

SPARTAANSE SPEKTAKELS



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



SAMEN STERK



L.J. Sport is de trotse hoofdsponsor van AV de Spartaan

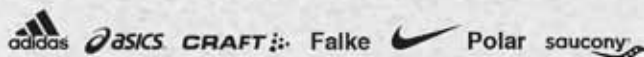
Alle leden van AV de Spartaan ontvangen **10% KORTING**
op het gehele running assortiment in de winkel!
(Niet in combinatie met andere acties.)

NIEUW: Bij ons schoenadvies
maken wij gebruik van een loopanalyse.
Graag zien wij ook uw oude schoenen!

Volg ons op:  



L.J. SPORT
your professional sportshop



USSE
Berkhoutlaan 9
0252 - 420 300

SASSENHEIM
Hoofdstraat 191
0252 - 240 777

WASSENAR
Langstraat 57
070 - 51 56 170

Nu ook een extra groot assortiment in onze webshop: www.ljsport.nl

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

In Memoriam: Riet Baudet – Mooijman



Op 8 januari is tijdens een indrukwekkende dienst in de Agathakerk afscheid genomen van Riet Baudet. Riet had de strijd met een ernstige ziekte op 2 januari verloren. Er waren veel Spartaan leden aanwezig bij het afscheid van deze markante en sociale vrouw.

Riet heeft heel veel betekend voor De Spartaan en met name toen de vereniging aan een nieuw tijdperk begon, doordat het in 1982 de beschikking kreeg over een kunststofbaan. Alles werd meer en groter. Er was veel meer mogelijk, maar het moest wel uitgevoerd worden. Of het nu jeugdevenementen waren, wedstrijden, gebeurtenissen in de kantine, altijd was Riet erbij betrokken. Zo heeft zij onder andere als pottenbakster heel wat prijzen gemaakt en heel veel zaken geregeld. Haar betrokkenheid bij de club was zo sterk dat zij bijna bij alle evenementen aanwezig was. Als jurylid bij wedstrijden, bij de Club van Honderd maar ook op klaverjasavonden.

De belangrijkste bijdrage die Riet leverde was in haar functie als penningmeester. In 1984 aanvaardde zij deze functie en heeft dat maar liefst 18 (!) jaar met volle inzet gedaan. In mijn periode als voorzitter, maar ook daarvoor bij de doorgroei van de wedstrijden om de Ter Specke Bokaal, hebben wij vele gesprekken gehad over het beleid. In vergaderingen, maar ook bij haar thuis, waar een echte Spartaansfeer heerste door de lidmaatschappen van haar kinderen Marcel, Frank en Caroline en de betrokkenheid van haar man Raymond. Opvallend tijdens die gesprekken was vooral de eerlijkheid en openheid waarmee bepaalde vraagstukken of problemen werden behandeld. Natuurlijk was het wel eens zo dat een oplossing niet direct kwam, maar altijd werd gedacht en gehandeld in het belang van De Spartaan, want Riet stelde zich altijd in dienst van een ander, zoals ook Frank heel mooi verwoordde in de kerk.

De Spartaan is veel dank verschuldigd aan Riet, zeker tijdens de start van de nieuwe periode. Persoonlijk ben ik blij voor de periode waarin ik met haar heb mogen samenwerken en veel heb mogen leren. Bij de familie Baudet is nu een grote lege plek en ik hoop - en ben ervan overtuigd - dat de vele mooie herinneringen deze plek toch wat kunnen opvullen.

Wim van der Krogt
Oud-voorzitter

CLUBBLAD NUMMER 500

Misschien is het nog niet opgevallen maar voor U ligt clubblad nr. 500. T.g.v. dit feit is de redactie teruggedoken in De Spartaan geschiedenis. Clubbladnummer 100, 200, 300 en 400 zijn uit het archief tevoorschijn gehaald. Vanwege het bereiken van deze mijlpaal dachten wij er goed aan te doen om samen met U even wat terug te gaan in de tijd!

De redactie

Het Kinder-carnaval een groots sukses

De jeugdraad onder nieuwe leiding van de Heer Jacobs kan zeer tevreden terugzien op dit grote festijn. Liefst 350 kinderen in debontste kleding hosten en dansten als een lieve lust. De grote gangmakers Toon Homan, Wim v.d. Krogt en de ontpopte zangeres Marga Kortekaas hebben de kinderen een middag vol gein gebracht.

o-o-o-o-o-o-o-o-o-o-o-o-o-o-o

OUDE PAPIER.

De golf oud papier begint nu te stromen. Steeds meer mensen komen met hun auto of fiets pakken papier neerzetten. Dagelijks verschijnt Kors Ruigrok en Piet Langelaan met zijn collega's met een busje vol papier. Het komt mij als een wonder voor, hoe zij het iedere dag voor elkaar krijgen. De zaterdagse ophaaldienst met Piet Langelaan als de grote leider met al zijn helpers. Wim Kortekaas, Kors Ruigrok, Aadje Kortekaas, Gerrit Verhaar op de trekker, Piet Wildenburg om maar enkele te noemen loopt als een trein. In één week kon er 10.000 kg. afgeleverd worden. Blijf zo doorgaan! En wie de oud papierrush nog niet te pakken heeft, raad ik aan, begin er direct mee. Het is zo een mooie sport.

MAART 1971
9e jaargang nr. 100
verschijnt maandelijks.



Toon Homan organiseert "12 urige Sportdag en feestdag voor de Jeugd."

Groots zijn de plannen van Toon Homan. Reeds nu heeft hij een uitvoerig plan aan de commissie voorgelegd, die hij met een zelfgekozen staf van helpers wil uitvoeren.

Toon is ideeën rijk en met zijn grote interesse voor de jeugd en zijn ervaring kunnen we vooruit wel zeggen, dat dit geest zal slagen.

o-o-o-o-o-o-o-o-o-o-o-o-o-o-o



"DE SPARTAAN" ATLETIEKVERENIGING VOOR DE BLOFMBOLLENSTREEK

17e jaargang nr. 200.
januari 1983

Beschermheer der vereniging de hooggeboren
heer Graaf J.C.E. van Lynden.

Impressies van de nieuwjaarsreceptie.

Voor het eerst in de geschiedenis van De Spartaan kon de nieuwjaarsreceptie in de grote kantine worden gehouden. Vele leden waren met echtgenote of echtgenoot gekomen en sommigen leerden hun zeer jeugdige kinderen de sfeer van De Spartaan proeven. Gezien de vrijmoedigheid waarmee deze hopelijk aspirant leden rondhobbelden mag men aannemen, dat ze zich er best thuis voelden. Niet helemaal prettig vonden die paar leden zich, die wat aan de erge late kant waren en toch op een stoel wilden kruipen. Een moest er zelfs voor onder de tafel doorkruipen, maar deze onvervaardige keep-fitter was lenig genoeg om het zonder herrie te doen. Het neemt niet weg, dat de sprekende voorzitter weer even moest bedenken, waar hij was gebleven. Er mag tevens worden vastgesteld, dat deze kantine de saamhorigheid wel zal vergroten. Men kreeg een kopje koffie van de club en een gratis drankje, naar keuze. In een café heet dat een nieuwjaarsbinnenkomstje. Aangezien men op één been niet kan staan hadden de zeer ijverige "bardames" alle hens aan dek nodig om aan de verzoeken te voldoen. Het was gezellig en het bleef lang gezellig.

x-x-x-x-x-x-x-x-x-x

SPARTAAN-LIMERIC(XIX)
Het kaart- en kaartspel van Iasse
nag niemand binnenkort nissen
want een sportieve Spartaan
klopt binnenkort bij u aan
en dan kunt u net de slechte beslissen

BLOEMENCORSO 1993
=====

Corsowagen 1992: Praalwagen de Bloembollenstreek.
Juryrapport: Hyacinthensteken: punten 167.
Beoordeling: Een prima verzorgde wagen, waar de laurierblaadjes
zeer goed verwerkt waren.
Goed verzorgd.
Let wel op de juterand, ook die dient strak van lijn
te zijn.

Dit was toch weer een compliment voor de stekers van de spartaan.
Wij zijn dan ook tevreden met een eervol vermelde 3e plaats.
Riet en Toon bedanken U allen voor uw medewerking en inzet aan
deze wagens.

Maar we staan weer voor een nieuwe klus, want op 24 april 1993
mag de Corso weer de weg op en vragen wij U hierbij weer uw mede-
werking om spontaan en met veel plezier de nieuwe corsowagen te
helpen opsteken.
U kunt vanaf woensdag 21 april 's middags na 13.00 uur in de nieuwe
hal 2 terecht. De koffie en fris staat voor u klaar.

Alleen een verzoek, om uw naam op de intekenlijst in de kantine te
zetten, zodat wij weten hoeveel kaartjes wij moeten bestellen om in
de hal te komen. Er is daar maar een ingang. En deze is vanaf de
Grachtweg te bereiken tussen hal 2 (nieuwe hal) en hal 1. U bent
van harte welkom om weer uw steentje bij te dragen tot het wel-
slagen van deze corsowagen.

Riet en Toon.

27e jaargang nr. 300
februari 1993.

Hallo allemaal!

Ik ben Margot ik ben 10 jaar
en ik ben A 2e jaars op de
Spartaan. 17 januari was
er een wedstrijd in de
Houtrust hallen in Den Haag.
De A 2e jaars van de meisjes
begonnen om 13.15. We begon-
nen met de 60 meter sprint.
En om 14.30 hadden we kogel.
15.30 zouden we de 600 meter
doen, maar dat liep uit tot
16.00. er waren maar drie
Spartaanse meisjes A 2e jaars
dar waren Carlijn van Rooijen,
Maaïke First en ik dus. En de
andere 2e jaars waren Bataven.
En verder vind ik de Houtrust
een mooie hal.

Groetjes Margot Bisschops

Atletiekvereniging "De Spartaan"

37e jaargang nr. 400 februari 2003



Proficiat met de 400^{ste}!!!!

400

In de ruim 40-jarige geschiedenis van De Spartaan is er (alweer)
aanleiding om stil te staan bij een heugelijke gebeurtenis:
het verschijnen van het 400^{ste} exemplaar van het clubblad. Een feit dat aandacht verdient,
en waarbij trots en tevredenheid gepast is.
Want het komt in het verenigingsleven niet veel voor dat het cluborgaan over zo'n lange
periode in een dergelijk hoge frequentie verschijnt. Hulde dus daarvoor.

Als je je afvraagt waarom zoiets bij De Spartaan wel kan gebeuren, en bij heel veel
andere verenigingen niet, dan zijn daar naar mijn mening twee duidelijke redenen voor
aan te wijzen.

Het zegt allereerst iets over de vereniging. Er is in die veertig jaar blijkbaar constant veel
gebeurd, dat de moeite van het vermelden waard was. En dan niet alleen op sportief
gebied, maar ook binnen de vereniging. Vele gebeurtenissen die het waard waren om
gecommuniceerd te worden met de leden. De band tussen de leden onderling is
tenminste net zo belangrijk als het presteren op hoog (atletiek)-niveau. Een gegeven waar
ik als wethouder sportzaken trots op ben. De sociale functie van De Spartaan voor een
brede groep uit onze samenleving in combinatie met de vele sportieve successen is voor
Lisse van groot belang. En het is duidelijk dat een clubblad voor die sociale functie van
groot belang is. Daarnaast zegt zo'n lange geschiedenis natuurlijk ook iets over de
toewijding en enthousiasme van de redactieleden. Als je zo lang en zo regelmatig zo goed
presteert, dan ligt de lat voor de redactie erg hoog.

De basis voor nog vele nieuwe afleveringen van uw clubblad is
dus sterk en solide.

Het 500^{ste} exemplaar ligt er voordat u er erg in heeft...

Felicitaties van mijn kant met het bereiken van deze mijlpaal; en
heel veel succes met het vervolg.

Uw club is zo'n clubblad meer dan waard.

Jaap Schuijt
Wethouder van (o.a.) Sportzaken
Gemeente Lisse

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**

Vacant
 wedstrijdsecretaris@avdespartaan.nl

C.W.A. Commissie Wedstrijd Atleten

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

C.R.A. Commissie Recreatie Atletiek

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

C.J.A. Commissie Jeugd Atletiek

Voorzitter: Wim Bouma, 06-51518177/
 cjavorzitter@avdespartaan.nl
 Secretaris: José Eifering, 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
 trcoördinator@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 Kruij sportmasseur
 Rob Boot hersteltrainer/sportmasseur
- Massage: Nicolette Zeestraten, 06-10480098
 n.zeestraten@gmail.com
 op afspraak: maandag- en donderdagavond
 Leo Kruij, 0252-217098 / 06-43894923
 lgkruij@gmail.com
 op afspraak: dinsdag- en woensdagavond
- Keuringen: S.M.A., 071-5828620
 Simon Smitweg 1, 2353 GA Leiderdorp
 Afspraken ma t/m vrijdag 08.30-17.00u
 Paul Grimbergen, 0252-418127
 tsbvoorzitter@avdespartaan.nl

TSB:

tsbvoorzitter@avdespartaan.nl

Vrijwilligerscommissie

Voorzitter: Lenie van der Poel, 071-5616462
 vwcvoorzitter@avdespartaan.nl
 Secretaris: José Eifering, 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 Schiedewind, 06-24716402/
 vincent@schiedewind.nl
 Karin Zonneveld, 06-13651582
 km.zonneveld@kpnmail.nl

Inschrijvingen wedstrijden:

Pupillen: Gert de Jong, 06-49929205
 inschrijvenpupillen@avdespartaan.nl
 C/D Jeugd: Tessy 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

In memoriam Riet Baudet - Mooijman.....	1
Clubblad nummer 500	2
Inhoudsopgave	4
Berichten van de bestuurstafel:	
• Van de voorzitter	5
• Agenda ALV 19 maart 2015	7
• De Spartaan in een nieuw jasje	8
Berichten van de Ledenadministratie:	
• Jarigen van 1 maart t/m 15 april 2015.....	10
• Nieuwe- en verhuisde leden	11
Redactie- / Kantinenieuws.....	11
Stille kracht	12
Nieuws van de Club van 100: van de voorzitter.....	13
Nieuws van de Vrijwilligerscommissie	15
Zaterdag 14 maart Lisse Loop!	15
Clubrecords Jongens Mini en Jongens Junioren B.....	16
Gelezen in het Leidsch Dagblad	17
Berichten van de Wedstrijd Organisatie Commissie:	
• Activiteitenkalender 2015	19
Berichten van de Commissie Recreatie Atletiek:	
• Bevrijdingsestafeteloop 2015	20
• Zaterdag 24 januari 2015 - Het was me het dagje wel!.....	20
• Apeldoorn 2015: korter maar iedereen voldaan.....	21
• Opstapgroep start 28 maart 2015 / Hollen door de bollen	23
• Vier nieuwe assistentlooptrainers gecertificeerd	24
De Spartaan schat	24
Nieuws van de Commissie Jeugd Atletiek:	
• Van de voorzitter	27
Vanuit de CD-hoek:	
• C/D junioren in actie tijdens Winter Indoor Utrecht	27
• 5e Ronde wintercircuit C/D junioren	28
Zomerkamp 2015	28
Pupillennieuws:	
• Tussenstand puntenklassement t/m 17 januari 2015	29
• Uitslag Winterindoor Utrecht 1 februari 2015	29
• Spartaans familieportret / Oproep 2e hands kleding /	
Activiteitenkalender	30
• Overzicht indeling groepen / Trainersindeling woensdagmiddag....	30
• Verslagen Quatrocross Leiden 17-01-2015 + uitslagen	31
• Verslag 3e Quatrocross Lisse 7-02-2015 + uitslagen	33
• Mijn eerste wedstrijd	35
..... Contributietabel 2015	36

REDACTIENIEUWS

Kopij insturen uiterlijk woensdag 1 april 2015 vóór 16.00 uur.
 Het clubblad ligt klaar in de kantine voor bezorging op dinsdag 14 april 2015.

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.den 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

De laatste bestuurstafel door/van mij.... Wie volgt?



Is de titel uitnodigend/uitdagend genoeg? Uitdagingen zijn er genoeg en nu de kandidaten nog. Zelf heb ik de uitdaging van ALT-2 (assistent looptrainer 2) opgepakt en behaald; dat was mijn toezegging als ik zou stoppen in het bestuur en dat terwijl ik nog voorzitter ben.

Wat laat ik de revue passeren in dit laatste epistel? Nieuwjaarsreceptie, problemen met incasso, ver-/ nieuwbouw, PC's, CWA-gala. Let op: wordt een lang verhaal!

- Nieuwjaarsreceptie.

Deze was weer druk bezocht en verliep enigszins chaotisch, want ik miste mijn rechterhand (Hans van den Berg) en de geluidsinstallatie had zo een eigen idee over versterken van het stemgeluid. Al met al wel een gezellige bijeenkomst met enkele serieuze momenten. De terugblik op 2014 was er een van zeer gemengde gevoelens; een wereld, Europees en Nederlands kampioen, die getroffen werd door een herseninfarct vlak voor zijn favoriete Kerststukjes-avond. Zo tegenstrijdig en tevens kippenvol om te zien hoe Martien de strijd aangaat en er alles aan doet om weer goed te herstellen. Een succes met Hollen door de Bollen (2015 staat al gepland), een mooie TSB met een huldiging (koninklijke onderscheiding Kees van Ruiten), de aanstormende jeugd, SPOC ook 2^{de} jaar keurig georganiseerd, invoering van de verenigingsapplicatie, ver-/nieuwbouw plannen, actieve CJA & CRA, CWA weer compleet en vertegenwoordigt in bestuur, buurtsportcoach, nog steeds geen TR-voorzitter, een geweldige stille kracht –onze vrijwilligers; klusploeg, schoonmaakkploeg, kantinebezetting, baanploeg, etc. -. TOP!

Natuurlijk eenieder een gelukkig, gezond en sportief 2015 wensende toch vooral de aandacht voor het moment waarin we nu zijn en kort terug na

Henk Paardekooper is alsnog voor zijn 50-jarig lidmaatschap gehuldigd met bijbehorende speldje; hij onderbrak hier speciaal zijn familiebijeenkomst voor en is met Gé onze kant op gelopen. Weer een bevestiging van hoe onze vereniging bindt.

Het officiële deel met de 3 bokaal:

- Luitzen Homma Bokaal - De jury-coördinatoren dragen *Fred Duinkerken* voor.

Motivatie: We hebben gelukkig veel juryleden die regelmatig zorgen voor de broodnodige assistentie bij de verschillende wedstrijden het afgelopen jaar. Fred was er één van. Een schoolvoorbeeld van een ouder die meegaat met zijn kinderen, meehelpt en vervolgens wordt gevraagd om de jurycursus te gaan volgen. Daarna heeft hij zich gestort in het jurywerk en dat deed hij niet alleen bij de wedstrijden van zijn kinderen.

Hij viel bij ons extra op doordat hij ook regelmatig assistentie verleende bij het gereed maken van het materiaal en het ook weer opruimen ervan. Fred is enthousiast bezig met het jurywerk en was bij veel wedstrijden aanwezig. Zijn enthousiasme uit zich verder doordat hij steeds meer wil weten van bijvoorbeeld de reglementenkennis. De afgelopen periode heeft hij ook de scheidsrechters cursus gevolgd. Kort samengevat: een zeer enthousiaste en gedreven jurylid!

- Joop Verburgt Bokaal – WOC draagt *Maarten ter Hoeve* voor.

Maarten in korte kenschetsen, waar hij zelf nog op aanvulde, en terecht; de Nederlandse Jeugd Meerkamp Kampioenschappen georganiseerd.

- organisatietalent, met iedereen in contact staand
- vanaf zijn prille jeugd lid / enthousiast MILA-loper / lid van competitieploeg, helaas te veel geplaagd door blessures.
- in oktober 2003 ging hij training geven bij de pupillen, als snel kwam hij bij de D-junioren terecht.. voor zeker 5jaar tot/met 2008. In maart 2005 werd hij voorzitter van de Commissie Jeugdathletiek, en als zodanig bestuurslid (een zeer jong bestuurslid, die duidelijk zijn mening kon brengen) voor een bestuursperiode van 3 jaar.
- was ook actief om het Jeugdbeleid van De Spartaan uit te dragen bij het landelijke AtletiekCongres in een workshop voor bestuursleden en trainers van atletiekverenigingen. Tijdens deze periode was hij de voorzitter van de NJAD in Lisse in 2007! Meer dan 600 kinderen uit heel Nederland genoten van een heerlijk sportfestijn in Lisse... een prachtig evenement, met meer kinderen dan de jaren ervoor. (Ned. Jeugd Atletiek Dag).
- vanaf de editie 2008 is hij lid van TSB-commissie. Al snel werd hij degene die samen met Vincent de nationale bijeenkomsten van het Baancircuit bezocht. En had hij de belangrijke taak om het deelnemersveld van atleten vast te stellen.. Tevens onderhield hij in die periode het contact met de buitenlandse atleten; onze zuiderburen komen graag naar de TSB.
- Ploegleider van de competitieploeg



- Aad Paardekooper Beker – het bestuur draagt *Vincent van Blitterswijk* voor. Vincent is behalve langdurig lid van de competitieploeg (ook op wisselende nummers in verband met voortdurende blessures) tevens 'natuurlijk' toonaangevend leidinggevend bij de TSB. Hij was het eerst actief bij de editie van 2002. Bij de evaluatiebijeenkomst liet hij al van zich horen en er werd genoteerd: 1) VvB wil graag doorgaan, 2) vindt dat het niveau tot tevredenheid stelt en 3) is voor meer toppers uit het buitenland (ambitieuze?). Verder bracht hij de elektronische nieuwsbrief voor sponsors. Uit vaak kritische en opbouwende klanken: internet is een beetje rommelig, geluidsinstallatie nog niet goed afgestemd op kantineplein. Vincent ten voeten uit.



Vanaf 2008 nam hij het voorzitterschap op zich en heeft het stokje voor de editie van 2015 aan Paul Grimbergen overgedragen. Vincent was (en is) de TSB; vanaf de eerste bijeenkomst via het opbouwen op vrijdag tot en met de welbekende afsluitende Chinese hap met een biertje! Dank!

** ik zit al ruim op pagina 2 van mijn document; nog even volhouden!



Wethouder Cees Ruigrok deelt namens de gemeente Lisse de welbekende prijzen uit aan de kampioenen van 2014. Allereerst Simon Grannetia voor zijn Nederlandse titel op de 3000m steeple in 9:14.84.

Daarna Martien van der Hoorn voor zijn vele prijzen, titels en records; teveel om op te noemen. Zijn zoon, Arjen, neemt de prijs in ontvangst en neemt ons mee in het verhaal over zijn vader. Het is even muisstil. Wat een veerkracht en wilskracht heeft Martien!

Na de bloemen, de envelop en de foto is het tijd voor de borrel en het samen keuvelen over 2014 en 2015.

- Wij hebben incasso problemen gehad met het innen van de contributie van de leden. De oorzaak hiervan was de combinatie van Club-assistent en SEPA. Club-assistent kon namelijk niet op de juiste wijze de incasso bestanden aanleveren. Hierdoor zijn veel leden niet op de gebruikelijke tijden in juni en juli geïncasseerd maar pas in november. Mede in verband met de hoge uitgaven in verband met de kerst en Sint is dit natuurlijk vervelend. Excuses, mede namens de penningmeester.
- PC's. We hebben sinds kort de beschikking over twee gloednieuwe PC's voor in De Hoed. De wedstrijden kunnen weer soepel en snel van uitslagen worden voorzien. Fred van der Hoorn en Gert Jan Booij zijn hard bezig om ze keurig geïnstalleerd te krijgen, opdat we aan het begin van het buitenseizoen er helemaal klaar voor zijn. Speciale dank gaat uit naar onze sponsor DUVAK, die deze twee PC's aan ons heeft geschonken.
- CWA gala. De CWA is compleet en met frisse inzichten is de jeugdige groep aan de slag gegaan. Geen Kerst-borrel meer, maar een gala. Dat was gezellig en het zag er allemaal sjiek en sfeervol uit. De prestatieprijzen zijn daar aan Lonneke Derriks, Tünde Brinkehof, Sanne Vermeij, Simon Grannetia, Jelle van der Zon en Ruben van Weerdenburg uitgedeeld. In het zonnetje gezet met een actiefoto, een cadeaubon met een bos bloemen, welke door John van der Zwet samen met Tessy geregeld zijn.
- We zijn met het bestuur hard bezig om de plannen rondom de ver-/nieuwbouw vorm te geven en zijn in gesprek met de gemeente Lisse. In het clubblad vinden jullie een uitgebreid verslag van de huidige stand van zaken. Het is goed om notie te nemen van waar we mee bezig zijn en jullie zijn van harte uitgenodigd op de ALV!

Rest mij nog om jullie allen te bedanken voor het vertrouwen en de steun.

Sportieve groet,
Kees van der Dussen

UITNODIGING VOOR DE JAARVERGADERING VAN ATLETIEKVERENIGING "DE SPARTAAN"

AGENDA

**Te houden op donderdag 19 maart 2015 in ons clubgebouw
aan de Spekkelaan te Lisse
Aanvang 20.30 uur**

1. Opening
2. Ingekomen stukken en mededelingen
3. Vaststellen notulen van de jaarvergadering 20 maart 2014
4. Presentatie en goedkeuring nieuwbouw en renovatie gebouwen
5. Vaststellen jaarverslagen 2014
6. Financieel:
 - a. Verslag kascontrolecommissie 2014
 - b. Goedkeuring financieel jaarverslag 2014
 - c. Decharge bestuur voor het gevoerde (financiële) beleid 2014
7. Benoeming kascontrolecommissie 2015
8. a. Goedkeuring begroting 2015
Goedkeuring eenmalige verhoging contributie van 5% naast de jaarlijkse 3% in 2016
9. Jubilarissen
10. Bestuursverkiezing
 - a. *Bestuur*
 - Reglementair zijn aftredend
 - Kees van der Dussen voorzitter
 - Wim Bouma voorzitter CJA
 - Wim Schouten voorzitter CWA
 - Tussentijds aftredend,
 - Hans van den Berg, secretaris

Kees van der Dussen heeft aangegeven af te treden, bestuur is op zoek naar een kandidaat voor deze functie.

Wim Bouma en Wim Schouten hebben beide aangegeven herkiesbaar te zijn

Hans van den Berg treedt af, het bestuur stelt Jacqueline Winnen voor als kandidaat voor deze functie

Tom Hoekema is gevonden als kandidaat bestuurslid CWA. Hij neemt de functie al sinds mei 2014 waar. Het bestuur stelt voor, Tom voor deze functie aan te stellen.

De functie voorzitter TR is nog steeds niet ingevuld, het bestuur heeft een kandidaat gevonden. Het bestuur stelt John van der Zwet voor als kandidaat voor deze functie
- Namen van (tegen)kandidaten dienen, schriftelijk en voorzien van ten minste 3 handtekeningen van leden, voor de aanvang van de vergadering te worden ingediend bij de secretaris.**
11. Rondvraag
12. Sluiting

Hans van den Berg, secretaris secretaris@spartaan.net / 06 21867513

NB. Heeft u vragen die u tijdens de vergadering beantwoord of behandeld wilt zien, mail/lever deze dan uiterlijk 5 dagen voor de vergadering aan/in bij de secretaris.

De Spartaan in een nieuw jasje

Renovatie en groot onderhoud

De gebouwen van De Spartaan zijn inmiddels 60 jaar oud en het is tijd voor groot onderhoud. Het bestuur heeft over de noodzaak hiervan gesprekken gevoerd met vertegenwoordigers van de gemeente Lisse. Wij hopen op medewerking van de gemeente en hebben gevraagd om een financiële bijdrage te leveren aan onze renovatieplannen.

Vanzelfsprekend verwacht de gemeente dat de leden zelf ook hun steentje bijdragen aan de plannen. Het bestuur zal daarom op de Algemene Ledenvergadering de plannen presenteren en aangeven hoe financiering mogelijk is. Voor De Spartaan gaat het om een combinatie van zelfwerkzaamheid door de klusploeg en andere vrijwilligers, een reservering uit de financiële reserve en acties die zullen worden gehouden. Daarnaast probeert het bestuur vanuit diverse fondsen een bijdrage te ontvangen. Een mooie uitdaging om de gebouwen van De Spartaan ook de komende tientallen jaren voor de ruim 800 leden in goede staat te brengen.

Motivatie van de noodzakelijke verbouwing en renovatie

- a. De Spartaan wil een breed scala van activiteiten kunnen aanbieden op het vlak van bewegen. Dat wil zeggen: wij willen 'beweging' kunnen aanbieden aan de jeugd, maar ook aan ouderen. Bij mindere weersomstandigheden ervaren wij hier een knelpunt, omdat wij alleen over een buitenaccommodatie beschikken. Een belangrijk aspect hierbij is ook onze rol in het project buurtsportcoach. Daar hebben wij momenteel onvoldoende indoorfaciliteiten voor te bieden. Activiteiten moeten ook bij koude of natte weersomstandigheden voortgang kunnen vinden.
- b. De bestaande gebouwen voldoen niet meer aan de eisen die aan het gebruik worden gesteld. Van het materiaalgebouw is het dak inmiddels zover doorgezakt, dat het lekt en instorten bij hevige regenval of sneeuw dreigt. Kortom de technische staat is ver beneden peil en daarnaast voldoen de gebouwen niet meer aan de huidige regelgeving zoals die door de overheid en Atletiekunie worden opgelegd.
- c. De huidige gebouwen zijn slecht geïsoleerd, waardoor het energiegebruik te hoog is en het binnenklimaat onvoldoende beheersbaar is bij groepsgebruik.

Visie van het bestuur

We willen de spil van bewegend Lisse zijn en hebben die taak als buurtsportcoach op ons genomen. Dat vraagt om een goede accommodatie. Onze gebouwen zijn 60 jaar oud en voldoen niet meer aan de eisen die vanuit wetgeving en NOC*NSF hieraan worden gesteld. De accommodatie biedt onvoldoende mogelijkheden: te kleine indoorruimte (maximaal ruimte voor 4 sporters), geen indoorfaciliteit bij minder weer, warming up en cooling down tijdens trainingen op de baan. En onze massage- en fysioruimte, gesitueerd aan de overkant van de baan bij de opslag van het wedstrijd materiaal en de onderhoudswerkplaats, is gedateerd en staat deels letterlijk op instorten. De toiletten en douches voldoen niet en de toegankelijkheid voor mensen met een beperking is slecht.

Het bestuur heeft de Wethouder en de Gemeenteraad laten weten af te zien van een eigen indoorhal. We ondersteunen tegelijk het plan van Lisse voor een solide, goed geoutilleerde en gevulde gemeentelijke sporthal nabij het terrein van FC Lisse. Voorwaarde is wel, dat deze voldoet aan de eisen die vanuit de wedstrijdatletiek hieraan worden gesteld. Dit betreft o.a. voldoende lengte van de hal voor intensieve looptraining. We denken aan een 60 meter baan met in- en uitloop mogelijkheden en een geschikte ondergrond/vloer.

Bij een nieuw te bouwen sporthal op het terrein van FC Lisse gaat het om medegebruik voor een beperkt aantal uren/dagdelen per week op basis van een maatschappelijk uurtarief. Een eigen indoorhal is door onze vereniging niet te exploiteren, de kosten hiervan zijn te hoog. Medegebruik is niet voldoende om volledig in de continue indoorbehoefte van De Spartaan te voorzien. Hier heeft het bestuur zich over gebogen en een oplossing gevonden in de uitbreiding van onze bestaande binnentrainingsruimte tot een ruimte waarin ook overdag atleten, jeugd en senioren kunnen bewegen en sporten. Wij bieden hiermee flexibiliteit en spelen in op de vraag om meer te doen aan het bevorderen van beweging. Hierdoor kan de buurtsportcoach voor de buitensport, die bij De Spartaan is ondergebracht, zijn opdracht om goede en gedegen invulling en uitvoering te geven aan het stimuleren van bewegen voor jongeren en ouderen ook bij mindere weersomstandigheden doorwerken. Een groot deel van het jaar is het weer immers ongeschikt om buiten bewegingsoefeningen te doen. Ook voor warming up en cooling down is een indoor faciliteit bij onze baan nodig. Nu gebeurt dit noodgedwongen in de kleedruimten, die hiervoor niet geschikt zijn en vaak niet beschikbaar. Tenslotte speelt de binnentrainingsruimte een belangrijke rol bij het herstel van blessures.

De Spartaan heeft daarnaast een spilfunctie als het gaat om atletiek in de Bollenstreek met een landelijke uitstraling o.a. televisiebeelden in NPO Sport van topatlete(s/n) (Daphne Schippers, Marlou van Rijn, Eelco Sintnikolaas en vele anderen). Verder organiseren we de Ter Specke Bokaal, de jaarlijkse openingswedstrijd van het outdoor baancircuit van de Atletiekunie met nationale en internationale deelname met Olympische/ Europese- en wereldkampioenen, inclusief paralympiërs en (school)jeugd [de snelste scholier]. De noodzakelijke binnenfaciliteiten hiervoor ontbreken of zijn verouderd. De Spartaan beschikt niet over een dopingcontrole ruimte. Er ontbreekt een goede fysio- en massageruimte en douche- en kleedruimtes zijn ontoereikend en verouderd. Een invalidentoilet ontbreekt. De ruimte voor de opslag van wedstrijdmaterialen staat letterlijk op instorten. Het dak is al meer dan een halve meter ingezakt en lekt!

Verder organiseert AV De Spartaan grote evenementen zoals de finalewedstrijd van het SPOC-circuit samen met de Harddraverijvereniging Lisse, de LJ Sport Ter Specke Loop in het Zorg & Zekerheid Circuit met 1200 deelnemers en Hollen door de Bollen gelieerd aan de Roparun (versterken van kankeronderzoek). Dit zijn niet meer weg te denken evenementen in Lisse. Natuurlijk wordt de jeugd niet vergeten met de regionale Scholierenbosloop en de vele sportdagen van scholen, die met gebruik van onze accommodatie worden georganiseerd.

Onderhoud

Tot op heden is de accommodatie niet opgenomen in het meerjaren onderhoudsplan van de Gemeente volgens het College van B&W. Het reguliere onderhoud aan de accommodatie wordt nu door een grote groep enthousiaste vrijwilligers zelf gedaan. Jaarlijks wordt hiervoor geld gereserveerd in de begroting van De Spartaan. Ook aan onderhoud en verbetering van de baan wordt door onze vrijwilligers hard gewerkt. Meerlanden is bijvoorbeeld heel blij met ons. Door zelfwerkzaamheid vanuit de leden van AV De Spartaan is en wordt veel geld bespaard. Recent onder meer bij de bouw van de werpkooi, finishtrap, het bijhouden van perken en de baan om enkele voorbeelden te noemen.

Tot slot een korte samenvatting van de noodzaak tot verbouwing en renovatie

Een binnenruimte is nodig om in het najaar, winter en vroege voorjaar bewegingsoefeningen te kunnen doen bij warming up en cooling down tijdens trainingen e.d.;

- De toiletruimten voldoen niet meer, omdat deze in het open douchegedeelte liggen;
- De natte ruimten voldoen niet aan de huidige eisen;
- Er is geen invalide toilet;
- De huidige kleedkamers zijn te klein voor onze vereniging met ruim 800 leden en goede ventilatie ontbreekt;
- Er is meer binnenruimte nodig voor jeugd en ouderen, maximaal kunnen er nu 4 personen tegelijk gebruik maken van de beschikbare indoor trainingsruimte;
- Een grotere ruimte is ook bruikbaar voor andere verenigingen en scholen;
- De opslag van materialen is onlogisch en nu verdeeld over 2 gebouwen;
- Er is geen doping en EHBO ruimte. Dit is vereist bij de organisatie van atletiekwedstrijden door de Atletiekunie;
- De berg- en opslagruimte is te klein;
- Het gebouw is niet geïsoleerd;
- De opslag- en werkruimte staan letterlijk op instorten.

Laurens van Schie, Vicevoorzitter

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

S
U
D
O
K
U

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

VAN DE LEDENADMINISTRATIE

JARIGEN

maart				
1	Louis	v.d.	Reep	42 Overig
1	Amber		Pelgrum	11 Jun C
1	Iris		Dofferhoff	17 Sr.
2	Alex	van	Noort	12 Jun C
3	Jos		Koster	32 Recr.
3	Wieke		Nieuwenhuisen	03 Pup C
3	Linda		Lommerse-v.d. Vlucht	31 Recr.
3	Lisette		Kaptijn	31 Recr.
3	Thijmen		Dofferhoff	16 Jun A
3	Tom		Hoekema	18 Sr.
4	Giovanni		Cozijn	08 Pup A
4	Mandy		Duinkerken	09 Jun D
4	Teun		Augustinus	08 Pup A
4	Isabel	van	Opzeeland	11 Jun C
5	Monique	de	Jong	31 Recr.
5	Luuk	de	Swart	06 Pup B
6	Marlene		Luijk	31 Recr.
6	Linn		Wijts	09 Jun D
7	Nimah		Lommerse	09 Jun D
7	Willem		Olsthoorn	12 Jun C
8	Ingrid		Baak	37 Wand.
8	Luc		Nelis	32 Recr.
8	Michel		Hageman	22 Mst
8	Paul	van	Ruijgrok	32 Recr.
9	Giselle		Slotboom	17 Sr.
10	Daan	van	Iterson	31 Recr.
11	Bianca	van	Dam	31 Recr.
11	Stefan	den	Harder	22 Mst
11	Eva	van	Duiven	01 MiniPup
11	Hans	v.d.	Berg	22 Mst
11	Netty	van	Loenen	31 Recr.
12	Ton		Freriks	32 Recr.
13	Marianne		Boer-Langezaal	41 Overig
14	Sophie		Taal	05 Pup B
15	Marlene		Kroon-Bakker	31 Recr.
15	Ad	van	Ruiten	32 Recr.
15	Jens	v.d.	Hulst	02 MiniPup
15	Joyce		Teekens	31 Recr.
15	Rien	v.d.	Lans	38 Wand.
15	Colin		Groenendijk	04 Pup C
15	Dolly		Kulk	31 Recr.
15	Dirk-Jan	v.d.	Berg	32 Recr.
15	Jan Pieter		Tensen	22 Mst
16	Witte		Verkerk	32 Recr.
17	Patrick		Korsuize	32 Recr.
17	Lisanne	v.d.	Zwet	17 Sr.
18	Martien	v.d.	Hoorn	22 Mst
18	Arnoud		Scholten	32 Recr.
18	Hans		Adriaanse	32 Recr.
19	Piet		Waaning	32 Recr.
19	Joke	v.d.	Lans-Mooijekind	37 Wand.
19	Lia		Arkesteijn	31 Recr.

maart				
20	Jacqueline		Hoogland	31 Recr.
20	Femke		Daan	09 Jun D
20	Wim	v.d.	Krogt	42 Overig
20	Nikki		Nibbering	31 Recr.
21	Edwin		Wiersma	32 Recr.
22	Raymond		Steenvoorden	32 Recr.
23	Roxanne	van	Noort	17 Sr.
24	Sanne		Schoo	31 Recr.
24	Myrthe	van	Amerom	13 Jun B
25	Hanny	van	Leeuwen	31 Recr.
26	Kaylee	van	Beelen	15 Jun A
26	Cilia		Ammeraal-Diemel	31 Recr.
27	Joke	van	Rijsbergen-v.d. Poel	37 Wand.
27	Nienke		Kragtwijk	17 Sr.
28	Thimo	de	Fuijk	12 Jun C
28	Thea		Hoogkamer	37 Wand.
28	Margo		Kivits-Mooijekind	37 Wand.
29	Angelilique		Eckhardt	31 Recr.
29	Richard		Henn	32 Recr.
30	Piet-Jan	v.d.	Marel	32 Recr.
30	Isa	de	Keizer	07 Pup A
30	Roxy		Ramars	09 Jun D
30	Melle	de	Fuijk	10 Jun D
31	Ferry		Kortekaas	32 Recr.
31	Britt		Nibbering	31 Recr.
april				
1	Gregor		Panovski	32 Recr.
1	Esther	van	Saase	35 Recr.(Jun)
1	George		Dofferhoff	32 Recr.
1	Linda	van	Eeden	31 Recr.
2	Tom		Otte	32 Recr.
2	Hans	van	Noort	22 Mst
2	John		Hunteler	10 Jun D
2	Nel	v.d.	Vlucht	37 Wand.
2	Steeff		Hegeman	14 Jun B
2	Jasmijn		Bloemheuvel	07 Pup A
2	Maarten		Hoogkamer	22 Mst
2	Jeroen		Hoogendorp	32 Recr.
2	Laurens	van	Schie	32 Recr.
3	Martin	van	Rijssel	22 Mst
3	Vincent		Franken	08 Pup A
3	Jelle	v.d.	Zon	16 Jun A
3	Thea		Smittenberg	31 Recr.
4	Carin	v.d.	Kolk	31 Recr.
4	Jeff		Corbet	32 Recr.
5	Richard		Assendelft	16 Jun A
5	Klaas		Molenaar	32 Recr.
5	Carmen	de	Jong	07 Pup A
6	Esther		Verhoef	31 Recr.
6	Saskia		Bodegom	31 Recr.
6	Theo		Edens	38 Wand.

Vervolg jarigen

april				
7	Wilma		Haagsman-v.Straalen	31 Recr.
7	Joke		Jager	31 Recr.
8	Julius		Oud	12 Jun C
8	Richard		Bosman	32 Recr.
8	Jack	de	Vroomen	32 Recr.
9	Natasja	van	Dijk	31 Recr.
9	Ilonka	van	Duijn	37 Wand.
9	Arie		Kardol	32 Recr.
9	Corina	van	Daalen	31 Recr.
9	Jantien	van	Aken	31 Recr.
10	Elly	de	Wit-Hulsbosch	31 Recr.
10	Cor		Dix	32 Recr.
11	Marieke		Uyldert	31 Recr.
11	Sidney		Janga	32 Recr.
11	Lieskina		Brouwer	31 Recr.
11	Duncan		Arrachart	04 Pup C
12	Hans		Maarschalk	32 Recr.
13	Nadine	van	Dam	07 Pup A
13	Anneke	v.d.	Veek	31 Recr.
13	Marly	v.d.	Riet	31 Recr.
13	Bram	el	Hadji	22 Mst
15	Erik		Bakker	22 Mst

Het aantal leden
per 1 februari bedraagt
823

KANTINENIEUWS

Koffiekaarten zijn alléén geldig met trainingen, dus niet bij wedstrijden

WINNAARS KOFFIEKAARTEN

DECEMBER

René van Geest
Marga Kortekaas
Monique Möhlmar.



JANUARI

Peter Jonkheer
Ad van Ruiten
Ria Schriek



Nieuwe leden

Vnaam	Naam	KnauCat.	Vnaam	Naam	KnauCat.
Senna	Opdam	03 Pup C	Monique	de Jong	31 Recr.
Mirjam	Hogervorst Hoekstra	31 Recr.	Jasmijn	Kamphues	11 Jun. C
Sofie	Heidinga	05 Pup B	Ton	Meiland	32 Recr.
Robin	Trap	04 Pup C	Adrie	van Dam - Hogervorst	37 Wand.
Cayro	Hazel	02 Mini	Jolanda	v.d. Weerd	41 Overig
Sven	Rijswijk	04 Pup C	Joke	van Zetten-Kortekaas	37 Wand.
Rick	Urban	18 Sr.	Sandy	Otte	07 Pup A
Marieke	Kleiss Noordermeer	32 Recr.	Lesley	Witvliet	02 Mini
Hans	Geerling	32 Recr.	Paris	Duivenvoorden	05 Pup B
Bryan	Kaak	08 Pup A	Fabian	Wezenberg	02 Mini
Thijs	Paddenburg	04 Pup C	Marco	Kagie	32 Recr.

Verhuisde leden

Voornaam	Naam	KnauCat.	Thomas van Altena Natasja van Eeuwijk Marije Hoogkamer-Verkade	08 Pup A
Henk	Blom	38 Wand.		31 Recr.
Kimberley	Booij	11 Jun C		31 Recr.
Lonneke	Derriks	17 Sr.		

REDACTIENIEUWS

Uiterste inleverdatum kopij
vóór 16.00 uur op:

woensdag 1 april; 3 juni;
26 augustus;
7 oktober en 2 december 2015

Bronvermelding: Atletiekunie

Stille Kracht

De vraag was of de recreanten van AV De Spartaan wilden helpen bij de Ter Specke Bokaal. Of hij parkeerwachter wilde zijn. 'Dat is goed, jôh,' had Kees van der Dussen gezegd. Zo begon het, een jaar of tien geleden.

Vraag die Stille Krachten in de atletiek - in elke sport - er naar en ze komen allemaal met eenzelfde verhaal. Dat ze vervolgens van het een in het ander zijn gerold, dat ze nu eenmaal moeilijk 'nee' kunnen zeggen. Zo ook Kees van der Dussen (56): 'Ze kwamen er achter dat ik in de ICT werkzaam ben, zo raakte ik er meer en meer bij betrokken.' En: 'Mijn valkuil is dat ik te veel oppak.'

Het is hard gegaan met de parkeerwachter. Van der Dussen treedt binnenkort al weer af als voorzitter van De Spartaan. Na drie jaar zet hij er een streep onder. Intense jaren, zoals hij zegt, maar dat heeft hij ook zelf gezocht. 'Dat ontken ik niet. Het zit ook in mijn aard, ik ben heel erg betrokken en ga er gewoon voor. Ik ga niet opzij. Als er wat moet gebeuren, dan doe ik het. En als ik het ergens niet mee eens ben, dan laat ik dat weten.'



Die begeestering leidt er wel eens toe dat van hem wordt gedacht dat hij graag op de voorgrond treedt. 'Juist niet, ik werk liever iets meer vanuit de achtergrond. Daarom vond ik het bij de Ter Specke Bokaal ook zo leuk om achter de schermen het wedstrijdsecretariaat te doen. En zo begon ik later ook in die ICT-projectgroep van de Atletiekunie.'

Zo'n anderhalf jaar was hij betrokken bij de eerste fase van de automatisering van de ledenadministratie. 'Vanaf 2010 zo'n beetje. Wat kan, wat is handig? Een goed project, al leidde het tot wat andere keuzes.' Waar het oorspronkelijk de bedoeling was de verenigingen één applicatie aan te bieden, werden dat er meerdere die door commerciële leveranciers worden aangeboden.

De introductie, waarbij verenigingen via internet zijn aangesloten op het systeem van de Atletiekunie, heeft de nodige voeten in de aarde gehad. 'Het was niet voor iedereen even makkelijk. Ook bij ons niet. We hebben het vorig jaar ingevoerd en het duurt even voordat iedereen er mee om kan gaan. Er zitten ook kinderziektes in, dat heb je eigenlijk altijd wel.'

Vier jaar geleden was hij via de projectgroep nog met de theorie bezig, nu heeft hij er in zijn rol als voorzitter van De Spartaan in de praktijk mee te maken. 'Ik ben niet ontevreden, het is een stuk makkelijker geworden. Maar als ICT'er zeg ik wel dat de het systeem iets intuïtiever zou mogen zijn. Dat de verbindingen tussen club en Atletiekunie wat soepeler zouden mogen. En dat de kostenstructuur zou veranderen. We betalen de Atletiekunie ook nu nog voor elke mutatie van het ledenbestand. Vroeger was dat handwerk, nu gaat het automatisch maar we betalen nagenoeg hetzelfde. De introductie van het hele systeem heeft geld gekost, maar bij de verenigingen vinden ze dat vreemd. Daar ontstaat discussie over.'

Al loopt de Atletiekunie volgens hem zeker niet achter bij andere sportbonden, technisch was er meer mogelijk geweest volgens Van der Dussen. 'Waarom hebben we niet meer ingebouwd? Misschien omdat atletiek niet zo'n grote bond is. We hebben het wel over zo'n anderhalf miljoen vrije lopers die - zo heb ik begrepen - vrij eenvoudig zijn te benaderen. Dat wilden ze bij de Atletiekunie ook met dit nieuwe systeem gaan doen. Zo kunnen we die mensen binden, op welke wijze ook.'

Om die anderhalf miljoen vrije lopers te binden moet er ook iets in het beleid anders, vindt hij. 'De focus van de Atletiekunie is gericht op de wedstrijd sport. Het is ook de core business, dat klopt. Maar het grootste deel van de leden is recreatief. Dat zijn onze vrijwilligers. Dat zijn de mensen die bardiensten draaien, de accommodatie onderhouden en noem maar op. De kurk waarop de atletiek drijft. Dat doen die mensen overigens graag, hoor. Ik vind dat er voor die grote groep wat meer aandacht moet zijn. Kijk niet alleen naar het vlaggenschip, maak je niet alleen druk over de topsport. Atletiek is een familiesport, een dwarsdoorsnede van de samenleving. Dat zie ik te weinig terug.'

Is het in Lisse bij De Spartaan onder leiding van voorzitter Van der Dussen allemaal anders? 'Binnen de grenzen die je hebt. We hebben een goede groep trainers, leiden extra nieuwe trainers op. We hebben nu een medische commissie die er vooral voor de breedtesport is. We geven daar meer aandacht aan als ik zie vanuit de Atletiekunie. Dat is mijn beeld.'

Hij mag kritisch zijn, Kees van der Dussen heeft ook een dosis zelfkritiek. 'Ik heb de afgelopen jaren veel moeten doen, waardoor ik het delegerende stuk niet goed heb uitgevoerd.' Sponsoring, medische commissie, technische raad, de applicatie... Hij dook zelf in alle gaten. 'Klopt, dit heeft niks met delegeren te maken. En er komt nog zoveel meer bij kijken. Voorzittersoverleg, contacten, recepties. Allerlei zaken die je met de gemeente moet regelen, van subsidies tot vergunningen. Ik dacht vooraf dat het wel mee zou vallen hoeveel uur ik kwijt zou zijn. Nou, dat valt vies tegen.'

Binnen het bestuur van De Spartaan was hem al eens verteld het niet te gek te maken. 'Maar als het gebeurt wil ik wel dat het goed gebeurt. Een valkuil misschien, maar ik leg de lat voor mezelf hoog en verwacht dat anderen dat ook doen. En als iets eerst moet worden uitgelegd, heb ik het al gedaan. Als ik iets drie keer moet vragen, dan houdt het een beetje op voor mij. Het is niet de meest handige manier, ik geef het direct toe. Maar als ik zie wat nodig is om dingen in beweging te krijgen, dan had ik het niet anders kunnen doen. Daarvan ben ik overtuigd.'

De afgelopen jaren reed hij drie keer van vakantie terug naar Lisse voor overleg. 'Dat,' zegt Van der Dussen, 'heeft er ook toe geleid dat ik afgelopen zomer zei: streep er onder.' Bij De Spartaan treedt een voorzitter aan voor een periode van drie jaar. 'Het was dus stoppen of nóg een periode van drie jaar.' Hij is bij dat besluit niet over een nacht ijs gegaan. Het werd stoppen. Met alles, rigoureus ook. 'Ik moet ergens een streep trekken. Zoals het nu gaat, is niet goed. Niet voor mij, niet voor de club. Het kost me te veel energie, ik lig er wakker van.'

In maart treedt hij af, een opvolger is er nog niet. Van der Dussen kijkt er wel naar uit. 'Het gaat rust geven. Dan kan ik ook terugkijken en zien dat er 'veel is gebeurd, veel in gang gezet, veel bereikt en ook wel niet bereikt'. Hij verheugt zich de tijd weer te hebben twee, drie keer in de week te kunnen lopen. 'Een halve marathon, lekker. Ik ben nu bezig met de cursus assistent-looptrainer, binnenkort krijg ik mijn certificaatje.'

Tja, zo begon het ook met de parkeerwachter... 'Nee, nee, echt niet. Ik wil graag assistent zijn en af en toe een training overnemen. Maar *that's it*. Anders weet ik het wel en sta ik hier elke avond voor een groep.'

Tekst: Pim van Esschoten

NIEUWS VAN DE CLUB VAN 100

Het 22^e jaar van de Club van Honderd



2014 was voor de Club van 100 een memorabel jaar met het afscheid van Wim van der Krogt als voorzitter maar ook een jaar waarin de zon bleef schijnen voor de club. Ondanks dat we afscheid hebben genomen van 2 leden zijn we aan het eind van het jaar weer op volle sterkte gekomen. Dit bewijst eens te meer dat de Club van 100 een levendige club is maar ook een die zijn bestaansrecht als ondersteuner van de A.V. De Spartaan weet uit te dragen.

Dankzij dit initiatief weten we al 22 jaar, elk jaar, € 2500,- beschikbaar te stellen voor zaken van algemeen belang. Jeugd, senioren, recreanten, vrijwilligers, iedereen profiteert mee van iets extra's.

In 2015 zullen we dan ook onverminderd doorgaan met onze gezellige bijeenkomsten als de ontmoetingsavonden en de uitgaansdag.

De jaarvergadering werd in 2014 druk bezocht en ik mocht van jullie de komende periode het voorzitterschap vervullen. Dat doe ik met heel veel plezier. Mijn Spartaanhart van 42 jaar weet hoe belangrijk de ondersteuning is op elk gebied ook als je zelf niet meer actief bent.

We gaan nu hard aan de slag om nieuwe plannen te maken en vragen een ieder om zoveel mogelijk input. Samen zullen we het moeten doen.

De penningmeester heeft deze maand de facturen verstuurd voor 2015 en we hopen dat iedereen z.s.m. de betaling doet zodat we ook geen problemen krijgen met de uitbetalingen. Dit jaar is Piet van der Hulst de nieuwe penningmeester en Trudy Olij gaat alvast wat secretariële zaken overnemen van Marty van Rijnberk die zich dan met een gerust hart eind 2015 kan terugtrekken.

Datums 2015

De belangrijke datums in 2015 voor de leden van de Club van Honderd zijn:

Vrijdag 29 mei	:	Ontmoetings(Soos)avond
Zaterdag 5 september	:	Jaarlijkse uitgaansmiddag/avond
Vrijdag 20 november	:	Jaarvergadering

Zet deze datums in jullie agenda, houdt ze vrij.

De Club

Je hoort nog weleens dat men denkt dat de Club van Honderd een "exclusieve" club is waar je niet gemakkelijk tussen komt. Nou dat is geenszins waar. Het is een club met leden die allemaal veel liefde hebben voor De Spartaan. En ja de ontmoetingsavond en de uitgaansmiddag zijn alleen voor leden. Maar iedereen kan zich aanmelden. Liever 1 of 2 leden boven de 100 dan er onder. Wij zouden het erg gezellig vinden als vooral "jongeren" mee willen doen. Mocht je toch betrokken willen zijn bij De Spartaan meld je dan aan! bij Marty, Trudy, Piet of ondergetekende.

Jaap van Amsterdam



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



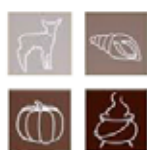
- * Sjamanisme & Healing
- * Trauma's & Angsten
- * Allergieën
- * Psycho Sociale Begeleiding
- * Ziekte A.L.S.

- * 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



restaurant **De Vier Seizoenen**

JubileumMenu

15 jaar De Vier Seizoenen

"Sharing dinner" Menu

Hele maand februari

15 heerlijke gerechten in een mooi vier-gangenMenu.
Elke gang bestaat uit vier vis, vlees en vegetarische
gerechten die U met elkaar deelt

Dit menu serveren wij
vanaf twee personen en per tafel

Menuprijs € 39,-
Bijpassend Wijnarrangement
8 halve glazen € 26,-

3-gangen SeniorenMenu

zondag t/m donderdag
€ 24.50 p.p.

make your life bloom
NATURALS
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

NIEUWS VAN DE VRIJWILLIGERSCOMMISSIE



VRIJWILLIGERSMIDDAG 2015

*Reserveer alvast **zondag 28 juni** voor een gezellige dag met een **muzikaal tintje**. Wat we gaan doen is nog een verrassing, wat ons betreft genieten voor iedereen.*

Vanuit de Vrijwilligerscommissie: José Elfering / Jeannette v.d. Toorn / Lenie v.d. Poel.

Zaterdag 14 maart Lisse Loop!

Locatie: Landgoed Keukenhof,
omgeving Restaurant Tante Alie en
Kinderboerderij Poelepetaat (hofboerderij)

Tijd:

Kidsrun: 14.30 uur

Junioren en volwassenen (wandelaars en hardlopers): 15.00 uur

Afstanden:

Kidsrun: 1 km

Junioren en volwassenen: 1 km, 2,5 km en 5 km

Inschrijven: dit kan via dit formulier.

Op 14 maart kan er ook bij de start worden ingeschreven.

Let op, wij hebben een maximaal aantal deelnemers.

Deelnamekosten:

Kinderen (4-12 jaar): gratis

Junioren (13-16): € 3,00

Volwassenen (vanaf 17 jaar): € 5,00

Alle deelnemers krijgen na afloop een kleine versnapering en/of aandenken.

Bedrijfsteam:

Max. 10 personen. Alle drie de afstanden zijn mogelijk. Aanvang 15.00 uur.

Kosten: € 150,00 per team.

Deelnemende bedrijven hebben de gelegenheid om, in overleg met de organisatie, promotiemateriaal te presenteren. Dit dient voor 7 maart aangekondigd te worden via kasteelhoevelisse@gmail.com

Algemene informatie Lisse Loop:

Stichting Kasteelhoeve organiseert in samenwerking met de buurtsportcoaches van De Spartaan en Sportfondsen Lisse op zaterdag 14 maart de 'Lisse Loop'.

Wij nemen het initiatief nemen voor een jaarlijks terugkerend lokaal evenement met als doel mensen de gelegenheid te geven te bewegen en een lokaal goed doel/initiatief financieel te helpen.

Op 14 maart bieden we een route aan op Landgoed Keukenhof. En zal het financiële doel Zorgboerderij de Kasteelhoeve zijn.

Opbrengst voor de opbouw van de zorgboerderij Kasteelhoeve:

De zorgboerderij Kasteelhoeve is nog in opbouw en daarvoor zijn nog financiële middelen nodig. Met de opbrengst van de Lisse Loop willen we een gedeelte van het materiaal aanschaffen. De deelnemers van de Kasteelhoeve werken samen met vrijwilligers aan de opbouw. Zodat de deelnemers zelf een grote bijdrage leveren aan de realisatie van de Kasteelhoeve.



Clubrecords Jongens Pupillen D/Mini - Jongens Junioren B

Wim Cozijn

loc	baan/weg	maat	Jongens Pupillen D/Mini	geb	pres	pl	land	d.d.
B	40 meter		David van Elk	040996	7,5	Leiden		10 05 2003
B	40 meter		Julian van Meggelen	020801	7,5	Lisse		06 07 2008
B	40 meter		Thymen van der Geer	200107	7,3	Lisse		04 10 2014
B	600 meter		Jurgen van der Zwet	160299	2.19,8	Lisse		07 10 2006
B	600 meter		Thymen van der Geer	200107	2.15,8	Lisse		04 10 2014
B	4 x 40 m.	1	Hessel Schaap	200401	32,4	Lisse		04 10 2008
B	4 x 40 m.	2	Bas Tijssen	030501	32,4	Lisse		04 10 2008
B	4 x 40 m.	3	Martijn Sabel	290101	32,4	Lisse		04 10 2008
B	4 x 40 m.	4	Julian van Meggelen	020801	32,4	Lisse		04 10 2008
B	4 x 40 m.	1	Boele Böhm	260107	31,3	Lisse		04 10 2014
B	4 x 40 m.	2	Duncan Arrachart	110407	31,3	Lisse		04 10 2014
B	4 x 40 m.	3	Luuk van den Berg	160507	31,3	Lisse		04 10 2014
B	4 x 40 m.	4	Thymen van der Geer	200107	31,3	Lisse		04 10 2014
loc	baan/weg	maat	Jongens Junioren B	geb	pres	pl	land	d.d.
B	100 meter		Kees Toussain	210264	11,09	Nijmegen		20 06 1981
B	150 meter		Tom Vonk	130595	18,11	Lisse		02 09 2012
B	200 meter		Kees Toussain	210264	22,51	Nijmegen		21 06 1981
B	300 meter		Stefan den Harder	110375	38,2		1992	
B	400 meter		Peter Blokker	211064	50,5	Nijmegen		21 06 1981
B	600 meter		Bas Warmerdam	070676	1.26,1		1993	
B	800 meter		Martin van Rijssel	030461	1.58,2	Den Haag		23 09 1978
B	1.000 meter		vacant					
B	1.500 meter		William Augustinus	040467	4.08,8	Lisse		30 09 1984
B	3.000 meter		Erik Bakker	150470	9.01,9	Amsterdam		28 08 1987
B	1 mijl		Jeroen Habers	240491	4.54,7	Lisse		28 05 2007
B	110 m horden	91 cm	Stefan Molenaar	250173	14,62	Leiden		01 07 1990
B	200 m horden		Wilco Stroet	150266	26,3	Lisse		06 09 1984
B	400 m horden	84 cm	Jonathan Deloo	130591	56,4	Leiden		09 07 2008
B	2.000m hindernis	91cm	Simon Grannetia	280894	6.18,96	Alphen a/d Rijn		10 07 2011
B	3.000m hindernis	91 cm	Simon Grannetia	280894	10.10,90	Haarlem		05 06 2011
B	4 x 100 m.	1	Tung Cheung	111173	44,8	Leiden		24 06 1989
B	4 x 100 m.	2	Stefan Molenaar	250173	44,8	Leiden		24 06 1989
B	4 x 100 m.	3	Erik Hoogervorst	040573	44,8	Leiden		24 06 1989
B	4 x 100 m.	4	Dennis Verhaar	210972	44,8	Leiden		24 06 1989
B	4 x 400 m.	1	Mark Stoel	280674	3.35,6	Rotterdam		13 06 1990
B	4 x 400 m.	2	Michael Kaptein	181074	3.35,6	Rotterdam		13 06 1990
B	4 x 400 m.	3	Marijn van der Ploeg	250874	3.35,6	Rotterdam		13 06 1990
B	4 x 400 m.	4	Stefan Molenaar	250173	3.35,6	Rotterdam		13 06 1990
B	3 x 800 m.	1	Wayne de Vries	260561	6.11,0	Den Haag		01 07 1978
B	3 x 800 m.	2	John van der Zwet	220261	6.11,0	Den Haag		01 07 1978
B	3 x 800 m.	3	Martin van Rijssel	030461	6.11,0	Den Haag		01 07 1978
B	4 x 800 m.		vacant					
B	verspringen		Stefan Molenaar	250173	7,23	Leiden		30 06 1990
B	hink-stap-springen		Peter Blokker	211064	13,57	Den Haag		02 05 1981
B	hoogspringen		Edwin Kortekaas	040875	1,98	Lisse		04 10 1992
B	hoogspringen		Rick van Ruiten	240185	1,98	Assen		23 06 2002
B	polstokhoog		Paul de Koning	130662	3,90	Hechtel	BEL	23 09 1979
B	kogelstoten	5 kg	Thijs de Vries	280368	14,48	Lisse		05 10 1985

loc	baan/weg	maat	Jongens Junioren B	geb	pres	pl	land	d.d.
B	kogelslingeren	5 kg	Eric Opgelder	290168	31,56	Lisse		10 06 1985
B	discuswerpen	1½ kg	Edwin Kortekaas	050875	47,36	Lisse		05 04 1992
B	speerwerpen	700 gr	Rick van Ruiten	240185	54,84	Lisse		29 09 2002
B	gewichtwerpen	11,34kg	Jonathan Deloo	130591	10,85	Lisse		09 09 2007
B	5-kamp		Rory van Noort	011284	2807		2001	
B	9-kamp		Paul de Koning	130662	5.963	Lisse		07 10 1979
B	10-kamp		Mart Kroon	070497	5.339	Lisse		01 06 2014
I	60 meter		Melvin Slingerland	140274	7,58	Den Haag		09 02 1991
I	200 meter		Michel Faas	260179	24,42	Den Haag		11 02 1996
I	400 meter		Peter Blokker	211064	52,22	Zwolle		31 01 1981
I	60 m horden	91,4 cm	Stefan Molenaar	250173	8,5	Den Haag		05 03 1989
I	verspringen		Stefan Molenaar	250173	6,91	Den Haag		10 02 1990
I	hink-stap-springen		Hans van Tol	051261	12,80	Zwolle		05 02 1978
I	hoogspringen		Gerben Vermeer	240876	1,85	Den Haag		28 03 1993
I	kogelstoten	5 kg	Remco Brandhorst	020475	13,67	Den Haag		11 01 1991
I	hoogspringen		Casper van Sijl	010681	1,85	Dortmund	GER	01 02 1998
I	800 meter		Bas Warmerdam	070676	2.02,96	Den Haag		20 02 1993
I	1.500 meter		Marijn van der Ploeg	250874	4.09,80	Den Haag		16 02 1991
I	3.000 meter		Simon Grannetia	280894	9.25,67	Apeldoorn		05 02 2011
I	hoogspringen		Rick van Ruiten	240185	1,85	Gent	BEL	13 01 2002
W	10 km		Simon Grannetia	280894	35.47	Tilburg		04 09 2011

Gelezen in het Leidsch Dagblad van 6 februari 2015

Doppen Geleidehond opgeleid met winst plasticafval



Den Haag * Tienduizenden kilo's plastic dopjes moesten er voor ingezameld worden, maar het is gelukt: Roby is de eerste van KNGF Geleidehonden die met de opbrengst van deksels en doppen zijn opleiding heeft genoten. Premier

Rutte overhandigde gisteren Roby aan zijn nieuwe baasje Marion van Heeren-Nijhof. Martin Jasper uit Rijswijk, een van de grootste inzamelaars, wist de premier te strikken voor deze mooie klus.

FOTO ANP/MARTIJN BEEKMAN

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



wol

stoffen

kralen

borduren

fournituren

Heereweg 177

2161 BC LISSE

0252-411134



Kennis van cijfers,
gevoel voor mensen.

W www.kromhoutlisse.nl

E accountants@kromhoutlisse.nl

T 0252 - 417 450



*fijn dat het
er is ...*

Vishandel

ALEX RUIZENDAAL

033-8883911/0653951466 SPAKENBURG

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 20	SPORTHAL DE KORF Sportdreef 8a, Sassenheim tel. 0252 - 22 40 67	SPORTHAL DE TULP Jacoba van Beijerweg 118a, Voorhout tel. 2525 - 22 28 80
--	--	---	---

www.stiwa.nl

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



VOLKSUNIVERSITEIT LISSE

Vuursteeglaan 9 - 2161 GD Lisse - Tel. 0252 419 518

Biedt u een uitgebreid voorjaarsprogramma aan cursussen op velerlei gebied:

Talen:

Creatief:

Kunst & Cultuur:

Lezingen:

Persoonlijke Ontwikkeling:

Introductiecursus Chinese taal, vakantiecursussen Duits, Spaans, Italiaans en Frans
Hippe breisels, Open atelier, Nana maken, Viltten, Hot painting,
Sieraden viltten workshop, Zilveren sieraden maken, Voorjaars- en Paasbloemstuk maken.
Chinese theeceremonie, Moderne kunst in de 20^{ste} eeuw
Leiden, parel van Rijnland en Carthago, de antieke handelsstad in Noord-Afrika.
Stijlanalyse, Visagie, Uit je hoofd, in je lijf, Reiki II, familieopstellingen en
Mentale weerbaarheid.

Alle informatie over tijden en de kosten en onze voorwaarden vindt u op onze website:

www.volksuniversiteit-lisse.nl

Openingstijden:

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

BERICHTEN VANUIT HET WOC

Activiteitenkalender 2015

dag	datum	ed	OMSCHRIJVING ACTIVITEIT	LOKATIE
zo	1 mrt 15		Z&Z-circuit / Leiden Hardloopwinkel Roadrunnersloop	Leiden
za	7 mrt 15		Indoor Pupillen	Zoetermeer
zo	8 mrt 15		CRA Wintercircuit + CD-competitie Coopertesten	baan
za	14 mrt 15		Lisse Loop voor Kasteelhoeve	baan/weg/bos
zo	15 mrt 15		Z&Z-circuit / Voorschotenloop	Voorschoten
za	21 mrt 15		4e Quatrocross Pupillen	Katwijk
za	28 mrt 15		Ond. testwedstrijden voor Pupillen, Junioren ABCD, senioren/masters	baan
zo	29 mrt 15		Z&Z-circuit / Roelofarendsveen Braasemloop	RAVeën
za	11 apr 15		ZHM competitie Pupillen 1e wedstrijd	Zoetermeer
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, 2e ronde	
wo	6 mei 15		briefing TSB	
za	9 mei 15	32e	Ter Specke Bokaal	baan
zo	10 mei 15		Competitiewedstrijd junioren B, 1e ronde	
zo	17 mei 15		Competitiewedstrijd Masters, 1e ronde	
vr	29 mei 15	8e	KogelDiscusCircuit, Lisse/Leiden, 2e wedstrijd	Leiden
za	30 mei 15		Competitiewedstrijd CD junioren, 2e ronde	
zo	31 mei 15		Competitiewedstrijd junioren A, 1e ronde	
di	2 jun 15		CRA Estafette	baan/weg
zo	7 jun 15		Competitiewedstrijd Senioren, 3e ronde	
zo	14 jun 15		Competitiewedstrijd junioren B, 2e ronde	baan
za	20 jun 15		Competitiewedstrijd CD junioren, 3e ronde	baan
zo	21 jun 15		Competitiewedstrijd junioren A, 2e ronde	
zo	21 jun 15		Competitiewedstrijd Masters, 2e ronde	
vr	26 jun 15	20e	Schoonderbeek Installatie Bedrijvenestafette 4 x 5,1 km	weg/baan
za	27 jun 15		ZHM competitie Pupillen 2e wedstrijd	Leiden
za	4 jul 15		Meerkamp junioren B/C/D	baan
zo	5 jul 15		Meerkamp junioren B/C/D	baan
vr	10 jul 15	8e	KogelDiscusCircuit, Lisse/Leiden, 3e wedstrijd	baan
za	11 jul 15		Ouder-Kind-Wedstrijd pupillen	baan
vr	21 aug 15	8e	KogelDiscusCircuit, Lisse/Leiden, 4e wedstrijd	Leiden
zo	23 aug 15		Instuifwedstrijd Senioren, Junioren A/B/C	baan
za	29 aug 15		ZHM competitie Pupillen 3e wedstrijd	Reeuwijk
zo	6 sep 15		Landelijke finale Masters	
za	19 sep 15	8e	KogelDiscusCircuit, Lisse/Leiden, finale	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	Alphen ad Rijn
zo	20 sep 15		Landelijke finale junioren B	
di	22 sep 15		Najaarsfeestloop	Poelpolder
za	3 okt 15		Onderlinge Pupillenwedstrijden meerkampen + junioren C/D	baan
zo	4 okt 15		Ond. meerkampen Senioren / junioren A/B / Masters + junioren C/D	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	21 nov 15		Indoorwedstrijd Pupillen + CD Junioren	Onderwater
zo	28 nov 15	28e	Ter Specke Loop (Zorg & Zekerheid circuit) 5-10-15 km	weg/baan
zo	13 dec 15		CRA Wintercircuit + CD-competitie Baanloop	baan
vr	26 dec 15		Kerstcross	bos

CRA NIEUWS

Bevrijdings-Estafetteloop 2015 nadert: Ook u kunt meedoen

De Spartaan doet eenmaal per 5 jaar mee met het binnenhalen van het bevrijdingsvuur op 5 mei middels een estafetteloop van Wageningen naar Lisse. De afstand van ongeveer 110 km wordt overbrugd door hardloopteams die in periodiek afwisselende estafette-vorm het vuur voorwaarts dragen richting het Vierkant in het centrum van Lisse. Voorbereidingen hiervoor zijn al enige tijd gaande.



Daar wordt een middels een feestelijke ontvangst door veel mensen, notabelen, muziek en gezelligheid symbolisch ook Lisse bevrijd waarmee het grote en blijde historische moment herdacht wordt dat de Tweede Wereldoorlog ten einde was voor de Nederlanders en zo de aanloop naar ons huidige cultuur- en welvaartsniveau ingezet kon worden na een periode van jarenlange ontberingen tijdens de vijandige bezetting. Natuurlijk is het goed om de gedachten hier over te laten gaan, maar de dag zelf is uiteraard doordrenkt met feestelijkheden en de Spartaan draagt hierin bij als atletiekvereniging door er een vrolijke sportieve draai aan te geven!

Uiteraard zijn we op zoek naar deelnemers die mee willen lopen. In 2010 hadden we 60 lopers + begeleiders en we hopen dit jaar weer een dergelijk aantal te kunnen formeren.

De loop zelf gaat vanzelfsprekend wel wat tijd kosten voor de deelnemers: Op 4 mei gaan we om ca. 21 uur naar Wageningen en na de ontvangst van het bevrijdingsvuur ('s nachts) wordt in teams om beurten gelopen om het vuur over te dragen naar Lisse (ca. 14 uur). Transport geschiedt door middel van busjes waarin spullen en uitrustende lopers vervoerd en verzorgd worden.

Bent u geïnteresseerd in deelname? Meldt u dan aan op de lijst in de kantine (publicatiebord).

We maken teams op snelheid en de teams lopen om beurten 3 tot 5 à 6 (het snelste team) keer ca. 5 km. Gezien het tijdspad van het evenement moeten een minimum snelheid van ca. 2100 m op de Coopertest of ca. 17 min. over 3000 m hanteren.

De indeling kan dus nog niet van te voren gemaakt worden.

Houdt ook de website in de gaten voor updates.

Nadere info bij:

Theo Edens theo.edens@ziggo.nl & Loek van Saase lvansaase@ziggo.nl

ZATERDAG 24 JANUARI 2015 – HET WAS ME HET DAGJE WEL!!!



De avond er voor redelijk op tijd naar bed. De wekker om half 7 gezet want vandaag was het de dag dat wij (Anita, Patrick, Joke, Anneke en ikke) gingen wandelen in Egmond. Vorig jaar de zuid-route gelopen, dus nu was de noord-route aan de beurt. Maar alvorens het zo ver was moesten wij eerst aardig wat "hindernissen" overbruggen.

Het begon al om even voor half 8 toen ik iets uit mijn schuur moest halen. Mijn platje was behoorlijk glad. Deze eerste "hindernis" zonder kleerscheuren kunnen nemen. Mijn jongste zus Joke die op de fiets van uit de Poelpolder moest komen had ook al halsbrekende toeren moeten uithalen om met behoud van lijf en leden veilig op de 1^e Poellaan te arriveren.

Toen onze "taxi" voor stond was het ook op even oppassen geblazen want de stoep leek wel een ijsbaan. De rit naar station Hillegom was voor wat betreft de provinciale wegen prima te doen. De gemeente wegen waren op dit tijdstip van de dag nog niet allemaal voorzien van een laagje strooizout. Door niet te hard te rijden kwamen we zonder brokken te maken bij het NS station aan. Trap op, trap af. Hier en daar was het schuifelen geblazen. Er zaten toch nog wel wat verraderlijke stukjes bij. Ondanks deze "handicap" waren we niet de enige vroege vogels.

Anita had al diverse keren op de NS site gekeken of de trein van 07.58 uur wel zou rijden. Maar helaas die kwam niet. Wel werd aangegeven dat die van 08.58 uur zou rijden. Terwijl wij met z'n allen aan het discussiëren zijn wachten we wel of niet op die trein van 08.58 uur (we blijven optimistisch) spitsen we onze oren want er volgt een mededeling: ding-dong....."Dames en Heren vanwege ijzelvorming is er tot 12 uur géén treinverkeer mogelijk in heel Noord-Holland". Na deze "opbeurende" omroep geven sommige de pijp aan Maarten en gaan naar huis. Balen, balen en nog eens balen.

Wij staan nog even met elkaar te dubben of we met de auto naar Alkmaar zullen gaan. Margo en c.s. die van af station Voorhout zouden vertrekken geven door dat zij met eigen vervoer gaan. Dit wetende stappen ook wij in de auto en rijden zonder problemen richting Alkmaar. Daar aangekomen stappen over in de gereedstaande pendelbussen die ons vliegenvlug naar Egmond vervoeren. Bij de sporthal aangekomen is het

niet zo druk als vorig jaar, maar ja toen waren ook ietsjes eerder. De vertrektijden van zowel de 10.5 km. als die van de 21.5 km. zijn met één uur verlengd. God zij dank want we zijn door alle "hindernissen" pas tegen de klok van half elf op de plaats van bestemming. Plassen, een bakkie en hup op weg voor onze 10.5 km.

Met de zon op onze rug en een toch wel straffe noordwesten wind banjeren we over het gelukkig harde strand. Na 2.5 km. de eerste break. Koffie/thee met een Sultana.

We nemen plaats op de banken naast de tent. Uit de wind, in de zon. Zo hier zitten we voorlopig even goed. De eerste proviand uit de rugzak moet er aan geloven. Wordt tijd dat we plaats maken voor andere wandelaars. Na de vrijwilligers te hebben bedankt, weer hop in de wind en gaan! De afslag doemt op. Yes, nog even door kachelen en we mogen het duin in. Eindelijk de zon in ons gezicht. Ofschoon het winter is genieten we toch volop van de natuur om ons heen. Ja zelfs om deze tijd van het jaar zijn er hele mooie plekjes te ontdekken.

Halverwege duin is er nog een stop. Hier krijgen we een krentenbol en we maken onze heupen en benen wat losser door gezellig op de muziek mee te deinen. De laatste loodjes komen er aan. Gezien de vele hopen poep vragen we ons af of we nog wel "wild" zouden tegenkomen. En ja hoor bijna aan het eind van onze wandeling krijgen we hierop een antwoord. We zien een groep Schotse Hooglanders. Wat een kolossale beesten en wat een horens hebben ze! We staan te ver af om mooie plaatjes te schieten. Maar ze staan op ons netvlies en daar worden ze nooit meer uitgewist.



Het dorp Egmond doemt op. Nog een paar minuutjes en we kunnen onze laatste stempel halen. Getooid met een medaille zoeken wij een plekkie in de overvolle sporthal waar een DJ met zijn muziek de zaal op stelten probeert te zetten. Dat lukt hem nog aardig ook. De meezingers zijn niet van de lucht. Na wat gedronken te hebben is het wachten op Patrick en Anneke die vandaag voor de 21.5 km. hebben gingen. Onze planning dat zij zo tegen de klok van vier binnen zouden zijn kwam aardig uit. Ook zij waren uiteraard aan een neutje toe. Natuurlijk namen wij er ook nog eentje. Daarna op naar de pendelbus die ons weer terug naar Alkmaar bracht waar onze auto's stonden. Het treinverkeer was inmiddels weer op gang gekomen, zij het nog niet volgens het tijdschema, maar daar hadden wij geen hinder van.

Rond 19.00 uur waren we weer thuis. Pizza besteld, krantje gelezen en lekker onderuit op de bank tv gekeken.
Het was me het dagje wel!!!

Marga

Apeldoorn 2015: korter maar iedereen voldaan



We kunnen wel stellen dat het dit jaar eerst niet meezat in Apeldoorn: Onze loopjes waren met ruim twee kilometer ingekort zonder doorberekening in de prijs en onze vaste parkeerplaats naast Hotel 't Loo was niet beschikbaar waardoor we al een aardig eindje op weg raakten richting Paleis 't Loo. Helaas kon de Koninklijke familie ons daar geen onderdak bieden dus we hebben ons gered met de oplossing van Chauffeur Leo door te parkeren op een verharde bermstrook nabij de beruchte Koninginnedag-naaldzuil tegenover "ons" Hotel. Vanaf onze kant kon de zuil alvast niet meer aangereden worden. Straks meer over Oranje, maar nu eerst de sportparagraaf: Extra vroeg vertrokken dit jaar want de 10 Engelse mijlen ofwel

16km hadden de start al om 11.15hr en de 25km een half uurtje later. Dit betekende dat we om 08:00hr stipt de kantine bestormden in Lisse, in een mum van tijd 4 potten koffie er door joegen om toonbaar te raken voor de collega's en om 08:30hr de luiken van een volgestouwd laadruim met overlevingspakketten en ook wat sporttassen dichtklapten om te vertrekken naar het verre Oosten.

De busrit verliep vlekkeloos door een deels witte omgeving, maar we wisten dat dit geen probleem ging geven. In Apeldoorn was de route mooi schoon en na wat voorbereidingen in Hotel 't Loo vertrokken de 16km lopers naar de start. Eenmaal op weg leek de route best wel op de oude route, maar de start en finish waren opgeschoven van de Kerk meer de Loolaan op en in het parcours ontbrak het lusje door het dierenpark. Dit resulteerde kennelijk in voldoende bekorting om zo op 16km uit te komen (ipv 18,7). Wederom fantastisch om te zien hoe de 5000 hardlopers (alleen al voor de 16km!) zich golvend over de bosomzoomde wegen voortsnelde. Uiteraard de eerste 8km omhoog en bij Hoog Soeren weer met de zwaartekracht mee omlaag.

Ideaal weer, lekker koel, geen regen of sneeuw en veel sportiviteit. Uw verslaggever zwoegde zelf ook over berg en dal en constateerde dat in elk geval het 16km traject prima te belopen was en voldaan finishen was een logisch gevolg. Onderweg prima verzorgd bij goed gevulde drinkposten en aan de finish de felbegeerde medaille met groen lint en niet te vergeten: een verdiend flesje AA.

Al teruglopende net na de finish ontdekten wij dat de eerste 25km lopers ook al over de streep kwamen. Dat zijn toch wel forse prestaties, immers ze waren een half uur later gestart en liepen een 9km langer traject. Hulde aan deze geweldenaars! Wij trainen hier nog even voor door, wie weet wat de toekomst ons zal brengen...., maar de eerlijkheid gebied te zeggen dat het voor weinigen is weggelegd om zo snel te lopen. Om afkoeling te beperken snelden de 16km-lopers intussen naar de bus om ons wat op te frissen en wat droogs om het lijf te krijgen. Dit ging prima in de bus en hoewel een enkele blote buik wat tumult gaf waren er verder geen onregelmatigheden te melden totdat Thea riep dat ze Pieter van Vollenhoven tegengekomen was met een camera. We weten natuurlijk niet precies wat hij heeft gefotografeerd en waarom hij bij onze bus rondhing, maar het geeft toch een vreemd idee.

Kordaat stelde Thea hem dan ook de vraag om het filmmateriaal te zenden aan AV De Spartaan en wij hopen natuurlijk op een bijdrage uit de Koninklijke hoek om ons sportplakboek te sieren. De zoons van P. van V. zouden ook heel erg hardgelopen hebben en daarom zou er door hem gefotografeerd zijn. Dat geeft te denken, want sommigen weten nog wel hoe het met de sportieve prestaties van Oranje ging in het verleden: ene W. van Buuren werd waargenomen aan het einde in de Elfstedentocht en werd opgevangen door zijn moeder bij de finish. Iedere Nederlander zo trots als een pauw over deze prestatie, maar er is ook een ander scenario: 25.000 Elfstedenrijders hebben over een tocht van ruim 200km schaatsen geen enkele vBuuren gezien toen ze alle kruisjes bij elkaar sprokkelde. Dat roept vraagtekens op als je de hele dag met elkaar opschaatst. Een alternatief draaiboek is dan ook dat twee stevige bodyguards dhr vBuuren een flinke duw in de rug hebben gegeven en waardoor hij vanuit een rietkraag de Bonkevaart op gelanceerd is. Hierbij deed hij nog zwetend 3 a 4 slagen om overeind te blijven om zo onder toezicht oog van de aanwezige camera's zijn familie haast ondersteboven te schaatsen. Tja, oordeel zelf.....

Intussen liepen de meeste 25km lopers nog steeds hun route en ook zij werden geridderd bij de finish met een medaille voorzien van een geel lint. Proficiat, echte bikkels, echte kilometers. Herstel was hard



nodig, in de ridderzaal van het Hotel was de grote tafel voor ons en de eerste recuperatiedranken werden al snel genuttigd. Zie ook de diverse foto's hiervan. Als je 16km liep had je een fluitje, maar na 25km was een vaas nodig om het leed te beperken.

Op een enkele geblesseerde strijder na hadden de meesten een goede loop achter de rug en rond 15.30hr werd de terugreis ingezet naar Lisse. Eerst nog even een groepsfoto voor de bus van Brouwers Tours en daarna instappen. Voordat we vertrokken was de

aandacht van ons allen even voor Chauffeur Leo: hij heeft ons al jaren veilig en verzorgd getransporteerd van

De Spartaan naar onze sportevenementen en vice versa. Daar Leo ons altijd wijn probeerde aan te meten kregen wij stellig het idee dat hij zelf liever bier dronk en een pakket met drie grote flessen speciaal bier werden hem daarom aangeboden als blijk van waardering voor zijn loyale inzet richting ons. Leo bedankt!



Maar toen begon het serieuze werk eigenlijk pas echt: de terugreis met de bus werd aangevangen! We begonnen rustig te rijden en ieder werd voorzien van een koel drankje naar keuze. Heerlijk natuurlijk. Vervolgens een stukje komijnekaas, prima. Niet al te lang daarna een stukje worst en voor we het in de gaten hadden liep het aanvoertempo van hapjes op naar astronomische snelheden. Als je echt je best deed kon je elke 30seconden een snackje nuttigen en doorslikken maar al snel leidde dit tot constipatie aan de innamezijde. Zo snel als het begon, zo vlot was de snacklawine ook ineens weer voorbij. Dit was verdacht natuurlijk en nader onderzoek in het gangpad leerde ons dat een niet bijnametenoemen duo uit Sassenheim met drie bakken snacks op het uitklaptafeltje aangetroffen werd. De bedoelingen waren goed maar de setting bleef verdacht in deze. Gestaag kwam de snack-circulatie daarna weer op gang. Aan de voorzieningen lag het dus niet, dank aan de bus-cateraars! Wel viel op dat sommigen aan een flesje spa blauw zaten als je langsliep terwijl op het tafeltje bekertjes stonden met de kleur van rode wijn. Waarschijnlijk een chemische bijwerking van de plastic bekertjes of zo. Maakt niet uit ieder had het naar zijn zin. Zo hobbelden we met wat lichte vertraging weer rustig naar De Spartaan waar ieder hielp met het uitladen en opruimen van de bus. Na danken van trainers Hans en Peter nam ieder afscheid om thuis nog even heerlijk na te genieten van dit leuke evenement.

Allemaal bedankt voor de gezellig en sportief verlopen dag! Loek van Saase

Opstapgroep start zaterdag 28 maart 2015.

Op zaterdag 28 maart start er weer een "Opstapgroep".

De Opstapgroep is bedoeld voor beginnende hardloopsters/hardlopers, zij worden gedurende een periode van 11 weken getraind, om aan het eind van die periode een half uur achtereen te kunnen hardlopen.

Heb je vrienden, kennissen, collega's of familieleden waarvan je weet dat zij overwegen wat aan gezonde beweging te gaan doen, attendeer ze dan op deze leuke en verantwoorde manier van bewegen en trainen. Je kunt hen daarbij vertellen dat we twee keer per week trainen, op dinsdagavond en op zaterdagmorgen en dat we dit op een ontspannen, rustige manier doen, zodat iedereen het tempo bij kan houden. In de trainingen wordt aandacht gegeven aan looptechniek en gewerkt met minuten loopjes, zodanig dat de deelnemers na afloop van de cursus ca. 30 minuten onafgebroken in een rustig tempo kunnen hardlopen.

Na afloop van de hardloopcursus organiseren we voor degene die besluiten door te gaan met hardlopen, een zogenaamde "Doorstartgroep". Gedurende 3 tot 4 maanden wordt de deelnemer voorbereid op het lopen bij een van onze reguliere groepen, waar ieder op haar/zijn eigen niveau verder kan werken aan de conditie.

Wij zullen ook via de plaatselijke weekbladen en de website van De Spartaan informatie geven over de opstapgroep, maar voor de zekerheid volgt hieronder de belangrijkste informatie.

De hardloopcursus start op zaterdag 28 maart 2015 en de laatste training is op zaterdag 6 juni. Gedurende 11 weken wordt er elke week twee keer getraind op:

- **zaterdagochtend van 09:30 tot 11:00 uur**
- **dinsdagavond van 20:00 tot 21:30 uur.**

Voor deelname aan de hardloopcursus wordt € 38,00 gevraagd, dit is inclusief een koffiekaart. Inschrijving is mogelijk na de eerste training (je kunt eerst zien dat het leuk is, daarna schrijf je pas in).

Wie belangstelling heeft komt op 28 maart om ongeveer 09.15 uur naar het clubgebouw van De Spartaan bij de atletiekbaan, op het sportpark Ter Specke in Lisse.

Voorinschrijving is niet nodig, gewoon komen!

Voor aanvullende informatie kan contact worden opgenomen met Leo Onderwater per email leo@onderwater.org of per telefoon op dinsdagavond van 21.00 tot 22.30 uur in het clubgebouw van de AV De Spartaan tel.nr. 0252 415350

Trainers Loopgroepen

RoparunTeam 114
Team Bollenstreek



HOLLEN DOOR DE BOLLEN

Afstanden:		Start tijd:	Inschrijfgeld	op dag zelf
Wandeltocht	6.5 km	11:00 uur	€ 7,50	€ 10,-
Kinderloop	1.3 km	11:15 uur	€ 2,50	€ 2,50
Trim loop	5 km	12:00 uur	€ 7,50	€ 10,-
Trim loop	10 km	12:15 uur	€ 7,50	€ 10,-



Vier nieuwe assistent looptrainers gecertificeerd

07 februari 2015 door Leo Onderwater

Woensdag 4 februari is na afloop van de 3e workshop van de opleiding ALT2, het Atletiekunie certificaat uitgereikt aan vier deelnemers. Jennifer Lem, Petra van Noort, Ron de Kooker en Kees van der Dussen, hebben de afgelopen maanden de opdrachten met succes afgerond, waardoor zij vanaf nu als assistent trainer ingezet kunnen worden. In aanvang zullen zij gaan assisteren in de groepen, waarin zij nu ook al als deelnemer meedoen. Later, als zij voldoende ervaring als trainer hebben opgedaan, zullen zij ook betrokken worden bij de training van de opstapgroepen. Wij wensen de nieuwe assistent trainers veel plezier en succes in hun nieuwe rol!



De Spartaan schat



Sinds 16 augustus 2004 ligt er bij De Spartaan een zogenaamde geocache. De verstoppiek is een gedeeld Spartaan geheim en dit moet trouwens ook zo blijven. De geocache heet: **Meedoen is belangrijker dan winnen**

Deze schat is neergelegd om atletiek te promoten en in verband met de Olympische Spelen van 2004 in Athene. Geocaching is een schatzoekspel in de echte wereld, gebruik makend van GPS-ontvangers. Deelnemers navigeren naar een specifieke set van GPS coördinaten en doen dan een poging de geocache (container) te vinden die op die locatie is verstopt. Je spreekt het uit als geo-kes-jing, op z'n steenkolen-Engels. Het woord geocaching verwijst naar GEO voor geografie, en CACHING, het verstoppjen van een cache. Een cache in computertermen verwijst meestal naar informatie die is opgeslagen in geheugen welke snel is te gebruiken, maar de term wordt ook gebruikt in de hiking / camping wereld als een schuilplaats voor proviand.

De regels zijn als volgt:

Als je iets uit de geocache (of "cache") meeneemt, laat dan iets van gelijke of grotere waarde achter.

Schrijf over je vondst in het cache logboek.

Noteer je ervaring op **www.geocaching.com**.

Hier een voorbeeld van een ervaring die op de geocaching site is gelogd over de Spartaan schat:

10/25/2014: "Vandaag moest (Has)Se in Lisse voetballen en we waren een half uur voor het begin van de wedstrijd aanwezig. Wat doe je dan? Juist even de geocache-app raadplegen. Omdat er een paar mensen op het terras rondliepen om de boel te versieren even wat omtrekkende bewegingen gemaakt en me bijna laten misleiden door de hint. De aanwezigen bleken zelf ook cachers te zijn en hadden me door. Na wat geogeklets de stash tevoorschijn gehaald. Gelukkig muisvrij. Dat blijkt soms anders te zijn werd me verteld. TFTC".

De enige benodigdheden zijn een GPS-ontvanger of een mobiele telefoon met GPS functie, zodat je kunt navigeren naar de cache, en een lidmaatschap op de site van Geocaching.

Ik zal jullie de coördinaten van De Spartaan geocache geven. Parkeren kan je op: N 52 15.471 / E 004 32.508. De uiteindelijke geocache ligt op: N 52° 15.543 E 004° 32.515. Leden van de geocachinggemeenschap verstoppjen en onderhouden alle geocaches die op Geocaching.com te vinden zijn.



Nog even wat statistieken. De Spartaan geocache heeft sinds 16-08-2004: 1531 Gelogde bezoeken.

1441 mensen van de geocaching gemeenschap hebben de geocache gevonden.

14 konden hem niet vinden.

68 hebben een notitie achtergelaten.

1 keer is de geocache verdwenen

1 keer is er ook weer een nieuwe geplaatst

6 keer heeft de eigenaar onderhoud gepleegd aan de geocache.

Verder zijn er 167 foto's gemaakt die te vinden zijn op de geocaching site van meedoen is belangrijker dan winnen.

Jolanda vd Weerd.



DE ENGEL

restaurant • café • hotel • zalencentrum

*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

SCHILDERSBEDRIJF



van Noort & Verkerk

Botterstraat 16
2162 LA Lisse

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



Gusti de Schipper grafische vormgeving

06 - 53943667 www.gustideschipper.nl



firma zandvliet en zn.

Timmer-, aannemingsbedrijf
en Houthandel



Werkplaats en winkel
Haven 18, 2161 HK Lisse
Telefoon: (0252) 4135 59

Email: mail@zandvlietlisse.nl
www.zandvlietlisse.nl



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/boekensteinfysiotherapie



BRIL Jan't

www.spartaan.net



Beelen
VERPAKKINGEN

HANDELS-
ONDERNEMING

Kantoor en magazijn
Heereweg 5b, Lisse

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

SINDS 1966



De Heere van
Thijssen
KAPPERS & BARBIERS

ASSURANTIEBEDRIJF

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

HEEMSKERK
assurantiën

HOOGERVORST C.V.

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

BIJ **DE BRUIN** MOET JE ZIJN
TABAK, SIGAREN, LEKTUUR, WENSKAARTEN, LOTTO,
STAATSLOTEN, DAYZERS, WEDDEN OP PAARDEN
BIJ DE BRUIN MOET JE ZIJN!!
HENGELSPORT, KRASLOTEN, KRANTEN, PAKKETSHOP
BIJ DE BRUIN MOET JE ZIJN!!
ook voor... TELEFOONKAARTEN EN POSTZEGELS
JOHN DE BRUIN
HEEREWEG 240A, LISSE, TEL. (0252) 413 833
info@johndebruin.nl



SCHOLTEN
uw keurslager

Waarom zou u 't met minder doen

Hoofdstraat 261
2171 BD Sassenheim
0252-211440



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

NIEUWS VAN DE COMMISSIE JEUGD ATLETIEK

Winterseizoen 2014-2015



Het winterseizoen is volop bezig. We sloten 2014 af met een goed bezochte Kerstcross.

Bij de pupillen hebben we de Quatrocross in Leiden gehad, wat dit jaar goed georganiseerd was. Ook was het parcours uitdagender gemaakt met strobalen en andere hindernissen. Ook onze eigen Quatrocross zal ik niet snel meer vergeten; ik ben nog nooit zo vaak toegezongen op mijn verjaardag. Dank jullie wel allemaal!

Ook de CD jeugd is lekker bezig met hun eigen wintercircuit en de verschillende indoorwedstrijden. Veel atleten zijn erg goed bezig en vele nieuwe PR's worden gezet. Met name Lara Owobowale maakt veel indruk met een nieuw clubrecord (9.39) op de 60m Horden in Utrecht. En dat terwijl ze nog 1^{ste} jaar MC is...



Verder was de filmdag ook weer een gezellige dag. Veel popcorn en cakejes versieren bij de pupillen. Bij de CD jeugd waren een aantal zeer creatief bezig. Ik heb sushi 's gezien en zelfs een echte Spartaan taart. Top!

Wat staat er nog op het programma?

De pupillen hebben nog een indoor in Zoetermeer (Athletics Champs stijl) en de laatste Quatrocross op het strand in Katwijk.



De CD jeugd hebben nog een indoor in Naaldwijk en een coopertest op de baan, waarna het Wintercircuit feestelijk zal worden afgesloten met een bowlingavond.

Dit jaar gaat het zomerseizoen al vroeg van start. Op 28 maart (!) hebben we de eerste testwedstrijd al op de baan. De week daarop is de paastraining voor de pupillen en de week daarop hebben we alweer de eerste ZHM wedstrijd. Ook gaan de CD beginnen op 18 april met de CD competitie.

En noteer 9 mei alvast in de agenda's, want dan organiseert de Spartaan de Ter Specke Bokaal. Zoals gewoonlijk hebben we voor de oudere pupillen de Kidsrun. Daarnaast gaan we dit jaar op zoek naar het snelste basisschoolestafette team van Lisse.

Succes bij alle (sport)activiteiten

07-03-15	Pup	Indoor Ilion	Zoetermeer
08-03-15	CD	Indoor Naaldwijk	Naaldwijk
14-03-15	Pup	4 ^{de} Quatrocross	Katwijk
22 -03-15	CD	Coopertest Baan	Lisse
28-03-15	Allen	Testwedstrijden	Lisse
01-04-15	Pup	Paastraining	Lisse
11-04-15	Pup	1 ^{ste} ZHM	Zoetermeer
18-04-15	CD	1 ^{ste} CD Competitie	Leiden
09-05-15		Ter Specke Bokaal	Lisse

Wim Bouma

VANUIT DE C/D HOEK

C/D JUNIOREN IN ACTIE TIJDENS WINTER INDOOR UTRECHT

01 februari 2015 door Joost Valk

Bij de Indoor wedstrijd van Hellas in Utrecht kwamen 25 C/D-ers, 1 A1Pupil en 2 MJB van De Spartaan aan de start. Een goede deelname en er konden aardig wat pr's worden bijgeschreven, ook werd een flink aantal medailles mee terug naar Lisse genomen.

Opvallende prestaties waren er oa. van Matthijs; 3e Kogel JD1, Sven; 3e 60mH en 2e Kogel JD2, Lara; 3e 60m, 3e Kogel, 1e 60mH MC, Kimberley; 1e Hoog MC en Anne-Wil, 2e Hoog MC.

5e Ronde Wintercircuit C/D junioren

08 februari 2015 door Joost Valk

De winter had op deze zondag 8 feb. even een stap opzij gedaan; geen lage temperaturen, geen hagel, sneeuw of ijs, slechts een harde wind n-o wind was de grootste tegenstander op het strand aan de Langevelderslag. 30 junioren stonden om 10.30 uur aan de start voor de inmiddels beruchte, maar zeker ook gezellige strandloop vanaf het Nederzandt complex. Iedereen heeft de strijd tegen de elementen goed doorstaan en vervolgens was het heerlijk om even bij te komen in het restaurant of op het zonnige terras. Hieronder de uitslag en de tussenstand met de drie beste resultaten per deelnemer, de eindstand van het wintercircuit wordt uiteindelijk bepaald door de Coopertest, hier is per 25 mtr. 1 punt te verdienen. Heb je bijv. 2 pnt achterstand op je voorganger, dan moet je tijdens de coopertest 75 mtr. meer lopen om hem voorbij te gaan in het klassement. De Coopertest is op 22 maart, 10.30 uur, bij De Spartaan. Ter herinnering; 3 loopjes + coopertest = deelname bowlingavond.



ZOMERKAMP 2015

WANNEER??: Van 12 t/m 18 juli 2015
 WAAR??: WANSSUM
 WIE MOGEN MEE??: Kinderen van 8 t/m 12 jaar(basisschool)
 KOSTEN: 170,00 p.p.



Wie schreven er tot nu toe in:

Jongens - Justin de Groot, Symen Grimbergen, Joep Dekker, Giovanni Cozijn,
 Thomas van Altena, Jari Langelaan, Thimo van Velzen
Meisjes - Suzanne van Oers, Nimah Lommerse

Ben je **18 of ouder** en wil je mee als leiding geef je dan op bij Marga Kortekaas, emailadres: margakortekaas@hotmail.com (trainers/sters van deze leeftijdsgroepen zijn als eerste aan bod).

Er bestaat nog steeds gelegenheid om je in te schrijven, dus wil je nog mee geef je dan z.s.m. op. Info Marga: telefoon 0252-411574 of mail naar bovenstaand mailadres.



Quatrocross: start 1000 mtr JPB - Lisse 7 februari 2015



PUPILLENIEUWS

Beste pupillen,

Hier is dan alweer de eerste tussenstand van het puntenklassement.
Alle wedstrijden tot en met de 2e Quatrocross in Leiden zijn hier in opgenomen.

Met de wedstrijden die nu zijn geweest, zijn alleen deelnamepunten te verdienen.

Groetjes Brigitte

Tussenstand puntentelling pupillen														
	Mini pup Jongens	Dn	NN	EV	PR	Tot			Mini pup Meisjes	Dn	NN	EV	PR	Tot
1	Cayro Hazel	2	0	0	0	2		1	Eva van Duiven	4	0	0	0	4
	C pup Jongens	Dn	NN	EV	PR	Tot			C pup Meisjes	Dn	NN	EV	PR	Tot
1	Boele Böhm	8	0	0	0	8		1	Wieke Nieuwenhuisen	6	0	0	0	6
2	Thymen vd Geer	6	0	0	0	6			Julia Pieterse	6	0	0	0	6
3	Colin Groenendijk	2	0	0	0	2		2	Manoe Heemskerk	4	0	0	0	4
	B pup Jongens	Dn	NN	EV	PR	Tot		3	Esmee Lommerse	2	0	0	0	2
1	Finn Leukel	10	0	0	0	10		B pup Meisjes	Dn	NN	EV	PR	Tot	
2	Youri Feijt	8	0	0	0	8		1	Gioia Remkes	10	0	0	0	10
3	Bas van 't Schip	6	0	0	0	6		2	Isa Kovács	8	0	0	0	8
	Tim Philipse	6	0	0	0	6			Tessa van Velzen	8	0	0	0	8
4	Thijs Oudshoorn	4	0	0	0	4		A1 pup Meisjes	Dn	NN	EV	PR	Tot	
5	Jasper Ouwehand	2	0	0	0	2		1	Mijlan Nieuwenhuisen	6	0	0	0	6
	Wout Vermeij	2	0	0	0	2		2	Kaja van den Berg	4	0	0	0	4
	Ryan Bootsma	2	0	0	0	2			Rosa Meurs	4	0	0	0	4
	Steven Koot	2	0	0	0	2		3	Anouk van der Meer	2	0	0	0	2
	A1 pup Jongens	Dn	NN	EV	PR	Tot		A2 pup Meisjes	Dn	NN	EV	PR	Tot	
1	Nick Duinkerken	10	0	0	0	10		1	Iris Hulsbosch	10	0	0	0	10
	Alje Stip	10	0	0	0	10			Jasmijn Bloemheuvel	10	0	0	0	10
	Luuk Pieterse	10	0	0	0	10		2	Jelka Böhm	8	0	0	0	8
	Symen Grimbergen	10	0	0	0	10		3	Fleur Smeets	6	0	0	0	6
2	Casper Huiskeshoven	8	0	0	0	8		4	Tessa de Wit	4	0	0	0	4
3	Vincent Franken	6	0	0	0	6			Sasha Spaans	4	0	0	0	4
	Cas Werter	6	0	0	0	6		5	Gwen Munsterman	2	0	0	0	2
4	Jari Langelaan	2	0	0	0	2			Kaja van Zaanen	2	0	0	0	2
	Pepijn Noort	2	0	0	0	2								
	Michalis Analytis	2	0	0	0	2								
	A2 pup Jongens	Dn	NN	EV	PR	Tot								
1	Tijn Kauffman	8	0	0	0	8								
	Tibbe Nijgh	8	0	0	0	8								
	Noah Ruiters	8	0	0	0	8								
	Giovanni Cozijn	8	0	0	0	8								
2	Jarique Hazel	6	0	0	0	6								
3	Marnix Hettema	4	0	0	0	4								
	Justin de Groot	4	0	0	0	4								
	Thomas van Altena	4	0	0	0	4								
	Thijs van der Klugt	4	0	0	0	4								
4	Buddy vd Burg	2	0	0	0	2								



Jenny MD Filmmiddag Jolijn MPA2



Uitslag Winterindoor bij AV Hellas in Utrecht 1 februari 2015

Plaats	Naam – JPA1	Vereniging	Totaal	60 pnt.	60	hoog pnt.	hoog	kogel pnt.	kogel
1	Boon, Bruce	AV Flevo Delta	1576	590	9.32	430	1.12	556	8.66
2	Andrea, Djorden	AV Triathlon	1539	597	9.28	430	1.12	512	7.84
3	Mensah, Isaac	AV Feniks	1516	587	9.34	467	1.17	462	6.94
4	Jansen, Ryan	Scorpio	1374	435	10.29	504	1.22	435	6.48
5	Duinkerken, Nick	De Spartaan	1336	413	10.44	467	1.17	456	6.83

Spartaans familieportret



Is dit misschien het begin van een serie over families waar ten minste 3 generaties lid van De Spartaan zijn?

Heeft U voor ons ook zo'n leuk familieportret in JPG 300ppi, stuur die dan naar: trudy.olij@hotmail.com

Graag er dan ook gelijk bij vermelden tot welke groep de betreffende personen behoren.

We zijn heel benieuwd wie de volgende familie is.

De redactie

van boven naar beneden:

moeder: Nel van der Vlugt, wandelgroep

dochter: Linda Lommerse, recreantengroep

kleindochter: Esmee Lommerse, C-pupillengroep

OPROEP voor 2^{de} hands kleding

Inleveren tijdens de training samen met een ingevulde inleverkaart, deze is te vinden de website van De Spartaan.

Speciale oproep: ik ben op zoek naar groene broekjes, m.n. maat 152-164 en trainingspak(ken) maat 152-164.

Nieuwe kleding is verkrijgen bij LJ Sport in Lisse (*10% korting voor alle leden van De Spartaan*)

Met vriendelijke groet, Sandra Bouma

Activiteitenkalender

Datum	Evenement	WAAR
25 februari 2015	Laatste woensdagmiddagtraining	Sporthal
4 maart 2015	Start woensdagmiddagtraining	Baan
7 maart 2015	Indoor	Zoetermeer
14 maart 2015	Loop voor Kasteelhoeve Keukenhof	Lisse
14 maart 2015	4e Quatrocross	Katwijk
28 maart 2015	Testwedstrijden	Lisse
1 april 2015	Paastraining	Keukenhofbos
11 april 2015	1e ZHM competitie	Zoetermeer
ZHM = Zuid-Holland-MIdden competitie		

Overzicht indeling groepen:

D-pupillen/mini's	kinderen geb. 2008/2009
C-pupillen	kinderen geb. 2007
B-pupillen	kinderen geb. 2006
A1-pupillen	kinderen geb. 2005
A2-pupillen	kinderen geb. 2004

Trainersindeling van de woensdagmiddag:

14.30 - 15.30 uur	Marga, Lilli, Tessa, Bas
15.45 - 16.45 uur	Marga, Lilli, Marianne, Irene, Daniëlle, Bas
16.45 - 17.45 uur	Marga, Lilli, Marianne, Irene, Daniëlle

Quatrocross Leiden 17-01-2015

Op zaterdagochtend had ik mijn eerste cross in het Leidse Hout. Het was mooi weer. Ik heb eerst een proefrondje gelopen en daarna de warming up gedaan, en gerekt. De cross was leuk. We moesten in het park over een bruggetje rennen, over een boomstam en een strobaal. Ik heb aan het einde een meisje ingehaald.
Eva van Duiven Mini

Op zaterdag 17 januari 2015 was er de tweede quatrocross in het Leidse hout. Dit is een hardloophwedstrijd. Het rondje was voor ons 600 meter. Er lagen boomstammen en stobalen waar we overheen moesten springen. Het weer was mooi, maar koud en er lag veel modder. Ik ben eerste geworden.
Wieke Nieuwenhuisen, C-pupil

De zon scheen maar het was wel heel koud. Maar ik had toch heel veel zin om te lopen. Eerst gingen we de route oefenen met een mevrouw van de organisatie. Toen wist ik een beetje hoe ik lopen moest. Na de hele harde startknaal ging ik zo snel mogelijk achter de mevrouw aan die voor ons uit moest rennen. Het was een hele leuke route omdat we over hooibalen en boomstammen moesten springen. Je moest erg oppassen om niet te vallen, het was best wel glad en modderig. Door het bos rennen en over een bruggetje en toen kwamen we weer bij alle papa's en mama's. Toen heel snel naar de finish. Even op een rijtje blijven staan voor de uitslag en toen lekker mijn warme jas aan. Ik ga zeker de volgende cross weer!!
groetjes Thyman van der Geer (C-pupil)



Gioia MPB



Thijs JPB

Zaterdag de 17 januari was het zover de 2e quatro cross in Leiden. Het weer was top, droog met een heerlijk zonnetje en een beetje fris. De eerste inloop had ik gemist, dus liep ik een inlooprondje samen met Tessa. Toen de eerste groep kinderen van start gingen was er gelukkig nog een tweede inloop. De quatro cross is een parcours in de buitenlucht, je moet over hooibalen, boomstammen springen en over bruggetjes lopen. Nadat een 2^e groep was gestart mochten wij lopen, meisjes pupillen B, we waren met 7 meisjes. Klaar voor de start en we mochten weg, de start ging goed, ik liep meteen derde. Tessa voorop en nog een ander meisje voor mij van een andere club.

Op een gegeven moment begon het meisje voor mij te wandelen in plaats van te rennen en toen heb ik haar ingehaald waar dat goed kon. Mijn vader stond over al aan te moedigen zei hij mij na de wedstrijd, maar ik heb hem niet gehoord, want ik hoorde boven iedereen uit mijn eigen clubgenoten ons fanatiek aanmoedigen! Toen ik bijna bij de finish was, heb ik nog een eindsprint getrokken en ik was knalrood in mijn gezicht. Er kwamen een paar mensen naar mij toe en zeiden: 'zo, jij had nog wat over op het laatste!' Na mijn eigen wedstrijd hebben we nog even naar de jongens pupillen gekeken.

Groetjes van Gioia Remkes B-pupil.

"We kwamen aanlopen, we zagen allemaal boomstammen en stobalen. Ik dacht dat ik daaroverheen moest springen, en dat klopte. Het ging best goed, ik struikelde wel één keer over een boomstam. Toen kon ik niet meer zo hard rennen. Toch vond ik het erg leuk.
Thijs Oudshoorn B-pupil

Mijn naam Is Sasha Spaans, pupil A2,

Zaterdag 17 januari deed ik mee aan de 2^e Quatrocross in Leiden. Het parcours was uitgestippeld in het bos, het was een leuk parcours met veel boomstammen en hooibalen waar je over heen moest springen. Gelukkig hadden we droog weer en de zon scheen. Het was een loop van 1200 meter, ik had geoefend bij de Spartaan dus ik was goed voorbereid. Het lopen ging lekker en ik behaalde een mooi persoonlijk record. De tijd die ik had gelopen was 0:06:42.

Ik kijk uit naar de volgende Quatrocross in Lisse!!

Groetjes van Sasha Spaans A2-pupil.



Eva Mini



Wieke MPC



Thyman JPC



Sasha MPA2

Het was een mooie dag en we waren in Leiden, in de Leidse Hout. De startnummers lagen al klaar bij de kantine van de atletiek vereniging. Ik kwam op de plek aan in het bos waar we gingen lopen en het was daar nogal drassig geworden. Er waren veel kinderen bij de cross. We begonnen met inlopen met Jan. Daarna startte de 1200m. Er was een ronde uitgezet waar je er 2 van moest lopen. Het parcours was extra leuk gemaakt door er een paar strobalen en boomstammen neer te leggen waar we over heen moesten springen. Aan het einde van het rennen kregen we een mooi vaantje. Op naar de volgende Quatrocross in Lisse!

Marnix Hettema A2-pupil

Uitslagen:

	Tijd	Mini meisjes	km/h
1	00:04:24	Eva van Duiven	12.27
		MPC	
1	00:03:15	Wieke Nieuwenhuisen	16.62
3	00:03:29	Julia Pieterse	15.50
		JPC	
1	00:02:56	Thymen van der Geer	18.41
2	00:03:05	Boele Böhm	17.51
		MPB	
1	00:06:28	Tessa van Velzen	12.06
2	00:06:35	Gioia Remkes	11.85
7	00:08:27	Isa Kovács	9.23
		JPB	
6	00:06:25	Youri Feijt	12.16
7	00:06:26	Bas van 't Schip	12.12
11	00:06:50	Finn Leukel	11.41
18	00:07:11	Tim Philipse	10.86
19	00:07:59	Thijs Oudshoorn	9.77
		MPA1	
3	00:06:17	Mijlan Nieuwenhuisen	12.41
9	00:07:03	Kaja van den Berg	11.06
10	00:07:37	Rosa Meurs	10.24
		JPA1	
1	00:05:40	Nick Duinkerken	13.76
2	00:05:54	Vincent Franken	13.22
4	00:06:26	Cas Werter	12.12
6	00:06:54	Symen Grimbergen	11.30
8	00:06:59	Casper Huikeshoven	11.17
10	00:07:22	Luuk Pieterse	10.59
12	00:07:30	Alje Stip	10.40
13	00:07:31	Pepijn Noort	10.38
		MPA2	
1	00:05:43	Jasmijn Bloemheuvel	13.64
5	00:06:41	Sasha Spaans	11.67
6	00:06:46	Tessa de Wit	11.53
7	00:06:53	Jelka Böhm	11.33
11	00:07:07	Iris Hulsbosch	10.96



Marnix JPA2

	Tijd	JPA2	km/h
2	00:05:31	Tijn Kauffman	14.14
6	00:06:21	Justin de Groot	12.28
8	00:06:25	Jarique Hazel	12.16
11	00:06:53	Noah Ruiters	11.33
12	00:07:31	Giovanni Cozijn	10.38
14	00:07:38	Marnix Hettema	10.22
14	00:07:41	Thijs van der Klugt	10.25
15	00:07:50	Tibbe Nijgh	9.96
17	00:08:42	Thomas van Altena	8.97



Cas JPA1



Rosa MPA1

Er was een quatro cross op 17 januari 2015. Er was een beetje wind. Dit keer waren er ook obstakels zoals: hooibalen en boomstammen. Het was erg zwaar maar door de mensen die langs de kant je aan het aanmoedigen zijn gaat het een stuk beter. Ze zeiden dat het lopen 1200 meter was maar het blijkt dat het 1300 meter was! Bij de meiden pupillen a waren Mijlan Kaja en ik er van de partij. Groetjes Rosa

De tweede quatrocross van dit jaar was in Leiden. We moesten twee rondjes door het park. Tijdens de route moesten we over strobalen en een boomstam springen. Het was best lekker weer. De zon begon te schijnen. Na 1300 meter rennen ben ik vierde geworden. Nick werd eerste. Dat gebeurt best vaak. Cas Werter

Voor meerdere foto's Quatrocross Leiden zie:

<https://plus.google.com/photos/110709012191958280563/albums/6105307502669026689>



3^e Quatrocross Lisse 7 februari 2015

Hoe ziet een tijdschema van een trainster/ploegleidster er zo'n morgen uit??

- 08.00 uur – opstaan, ontbijten, aankleden, wat rommelen in huis, voice mail afluisteren en op de computer kijken of er nog afmeldingen zijn binnengekomen.
- 09.00 uur – op de fiets naar de baan die er op dat moment nog mooi wit uitziet en het eerste bakkie koffie gedronken.
- 09.30 uur – vanaf deze tijd zou ik oppas gaan spelen, maar de jongedame in kwestie kwam pas later. Heb me in die tussenliggende tijd niet verveeld hoor. Lekker relaxed zitten kletsen met mede Spartaanleden die vanwege dit evenement ook al vroeg uit de veren waren.
- 10.15 uur – De voorzitter van de CJA, Wim Bouma, komt de kantine binnen met een "Happy Birthday" muts op zijn hoofd en 2 taarten. Na het zingen van "Lang zal die leven" worden de taarten aangesneden. Iedereen die op dat moment aanwezig is smult lekker mee.
- 10.30 uur – de eerste kinderen druppelen binnen. Sommige zijn wel heel erg nerveus. Begrijpelijk want het is hun eerste wedstrijd. Startnummers opspelden, nog even gauw een plas doen en om
- 10.40 uur – vertrekken in ieder geval de Mini's en de C's naar het bos. Op de startplek aan gekomen beginnen deze groepen o.l.v. trainer Bas Meeuwenoord en de in grote getale meegekomen "hazen" en "bezemwagens" aan de warming up.
- 10.55 uur – De groep is nog steeds niet terug van het rondje dat normaal in 4/5 minuten gelopen kan worden. Zijn ze verdwaald???
- 11.03 uur – Ze zijn terug!! Bas: "er zit één obstakel in het parcours die niet gemakkelijk met z'n allen tegelijk te nemen is". Bovendien had de groep even de tijd genomen om wat rek- en strekoefeningen te doen.
Dit is wat je nu eens noemt een KLASSE warming up. GOED WERK AFGELEVERD!!!
- 11.05 uur – Nadat het "Lang zal die leven" gezongen was (dit zou zich nog 7x bij de start herhalen) floot Aad v.d. Lans de Meisjes Mini en C weg. Als hazewindhonden gingen ze er vandoor. De jongelui die deze morgen afwisselend als "haas" speelden moesten ook hun benen uit hun gat lopen om de groep voor te kunnen blijven. En natuurlijk liepen er achter elke groep steeds 2 "bezemwagens". Na de Mini's en C's kwamen achtereenvolgens de B's, de A1's, de A2's en de D-jeugd aan de beurt. Naarmate de tijd verstrijkt valt het op dat het kleine beetje sneeuw, dat toch nog een winters sfeertje aan het geheel gaf, totaal verdwenen is en de grond onder onze voeten ook steeds zachter wordt.
- 12.20 uur – De verloren tijd is weer ingehaald dus starten de D-junioren volgens het tijdschema. Na deze loop met elkaar opruimen en op naar de kantine waar de warme chocolademelk op ons wacht. Nog even wat nakletsen.
- 13.00 uur – Thuis. Op naar de volgende activiteit.



Wat me verder opviel:

- ** Op de allereerste plaats het enthousiasme van de groep "hazen" en "bezemwagens". Wat een energie hebben zij getoond en wat ontzettend blij zijn wij met jullie aanwezigheid. Duizend maal dank nogmaals. Mogen wij een volgende keer weer op jullie rekenen?? Dat zou TOP zijn!!!!
- Julie zijn de toekomst van onze vereniging!!***
- ** dat er véél toeschouwers waren.
- ** dat Wim Bouma nog nooit op zijn verjaardag zo vaak toegezongen is.
- ** dat er soms tot aan de finish fel gestreden werd om toch nog net vóór degene die voor je liep binnen te komen.

Iedereen veel plezier en succes toegewenst bij de 4^e Quatrocross op zaterdag 14 maart a.s. in Katwijk.

Marga

(voor uitslagen zie volgende bladzijde)

Plts	M. Mini 1000 m.	Tijd
4	Eva van Duiven	06:43
	J. Mini 1000 m.	
1	Benjamin Le Gallou	05:16
	MPC 1000 m.	
1	Julia Pieterse	04:52
2	Wieke Nieuwenhuisen	04:52
3	Esmee Lommerse	04:55
5	Manoe Heemskerk	05:28
9	Senna Opdam	06:11
	JPC 1000 m.	
1	Thymen v.d Geer	04:15
2	Boele Böhm	04:44
5	Duncan Arrachart	05:31
7	Tristan Tsibogiannis	05:44
9	Sven Rijswijk	06:06
	MPB 1000 m.	
1	Gioia Remkes	04:27
2	Tessa van Velzen	04:31
6	Sophie Taal	05:40
7	Sofie Heidinga	05:59
8	Isa Kovács	06:03
	JPB 1000 m.	
4	Finn Leukel	04:36
6	Bas van 't Schip	04:38
7	Youri Feijt	04:38
8	Tim Philipse	04:43
9	Ryan Bootsma	04:51
14	Wout Vermeij	05:37
15	Jasper Stokman	05:40
16	Thijs Oudshoorn	05:57
17	Jasper Ouwehand	06:01
	MPA1 1500 m.	
2	Mijlan Nieuwenhuisen	06:44
6	Kaja van den Berg	08:15
7	Rosa Meurs	09:00
	JPA1 1500 m.	
1	Nick Duinkerken	06:42
2	Vincent Franken	06:49
3	Cas Werter	07:34
7	Symen Grimbergen	07:49
8	Casper Huikeshoven	07:51
9	Jari Langelaan	07:57
10	Alje Stip	08:05
11	Menno Willems	08:06
12	Luuk Pieterse	08:08
13	Pepijn Noort	08:10

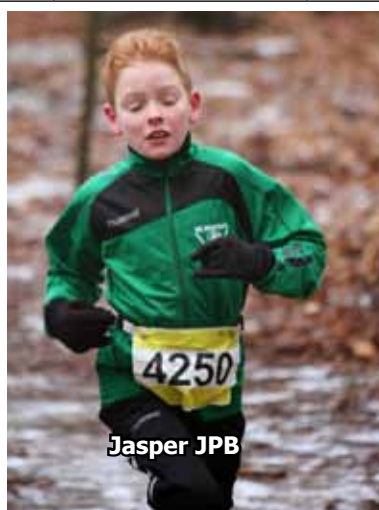
Plts	MPA2 1500 m.	Tijd
1	Jasmijn Bloemheuvel	06:27
5	Mila Peschier	07:50
6	Sasha Spaans	07:58
7	Tessa de Wit	08:02
8	Gwen Munsterman	08:17
10	Iris Hulsbosch	08:32
11	Fleur Smeets	08:34
15	Jolijn Verhoeven	10:08
	JPA2 1500 m.	
1	Tijn Kauffman	06:30
3	Justin de Groot	07:16
4	Noah Ruiters	07:23
6	Jarique Hazel	07:28
9	Thijs van der Klugt	08:05
10	Marnix Hettema	08:15
11	Youp Dekker	08:27
12	Giovanni Cozijn	08:28
13	Tibbe Nijgh	08:54
15	Thomas van Altena	09:41
	MD 1500 m.	
3	Amy Oostdam	07:30
4	Jenny Schütt	08:09



Eva Mini



Benjamin Mini



Jasper JPB



Sofie MPB



Thijs JPA2



Mila MPA2

Mijn eerste wedstrijd

Ik ben Sven Rijswijk en ben sinds kort lid van de Spartaan. Ik heb afgelopen zaterdag voor de eerste keer meegedaan met een wedstrijd, de 3^e Quatrocross in het, nog een klein beetje besneeuwde, Keukenhof bos. Ik vond het best spannend, ik wist niet wat ik precies kon verwachten, maar had er veel zin in. In de kantine was het al gezellig druk en mocht ik mijn startnummer halen en laten opspelden. Ik zag al snel wat bekende kinderen waaronder mijn vriendje Benjamin. We gingen met Marga en de Mini's van 2007/2008 en 2009 richting de startplaats in het bos. We gingen met zowel de jongens en de meisjes de warming up doen. Normaal gesproken een rondje van een paar minuten alleen bleven wij iets langer weg. De toeschouwers vroegen zich al af waar we bleven, maar die wisten niet dat wij onderweg ook nog wat rek- en strekoefeningen gingen doen. Enfin, we waren warm gelopen en er helemaal klaar voor! De meisjes gingen als eerste van start en die deden het heel goed. Onze groep van 12 jongens was daarna aan de beurt en ook wij vertrokken als een speer. De afstand en de kou in combinatie met heel hard lopen bleek toch wel pittig. Ik kwam dan ook ademloos en als 9^e aan bij de finish. Een trotse papa en mama stonden al op mij te wachten, alleen had ik daar niet meteen oog voor. We kregen een leuk herinneringslintje en mochten heerlijke warme choco drinken in de kantine op vertoon van ons startnummer. Al met al een geslaagde eerste wedstrijdervaring.



Voor meerdere foto's Quatrocross Lisse zie:

<https://plus.google.com/photos/110709012191958280563/albums/6113101326173120401>



Voor meerdere foto's Filmdag zie:

<https://plus.google.com/photos/110709012191958280563/albums/6113108000726959825>

ATLETIEK VERENIGING "DE SPARTAAN" LISSE

CONTRIBUTIETABEL EN VOORWAARDEN PER 1 januari 2015

(prijspeil 2015)

KLASSE		CONTRIBUTIE ATLETIEKUNIE per jaar	WEDSTRIJD- LICENTIE per jaar	SPARTAAN- CONTRIBUTIE per half jaar
Dames / Heren wedstrijd atleten		€ 16,45	€ 22,25	€ 95,57
Meisjes / Jongens A	1997/1996	€ 15,25	€ 13,90	€ 86,53
Meisjes / Jongens B	1999/1998	€ 15,25	€ 13,90	€ 76,60
Meisjes / Jongens C	2001/2000	€ 15,25	€ 13,90	€ 63,92
Meisjes / Jongens D	2003/2002	€ 15,25	€ 13,90	€ 63,92
Meisjes / Jongens pup. A	2005/2004	€ 14,45	€ 7,85	€ 49,66
Meisjes / Jongens pup. B	2006	€ 14,45	€ 7,85	€ 49,66
Meisjes / Jongens pup. C	2007	€ 14,45	€ 7,85	€ 43,79
Meisjes / Jongens minipup.	2009/2008	€ 14,45	€ 0,00	€ 43,79
Dames / Heren niet wedstrijd atleten		€ 16,45	€ 0,00	€ 69,81
Recreanten wandelaars		€ 16,45		€ 53,81
Recreanten 'Nordic walking'		€ 16,45		€ 53,81
Donateur (per jaar)			€ 50,00	
Gezinskorting: van een gezin, waarvan meer dan 3 personen betalend lid zijn, zijn de minst betalende leden vrij van Spartaancontributie. Per inschrijving zal € 6,75 administratiekosten door de Atletiekunie worden berekend. (Dit geldt niet voor de opstapgroep)				

Lidmaatschap

Na inschrijving als lid, zal er een automatische afschrijving plaatsvinden met de verschuldigde contributie voor de eerste periode. De kosten zijn afhankelijk van de categorie waaronder U valt.

Lidmaatschap opzeggen

Indien u het lidmaatschap wilt opzeggen, dient u dat uiterlijk 1 maand voor het begin van een nieuwe periode te doen. U betaalt per 1 januari van elk jaar KNAU- lidmaatschap en Wedstrijdlicentie voor een heel jaar. De Spartaancontributie betaalt u per half jaar, dus op

1 januari en op 1 juli. Opzeggen dient voor 25 november en voor 25 juni te geschieden!

Voorkom problemen en zeg op tijd op, zodat u niet onnodig nog contributie moet betalen. Opzeggen dient ten allen tijden schriftelijk of via e-mail te geschieden bij de ledenadministratie.

Terugbetaling van contributie is niet mogelijk!!

Contributie 2015

De totale kosten bestaan uit Spartaancontributie, bondscontributie K.N.A.U. en eventueel wedstrijdlicentie. Wedstrijdlicentie en contributie KNAU worden bij de eerste contributiebetaling van een jaar geïnd. Bankrekeningnummer van de penningmeester van AV De Spartaan te Lisse, bankrekening NL57 RABO 0336 5776 80.

In de ALV van maart 2014 is besloten De Spartaan contributie voor 2015 te verhogen met de gebruikelijke 3%.

Atletiekunie (bondscontributie K.N.A.U.) zijn verhoogd

- het gaat hierom de Atletiekunie contributie en wedstrijdlicentie





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
2161 LE Lisse
0252-416054 tel
0252-418921 fax
www.hommabv.nl
info@hommabv.nl

- Elektrotechniek
- Beveiliging
- Industriële automatisering
- Onderhoud en beheer
- Datanetwerk
- 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 onderneming, uw mensen uzelf. Juist nu bent u dus gebaat bij een goed advies. Denk dan eens aan Deloitte.

Niet voor niets hebben wij een ijzersterke reputatie bij het bedrijfsleven 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



Deloitte

© 2011 Deloitte The Netherlands

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



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