arrachart	JPD	8,2	2,43	0	0	18,06	2 52,63
Jelka Böhm	MPA1	9,9	3,64	0	1,22	0	4 40,50
Jasmijn Bloemheuvel	MPA1	10,5	3,17	0	0	17,25	3 50,75
Tessa de Wit	MPA1	10,6	3,07	0	0	21,39	4 23,22
Sasha Spaans	MPA1	11,0	0	0	1,02	14,11	4 48,70
Iris Hulsbosch	MPA1	11,1	2,75	0	0	14,17	4 31,78
Fleur Smeets	MPA1	11,9	2,99	0	0	20,02	4 46,43
Romana de Groot	MPA1	11,7	2,90	0	1,02	0	5 6,48
Kyra Koetsenruyter	MPA1	11,7	2,34	0	0	10,05	4 43,88
Jolijn Verhoeven	MPA1	12,9	0	3,53	0,87	0	5 26,18



Naam	Cat	40/60	Ver	Kogel	Hoog	Bal	600/1000
Roxy Ramars	MPA2	9,3	3,77	0	1,32	0	3 49,99
Mandy Duinkerken	MPA2	9,9	3,44	0	1,12	0	3 47,34
Phebe Goedhart	MPA2	9,5	0	0	1,12	23,07	4 1,98
Kim van der Meer	MPA2	9,7	0	0	1,17	19,63	4 44,35
Suzanne van Oers	MPA2	10,1	0	5,43	1,12	0	4 50,64
Floor Verkade	MPA2	10,8	0	6,56	0	20,73	4 41,83
Jenny Schütt	MPA2	10,6	2,65	0	0,82	0	5 17,79
Amy den Hollander	MPA2	9,9	3,51	0	0	19,59	0 0
Sanne van der Meer	MPA2	12,0	2,55	4,4	0	0	5 24,61
Julia Zuiderduin	MPA2	12,2	2,60	0	0,97	0	0 0
Anouk van der Meer	MPB	7,0	2,95	0	1,12	0	4 31,48
Mijlan Nieuwenhuisen	MPB	7,4	3,17	0	0	18,13	4 8,48
Charlotte te Boekhorst	MPB	7,5	2,78	0	0,92	0	4 22,28
Hilde Baak	MPB	7,9	2,94	0	0,82	0	4 32,97
Kaja van den Berg	MPB	7,9	2,52	0	0	13,51	4 47,49
Tessa van Velzen	MPC	7,6	2,64	0	0,92	0	2 25,21
Sophie Taal	MPC	7,8	2,66	0	0,82	0	2 27,25
Gioia Remkes	MPC	7,9	2,42	0	0	14,65	2 23,09
Isa Kovács	MPC	7,7	2,29	0	0,92	0	2 55,82
Julia Pieterse	MPD	8,1	2,50	0	0,77	0	2 41,94
Wieke Nieuwenhuisen	MPD	9,0	2,13	0	0,77	0	2 42,75
Eva van Duiven	MPD	10,0	0	3	0,67	0	3 17,34



Voor meerdere foto's zie: <https://plus.google.com/photos/110709012191958280563/albums/6066817572526896145>

Nieuwe trainingstijden winterseizoen 2014-2015

BINNENTRAINING SPORTHAL WOENSDAG M.I.V. 05-11-2014

Trainingstijden:

14.30-15.30 uur	jongens en meisjes geboren 2009/2008/2007	Marga, Lilli
15.45-16.45 uur	jongens en meisjes geboren 2006 en jongens geboren 2005	Marga, Lilli, Marianne, Kaylee, Irene, Daniëlle
17.00-18.00 uur	jongens en meisjes geboren 2004 en meisjes geboren 2005	Marga, Lilli, Marianne, Kaylee, Irene, Daniëlle

Laatste binnentraining woensdag 25 februari 2015
(Sporthal Meerzicht, Sportlaan 1, 2161 VA Lisse t.o. het zwembad)

BUITENTRAINING BAAN VRIJDAG M.I.V. 07-11-2014

17.00-18.15 uur	jongens en meisjes geboren 2006/2005/2004	Jan, Irma, Levi, Stephanie
-----------------	---	----------------------------



Overzicht indeling groepen per 1 november 2014:

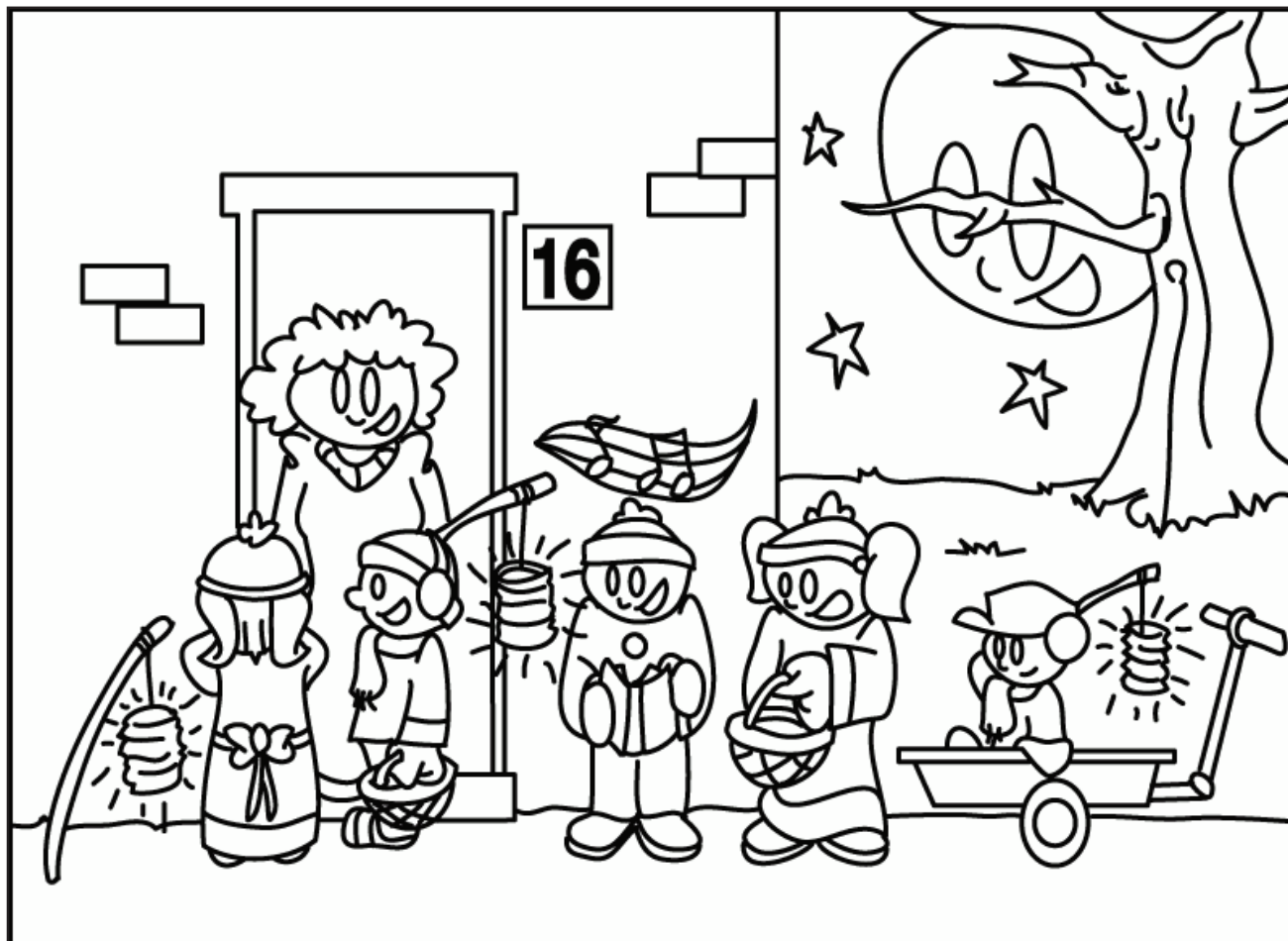
D-pupillen	jongens en meisjes geboren 2009/2008
C-pupillen	jongens en meisjes geboren 2007
B-pupillen	jongens en meisjes geboren 2006
A1-pupillen	jongens en meisjes geboren 2005
A2-pupillen	jongens en meisjes geboren 2004

Aktiviteitenkalender

Datum	Evenement	WAAR
25 oktober 2014	6 Kamp/Pizzafeest	Baan
29 oktober 2014	Laatste woensdag buitentraining	Baan
31 oktober 2014	Dick de Vroomenbokaal (A2)	Baan
5 november 2014	1e Zaaltraining	Sporthal Lisse
9 november 2014	Scholierenbosloop BO groepen 3 t/m 8	Keukenhofbos
22 november 2014	1e Quatrocross	Voorschoten
29 november 2014	Indoorwedstrijd (hal Onderwater)	Lisse
3 december 2014	Pietentraining	Sporthal Lisse
7 december 2014	Ter Specke Loop	Lisse
13 december 2014	Indoorwedstrijd	Naaldwijk/Zoetermeer??
26 december 2014	Kerstcross	Keukenhofbos
17 januari 2015	2e Quatrocross	Leiden
24 januari 2015	Filmdag	Lisse
7 februari 2015	3e Quatrocross	Lisse

Aktiviteitenkalender





SINT MAARTEN





Ondernemen zonder zorgen

Automatisering met Duvak,
dat loopt wel lekker...



Satellietbaan 37 / Postbus 380 / 2180 AJ Hillegom / T 0252 24 50 00 / F 0252 24 50 99 / www.duvak.nl



Als u kiest voor: Duurzaamheid, Innovatie, Kwaliteit en Betrouwbaarheid

Vennestraat 21	■ Elektrotechniek
2161 LE Lisse	■ Beveiliging
0252-416054 tel	■ Industriële automatisering
0252-418921 fax	■ Onderhoud en beheer
www.hommabv.nl	■ Datanetwerk
info@hommabv.nl	■ Zonnepanelen

Homma Elektrotechniek BV heeft een uitgebreide certificering. Details hierover vindt u op www.hommabv.nl

Maak het verschil met Deloitte Klaar voor de start!

Meer dan ooit is het zaak om de juiste beslissingen te nemen. Over de toekomst van uw gemeente, uw mensen, uzelf. Juist nu bent u gebaat bij een goed advies. Denk dan eens aan Deloitte.

Niet voor niets hebben wij een ijzersterke reputatie bij gemeenten als het gaat om accountancy, belastingadvies, consultancy en financiële advisering.

Meer weten?

Bel dan voor een oriënterend gesprek met een van onze kantoren. Kijk op www.deloitte.nl voor meer informatie

© 2014 Deloitte The Netherlands



Deloitte.

MultiCopy

Specialist in effectieve communicatie



HELDER



KRACHTIG



OPVALLEND



STIJLVOL

3 SUPER aanbiedingen



€25,-

KORTING
op geboorte- of
huwelijkskaarten

Geldig t/m 28-02-2015.
Niet geldig in combinatie
met andere acties.
(prijs is excl. btw)



€79,-

FLYERS
1000 stuks
A5-formaat

Geldig t/m 28-02-2015.
Niet geldig in combinatie
met andere acties.
(prijs is excl. btw)



€275,-

PENNEN
1000 stuks, bedrukt
met uw logo in 1 kleur

Geldig t/m 28-02-2015.
Niet geldig in combinatie
met andere acties.
(prijs is excl. btw)



MULTICOPY
THE
COMMUNICATION
COMPANY

MultiCopy Katwijk/Noordwijk
De Scheysloot 3, 2201 GN Noordwijk
T 071 408 10 03
E katwijk@multicopy.nl
I www.multicopy.nl/katwijk

MultiCopy Teylingen
Wattstraat 64, 2171 TR Sassenheim
T 0252 21 50 99
E teylingen@multicopy.nl
I www.multicopy.nl/teylingen

MultiCopy Den Haag Forepark
Oder 18, 2491 DC Den Haag
T 070 301 30 10
E forepark@multicopy.nl
I www.multicopy.nl/forepark