Secretariaat:
Postbus 196, 2160 AD Lisse
Postgironummer 677224
Rabobanknummer te Lisse 33.65.77.680
t.n.v. de Penningmeester van
"De Spartaan" te Lisse

Bestuur: **website: www.spartaan.net**

Voorzitter:
Gert Jan Booij
van Ostadestraat 70, 2162 BR Lisse
0252-429045 / voorzitter@spartaan.net
Vice voorzitter:
Lenie van der Poel
Narcisstraat 4, 2252 XE Voorschoten
071-5616462 / jblvdp@planet.nl
Secretaris:
Hans van den Berg
Muntstraat 159, 2165 VH Lisserbroek
06-21867513 / secretaris@spartaan.net
Penningmeester:
Joop Warmerdam
Watermolen 27,
2211 PX Noordwijkerhout
0252-375531 / penningmeesterspartaan@live.nl
PR en Sponsoring:
Vacature
Commissies:
W.O.C. Wedstrijd Organisatie Commissie

Voorzitter + Coördinator	Hans van Noort, Plattanderlaan 32, 2171 LV Sassenheim 0252-211724 j.t.v.noort@duravermeer.nl
Secretaris	Ronald van Loon Westerdreef 62, 2161 GN Lisse 0252-415029 ro.loon@wxs.nl
Jury-coördinator	Kees van Ruiten Heereweg 471a,2161 DC Lisse 0252-215840 keesenellyvanruiten@ziggo.nl
Wedstrijd-secretaris	Joke Nederpelt Populierenlaan 3, 2181 KB Hillegom wsavdespartaan@gmail.com

C.W.A. Commissie Wedstrijd Atleten

Voorzitter	Kees van Beelen, 1e Poellaan 72, 2161 LC Lisse 0252-232186 kees.beelen@ziggo.nl

C.R.A. Commissie Recreatie Atletiek

Voorzitter	Alfred Langendijk Breugelhof 18 2215 AB Voorhout 0252-231388 alcolangendijk@casema.nl
Secretaris	Wim Schouten Ammerzoden 11, 2181 LX Hillegom 0252-521949 wim.schoutencra@gmail.com

C.J.A. Commissie Jeugd Atletiek

Voorzitter	Karin Zonneveld, Ringvaartzijde 22, 2161 WT Lisse / 0252-421249 Stijn122@planet.nl
Secretaris	José Elfering, Voerman 88, 2163 BL Lisse 0252-417296 jose.elfering@tele2.nl

T.R. Technische Raad

Voorzitter	Paul Grimbergen, Jan Steenstr.65,2162 BM Lisse 0252-418127 grimbergenpj@casema.nl
Secretaris	Elly de Regt, Schoutenlaan 8, 2215 ME Voorhout fam.deregt@zonnet.nl 06-29291720

Redactie: Marga Kortekaas en Trudy Olij

Inhoudsopgave 1

Berichten van de bestuurstafel:
- Van de voorzitter 2
- Nieuwjaarsrede 07-01-2012 3
- Joop Verburgt- / Luitzen Homma Bokaal / Ir. Aad Paardekooper Beker / "150" jaar De Spartaan bijeen 4
- Agenda ALV 22 maart 2012 / De Spartaan.... 2012 en verder?? 5

Ledenadministratie:
- Jarigen v.a. 16 februari t/m 15 april 2012 (Redactienieuws) 6
- opgezegde- nieuwe- en verhuisde leden 7

Kantinenieuws:
- Koffiekaarten december en januari / Wandelen in de omgeving 7

.....30ste Ter Specke Bokaal 5 mei 2012 10

Klaverjascompetitie seizoen 2011-2012: stand na 5 avonden 11

Berichten vanuit de WOC: Aktiviteitenkalender 12

Van de Vrijwilligerscommissie:
- Mededeling vanuit de commissie / Vrijwilliger vd maand febr. 2012 13

Vanuit de TR: Competitie 2012 / Prestatieprijzen 2011 14

CRA-Nieuws:
- Coopertest in Wintercircuit / Wandelaars en Nordic Walkers / Zomertraining do.avond / Trainingen op di.- en do. middag / Trimlopen 15
- Wandelingen in de regio 16
- **.....Opstapgroep start zaterdag 17 maart 2012 ..... 16**
- Bedankt Spartaners / Apeldoorn Midwinter Run 05-02-2012 17
- Kuitspieren & Kuitblessures 18
- Kerststukjes maken 20

Het genieten staat voorop.. 21

Nieuws van de CJA:
- Berichten van de voorzitter 24

Vanuit de CD-Hoek:
- Verslag D-spelen Apeldoorn 25

Pupillennieuws:
- Beste pupillen / Tussenstand Puntentelling 26
- Verslag 2e Quatrocross Lisse + uitslagen 27
- Uitslagen Indoor Zoetermeer 17-12-2011 28
- Clubrecords Jongens pupillen 01-01-2012 29
- Zomerkamp / Aktiviteitenkalender 30
- De Spartaan komt overal / Te Koop Aangeboden 31
- **Nieuwe Trainingstijden per 01-03-2012 ..... 31**
- Kleurplaten 32

Kopij insturen uiterlijk:
woensdag 4 april 2012 vóór 16.00 uur.
Het clubblad ligt klaar in de kantine voor bezorging:
op dinsdag 17 april 2012.

Clubblad:

Redactie	Trudy Olij-Stembert Pr. Hendrikstraat 30, 2161 SE Lisse trudy.olij@hotmail.com	0252-417903
Redactie + Bezorging	Marga Kortekaas 1e Poellaan 18, 2161 LB Lisse margakortekaas@hotmail.com	0252-411574

Trainingscoordinator Senioren, Junioren AB:
Anthony Ott, anthony.ott@casema.nl
06-55137028
Contactpers. C-junioren (geb. 1997-1998):
John vd Zwet,0252-413259/06-4974414
D-junioren (geb. 1999-2000):
Joost Valk, 06-52155050
Pupillen (geb. in 2001 of later):
Jan Beijk, 06-41643950

Ledenadministratie
Piet van Rijnberk
Westerdreef 125, 2161 GR Lisse
0252-410777
rijnberk.p.g.j.van@planet.nl

Sport:
- Massage Frank Paff 06-14280341
sportmassagefrankpaff@gmail.com
op afspraak dinsdag 19.00-22.00 uur
op afspraak donderdag 19.00-22.00 uur
Nicolette Zeestraten
0252-211560 / 06-10480098
op afspraak maandag 19.00 - 22.00 uur
- Keuringen S.M.A. 071-5828620
Simon Smitweg 1, 2353 GA Leiderdorp
Afspraken ma t/m vrijdag 08.30-17.00 u

TSB: Vincent van Blitterswijk
Clusiussraat 150, 2163 JK Lisse
06-34052997
v.vblitterswijk@ziggo.nl

Vrijwilligerscommissie
Voorzitter Paul van Sijl
Rosa Spierstraat 1,2162 JT Lisse
0252-414844
p.vansijl@hetnet.nl
Contact-personen: José Elfering
Voerman 88, 2163 BL Lisse
0252-417296
jose.elfering@tele2.nl
Jeannette van der Toorn
Randmeerstraat 50, 2162 LK Lisse
0252-416597
jvdtoorn@kpnplanet.nl

Internet-commissie
Algemeen: Richard Bosman
0252-865341 / 06-22418262
richard.bosman@gmail.com
Algemeen: Marco van Stijn
0252-220236 / 06-24705288
mvstijn@zonnet.nl

Vertrouwens Contactpersonen
Janny Derriks
0252-518693 / derriks@casema.nl
Kees v.der Dussen 06-55332169
ccdussen@gmail.com

Inschrijvingen wedstrijden:
Pupillen: Gert de Jong
De Vleyen 11,
2134 ZC Hoofddorp,
06-49929205
spartaan@ikwilmeinschrijven.nl
C/D Jeugd: Annette van Wieringen
Tasmanstraat 16
2161 VX Lisse
0252-417772
amcvanwieringen@zonnet.nl
Overigen: Ton Meskers
P.v.Eyckheem 55,
2182 ZV Hillegom
0252-522288/ton.meskers@snelnet.net

Kantine: 0252-415350
Beheer: Henk Plantfeber
Mendeldreef 61,2163 KB Lisse
0252-412982/hjplantfeber@casema.nl
Contactpers: Corrie v.d. Berg
Krelagestraat 52, 2163 JC, Lisse
0252-860268
jpc.vandenberg@casema.nl

Gevonden voorwerpen:
Ank Hartman, 0252-220270
Berkenlaan 17,
2172 AE, Sassenheim

VAN DE BESTUURSTAFEL



Van de voorzitter,

Op het moment dat ik dit schrijf beheerst maar één evenement het wereldnieuws in Nederland: de Elfstedentocht. Je zou haast vergeten dat er ook nog andere sporten zijn.

Toch ondernamen op 5 februari meer dan 50 Spartanen een even barre tocht: de Midwintermarathon in Apeldoorn. Bij temperaturen van min tien volbrachten ze 18.5 of 27.5 km. Chauffeur Leo Warmerdam had de bus geparkeerd op zo'n 500 meter van de start, waardoor iedereen ontspannen aan de start stond. Uiteindelijk bleek het ook nog erg lekker loopweer en kwam iedereen tevreden over de eindstreep. Het is goed om te zien dat het opnemen van dit soort evenementen in de trainingsschema's ook als resultaat heeft dat zich weer grotere groepen aan wedstrijden wagen. Een stimulans voor trainers en lopers!

Om toch nog even bij het schaatsen te blijven, ook dit jaar legde een aantal Spartanen ook weer grote afstanden af op de Weissensee. Een prestatie van formaat.

Betere omstandigheden waren er een week eerder in de indoorhal in Praag, waar Remona Fransen een indoormeerkamp wist te winnen. Ze toonde daarmee aan dat haar trainingsstage in Zuid-Afrika en het herstel van de verrichte arbeid goed verlopen is. De kop is eraf, de eerste PR's van het seizoen zijn weer binnen, op naar de Olympische Spelen in Londen. Later deze maand komt ze nog in actie bij de NK meerkamp en het NK indoor senioren, beide in Apeldoorn.

Ook in Apeldoorn, bij de D-spelen, liep Jaimy van de Loo een 1000 meter en ze wist haar serie winnend en met een vet PR af te sluiten. De jeugd heeft de toekomst, dus met de toekomst van De Spartaan zit het ook op sportief gebied wel goed.

Op 22 maart wordt de Algemene Leden Vergadering gehouden. Het bestuur zal hierbij verantwoording afleggen over het gevoerde beleid in het afgelopen jaar. De agenda treft u elders in het clubblad aan. U komt toch ook?

En aangezien dit het laatste clubblad is voor de ALV is dit het laatste stukje van mij als voorzitter van De Spartaan. Ik wil u allen hartelijk bedanken voor het vertrouwen en de steun die ik in de afgelopen zes jaar heb mogen ontvangen. Zes mooie jaren, veel mooie (en enkele moeilijke) momenten. Ik heb het met plezier en overtuiging gedaan.

Bedankt!

Met sportieve groeten,
Gert Jan Booij

Nieuwjaarsrede 7 januari 2012

Spartanen, genodigden, wethouder De Roon,

Driekoningen is alweer voorbij, maar toch waag ik het erop u allen alsnog een gelukkig, gezond en sportief 2012 toe te wensen.

Na de laatste training voor de Kerst dronken wij nog een kop koffie met onze groep. Eén van de groepsgenoten stelde mij de vraag wat mijn mooiste moment van 2011 was. Ik hoefde daar geen seconde over na te denken. Het mooiste moment was uiteraard toen op 4 juni deelnemer 1987 over de finish kwam en duidelijk werd dat de poging om in het Guiness Book of Records te komen zou slagen. Die dag was een hoogtepunt in het bestaan van De Spartaan en een bekroning van de activiteiten van de jubileumcommissie. Natuurlijk waren de andere activiteiten ook succesvol; het WK twintigkamp werd terecht door Adri de Roon gememoreerd in de nieuwjaarstoespraak van de gemeente Lisse. Het eindfeest was met recht een knallend feest, alle activiteiten waren gezegend met prachtig weer. Maar op die dag, de 4e juni, kwam al het goede van De Spartaan naar voren. Een wild idee van een jeugdlid dat na enige scepsis omarmd werd. Een organisatiecomité dat actief op zoek ging naar wegen om de dag mogelijk te maken. Assistentie van een professioneel PR bureau. Externe partijen zoals de notarissen, die ingeschakeld werden om de recordpoging officieel te maken. Lokaal bedrijfsleven voor de catering. Medewerking van de gemeente voor de vergunningen. Steun van de andere sportverenigingen op het sportpark, die enthousiast meededen. En vrijwilligers. Massa's vrijwilligers, die zich van alle taken kweten en op het laatst zelf mensen op straat aanhielden om de poging te laten lukken. Op die dag alleen al liet De Spartaan zien waarom zij al 50 jaar bestaansrecht heeft: als we iets willen, kunnen we het en als we iets doen wordt het niet alleen een succes, maar ook een groot feest.

Bij het mooiste moment hoort helaas ook het meest trieste moment. Voor velen was dat het onverwachte overlijden van Elvera Blijenberg. Haar dood ging als een schok door de vereniging. Zo kort daarvoor was ze nog op de training geweest, hadden we met haar gesproken en gelachen. En zo opeens was ze er niet meer. Voor haar wil ik graag een kort moment van stilte.

2011 was een bewogen jaar. De wereld om ons heen was in beweging. Letterlijk, door een aantal natuurrampen die zich afspeelden. Aardbevingen en tsunami's zorgden voor veel slachtoffers, maar gelukkig bleef Nederland daarvan gevrijwaard. Ook figuurlijk zien we heftige beweging, in economische en politieke zin. De economische crisis slaat hard om zich heen en raakt ook clubgenoten, persoonlijk en zakelijk. Niet iedereen komt er ongeschonden doorheen. De situatie dwingt de politiek tot moeilijke keuzes. Verantwoordelijkheden worden van het rijk naar de provincie en van de provincie naar de gemeentes verschoven. Ook de gemeente Lisse zal niet aan bezuinigingen ontkomen. Gelukkig is er goed contact tussen de gemeente en de sportverenigingen op Ter Specke en wordt er in goed overleg gekeken naar onderhoud en/of herinrichting van dit sportpark. Er wordt gekeken hoe de schaarse middelen het best gebruikt kunnen worden om de wensen van de verenigingen in te vullen. Ook De Spartaan wordt gelukkig niet vergeten in dit plan. Een indoorfaciliteit behoort zeker niet meer tot de onmogelijkheden en ook is daar geld voor beschikbaar. In samenwerking met de gemeente zal gekeken worden hoe onze wensen het best tot hun recht komen, maar ook hoe de kosten van exploitatie en onderhoud in de toekomst opgebracht kunnen worden zonder te zwaar op de begroting te drukken. Los van deze plannen willen we op korte termijn ook bezig met verbetering van ons materiaalhok achter op het terrein. Deze ruimte is nodig aan vervanging toe, want het is maar de vraag of deze ruimte nog een winter met sneeuwval zal overleven. Dus is de onderhoudsploeg druk bezig met het bekijken van de alternatieven. Een aantal te dure varianten zijn van tafel, maar we hopen toch bij de ALV een serieus voorstel aan de vergadering te kunnen presenteren.

Ondanks deze economische crisis blijft De Spartaan een financieel gezonde vereniging. Natuurlijk moeten we op de centen passen, natuurlijk zouden we meer sponsoren kunnen gebruiken, zeker bij de Ter Specke Bokaal. De situatie rondom de TSB van 2012 ziet er op dit moment nog wat somber uit en er zullen nog heel wat bronnen aangeboord moeten worden om het benodigde sponsorpakket bijeen te krijgen. Alle suggesties en creatieve ideeën zijn welkom! Maar 2011 zijn we zonder financiële problemen doorgekomen. In het afgelopen jaar is wel eindelijk een aanzet gegeven tot het vormen van een sponsorcommissie, om ook in de toekomst beter in staat te zijn toegang tot andere geldschieters te krijgen en niet alleen afhankelijk te zijn van contributie inkomsten. Met een groep mensen hebben we bijeen gezeten en de goede en minder goede aspecten in kaart gebracht. Een kleiner groepje heeft dit verder uitgewerkt en bereidt een presentatie aan het bestuur voor, hoe het sponsorbeleid in de toekomst vorm gegeven moet worden. Daarna moeten we daar actief mee aan de slag. Maar de patstelling waarmee we enige tijd geworsteld hebben, geen plan dus geen mensen die wat doen en geen mensen dus geen plan, lijkt nu doorbroken.

Sportief gezien was het een jaar met twee gezichten. Vroeg in het jaar beleefden we al een prachtig hoogtepunt met de bronzen medaille van Remona Fransen bij het EK indoor in Parijs. Een medaille op een dergelijk toernooi is een uitzonderlijke prestatie. Daarna kwalificeerde ze zich ook nog voor het WK in Korea, maar daar was ze helaas niet meer in staat nogmaals boven zichzelf uit te stijgen. Toch hebben we met Remona een visitekaartje waar we als Spartaan trots op kunnen zijn. Ze is helaas niet hier, dus de wethouder kan haar opnieuw niet huldigen, maar het hele winterseizoen staat in het teken van kwalificatie voor de Olympische Spelen, dus ik denk dat dit haar vergeven wordt. We blijven haar volgen op weg naar Londen. De andere kant van de medaille was dat ons damesteam zich niet wist te handhaven in de eredivisie. De promotie in 2010 was een hele prestatie, als dorpsclub tussen de grote stadsclubs, maar uiteindelijk bleek de selectie in de breedte te zwak om mee te kunnen. Het jaar werd echter weer goedgemaakt door Martien die zijn wereldtitel bij de masters wist te prolongeren.

En met het onderwerp wereldtitel zijn we weer terug bij het jubileumjaar. Het eerder gememoreerde wereldkampioenschap twintigkamp was ook een grandioos evenement in het kader van het vijftigjarig bestaan. De meningen verschillen in hoeverre dit als serieus atletiekonderdeel gezien moet worden. Maar wat het wel duidelijk gemaakt heeft is dat sport verbroedert. Zoveel deelnemers van zoveel nationaliteiten, twee lange dagen te gast bij Lisse en De Spartaan. Van alle kanten hebben we complimenten gehad over de manier waarop wij dit kampioenschap aangepakt hebben. Opnieuw een evenement waarin De Spartaan zich organisatorisch kon bewijzen en waar we uiteindelijk beloond werden met een clubgenoot als Wereldkampioen. Hans van Hateren sleepte deze titel na een spannende wedstrijd bij de junioren in de wacht en bekroonde daarmee de inzet van alle betrokkenen.

Atletiek is een sport voor jong en oud.
En met wereldkampioenen bij de masters en bij de junioren mag De Spartaan trots terugkijken op 2011.
Op naar de kampioenen van 2012!

Joop Verburgt Bokaal 2011

Wordt uitgereikt aan die persoon, die over een periode van meerdere jaren een belangrijke bijdrage heeft geleverd aan de ontwikkeling en/of uitvoering van wedstrijden en evenementen door en voor De Spartaan. Deze beker kan maar één keer aan een persoon worden uitgereikt.



Al vele jaren zijn er wedstrijden en evenementen voor pupillen en junioren, hierin wordt veel tijd geïnvesteerd. Om het ook voor deze grote groepen leuk en aantrekkelijk te houden is een goede begeleiding een pre. Ook dit wordt door vrijwilligers gedaan die hier hun hart en zaligheid insteken. Dat daarnaast ook nog training wordt gegeven is helemaal super, hierdoor bouw je een speciale band op met je pupillen en leren zij ook jou kennen. Naast haar drukke werk thuis vindt ze telkens de inspiratie om dit toch te blijven doen, met wedstrijden verzorgd zij regelmatig de startnummers en assisteert bij deze wedstrijden haar pupillen. Of dat nu met Koninginnedag is of de met de najaarsfeesten, met Zuid-Hollands midden competitiewedstrijden of andere evenementen dat maakt haar niet uit. Ze bakt pannenkoeken voor de kampeerders/sters, ze speelt de paashaas en is vaste gast bij de bijscholingen voor de jeugdtrainers/sters, trouwe bezoekster van de vergaderingen van de CJA, ja wat eigenlijk niet. Zij is er een waar je op kan bouwen en De Spartaan trots op kan en moet zijn. Zij is een voorbeeld van vele jongeren zo een van " niet zeuren maar aanpakken". We wensen dan ook nog lang van haar inzet en aanwezigheid te kunnen en mogen genieten zij is gewoon een kanjer van een vrouw en verdiend met recht deze Joop Verburgt Bokaal 2011 *"Fieke van Noort"*.

Luitzen Homma Bokaal 2011

De jurycoördinator draagt één jurylid voor aan het bestuur. Het bestuur kan alleen toe- of afwijzen. Bij afwijzing van de door de jurycoördinator voorgedragen persoon worden de redenen voor deze afwijzing schriftelijk aan de jurycoördinator medegedeeld.

Door het enthousiasme en kundigheid van het gehele jurykorps is het een eitje op onze wedstrijden te organiseren. Je moet altijd waken voor over belasting, dat weten we ook. Het gehele jurykorps oogst veel waardering, want we hebben bij onze vereniging vele wedstrijden en evenementen het gehele jaar door. De inzet en beschikbaarheid van vele juryleden is dan ook altijd naar grote tevredenheid.
Maar als je over zulke personen als hem kan beschikken wordt het toch wel erg makkelijk allemaal en valt er soms een last van je schouders. Hij is overal inzetbaar, kritisch op zijn tijd, taak bewust en goed voorbereid én nooit een wanklank. Dat je dan ook nog snel moet kunnen fietsen om bij de eerste lopers te kunnen blijven en de goede route aanhoud bij de Ter Specke Loop is uiteraard handig en meegenomen. Ik spreek dan ook mijn grote waardering uit voor ***Dick van Elk***.

Ir. Aad Paardekooper Beker 2011

Wordt uitgereikt door het bestuur aan een persoon die meerdere jaren een belangrijke bijdrage heeft geleverd aan de ontwikkeling van De Spartaan. Deze bijdrage kan zowel op het bestuurlijke als op het uitvoerende vlak liggen.

**In de historie van deze beker is deze definitie echter al een aantal keren wat ruimer geïnterpreteerd en ook dit jaar neemt het bestuur die vrijheid. We willen dit jaar de prijs niet uitreiken aan een persoon, maar aan een groep mensen. Voor de rest voldoen zij namelijk perfect aan het criterium; meer dan zelfs.
Hun bijdrage was zowel bestuurlijk als uitvoerend. Hun bijdrage strekte zich uit over meerdere jaren, maar toch vooral het afgelopen jaar. Ik wil de prijs overhandigen aan de voorzitter, maar ik wil de voltallige commissie graag naar voren hebben.**



Na alle loftuitingen kan het niet anders dan dat deze beker gaat naar *de jubileumcommissie!*



"150" jaar De Spartaan bijeen

van rechts naar links:

Gerrit Verhaar, Henk Paardekooper

en Marga Kortekaas

met de door de Atletiekunie toegekende

waarderingsspeld met oorkonde.

UITNODIGING VOOR DE JAARVERGADERING VAN ATLETIEKVERENIGING "DE SPARTAAN"

AGENDA

Te houden op donderdag 22 maart 2012 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 24 maart 2011
4. Vaststellen jaarverslagen 2011
5. Financieel
   - Jaarverslag
   - Verslag kascontrolecommissie 2011.
6. Benoeming kascontrolecommissie 2012
7. Begroting
9. Jubilarissen
10. Bestuursverkiezing

Reglementair zijn aftredend:
- Gert Jan Booij, Voorzitter
- Karin Zonneveld, bestuurslid CJA

Gert Jan Booij en Karin Zonneveld stellen zich niet herkiesbaar.

Tussentijds aftredend:
- Alfred Langendijk, bestuurslid CRA

Dave Clemens heeft vorige jaarvergadering aangegeven te willen stoppen. Nu is in de loop van het afgelopen jaar een kandidaat aangetrokken.

Het bestuur draagt voor:
Kees van der Dussen, als voorzitter, Kees van Beelen als bestuurslid CWA, Wim Bouma als bestuurslid CJA en Wim Schouten als bestuurslid CRA.
Het bestuur is tevens nog op zoek naar een kandidaat voor de functie van PR en Sponsoring.

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. Korte toelichting planning meerjarenbeleid 2013-2017
12. Rondvraag
13. Sluiting

Hans van den Berg, secretaris secretaris@spartaan.net / 0621867513

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 …2012 EN VERDER ???

Het Jubileumjaar 2011 is achter de rug, daar kan met trots op worden teruggekeken. Dat levert dan gelijk de volgende vraag op: Hoe kunnen De Spartaan en haar leden alle mooie acties, en grootse inzet van ieder ook in 2012 verder voortzetten? 2012 is immers alweer gestart én het jaar van de Olympische Spelen in Londen wacht op ons. Tijd voor inspirerende ideeën hoe de atletiek in onze regio hier positief gebruik van kan maken.

Daarnaast is 2012 ook al weer het laatste jaar van het huidige meerjarenbeleidsplan 2008-2012 (voor geïnteresseerden, zie de website via-- De Spartaan --- Bestuur.)



Alle commissies gaan de komende maanden terugblikken wat er terecht is gekomen van de doelstellingen voor 2008-2012 en zich richten op wat er belangrijk is voor de periode daarna.

Naast commissies zijn natuurlijk ook alle individuele leden van harte uitgenodigd hun opbouwende opmerkingen en ideeën te laten horen. Dat kan op allerlei onderwerpen. In de komende brainstormfase is het belangrijk veel reacties/ideeën te inventariseren. Leden met ervaring met beleidsplannen, die De Spartaan een handje kunnen en willen helpen zijn extra welkom.

Bij de Jaarvergadering van De Spartaan op donderdag 22 maart a.s. zal een korte toelichting worden gegeven op de globale aanpak van het Meerjarenbeleidsplan 2013-2017.

Vragen of reacties?? Laat het weten, Lenie van der Poel, vice-voorzitter

VAN DE LEDENADMINISTRATIE JARIGEN

FEBRUARI

16	Jurgen	vd	Zwet	10 D-jun
16	Hylke		Kroon	14 B-jun
16	Aad	vd	Lans	32 Recr
16	Pierre		Blom	32 Recr
17	Henk		Blom	38 Wand
18	Jasmin		Brinkerhof	09 D-jun
18	Cobie		Streppel	31 Recr
19	Noor		Mulders Cornelissen	31 Recr
19	Monique		Hoogkamer-vd Wiel	31 Recr
19	Petra	vd	Berg	31 Recr
20	Matthijs		Valten	06 B-pup
20	Nathalie		Geijsen	31 Recr
20	Ton	vd	Toorn	32 Recr
21	Sanne	vd	Meer	05 B-pup
21	Ed		Warmerdam	18 Sr
21	Mieke		Meijvogel	31 Recr
22	John	vd	Zwet	22 M50
22	Thea		Hoogkamer	31 Recr
23	Elly	de	Regt-Henzen	31 Recr
23	Gerard		Kortekaas	32 Recr
23	Corbert	v	Rijn	32 Recr
24	Megan	v	Beelen	07 A-pup
24	Wouter		Hoogkamer	18 Sr
24	Charitza		Smits-Dorregeest	31 Recr
24	Jan	v	Heek	42 Ov Sr
25	Lisa		Edelaar	17 Sr
25	Maggie		Foss	31 Recr
25	Irene	vd	Valk	31 Recr
25	Sylvia		Heemskerk	31 Recr
25	Ans		Verhaar-Hoogkamer	41 Ov Sr
26	Hanneke	vd	Meer-Geerlings	31 Recr
27	Youp		Dekker	04 C-pup
27	Puk		Wensveen	32 Recr
28	Elly	v	Ruiten	37 Wand
28	Gerda	vd	Veek	37 Wand
29	Nick		Elfering	04 C-pup
29	Marianne		Grimbergen-v Maris	31 Recr

MAART

1	Iris		Dofferhoff	17 Sr
1	Louis	vd	Reep	38 Wand
2	Alex	v	Noort	10 D-jun
3	Thijmen		Dofferhoff	12 C-jun
3	Lisette		Kaptijn	31 Recr
3	Linda		Lommerse-vd Vlugt	31 Recr
3	Jos		Koster	32 Recr
4	Mandy		Duinkerken	05 B-pup
4	Isabel	v	Opzeeland	07 A-pup
5	Bob		Kerssemakers	10 D-jun
5	Kitty	v	Veen-Kardol	37 Wand
6	Marlene		Luijk	31 Recr
6	Tika		Marantika	32 Recr
7	Willem		Olsthoorn	08 A-pup
7	Peter		Brandenburg	32 Recr
8	Michel		Hageman	22 M35
8	Marianne	de	Wit	31 Recr
8	Paul		Ruijgrok	32 Recr
8	Luc		Nelis	32 Recr
8	Ingrid		Baak	37 Wand
9	Rayan		Arielle	08 A-pup
9	Britt		Mesman	09 D-jun
9	Giselle		Slotboom	15 A-jun
10	Daan	v	Iterson	31 Recr
11	Hans	vd	Berg	22 M55
12	Ton		Freriks	32 Recr
13	Thijmen		Masereeuw	06 B-pup
15	Jan Pieter		Tensen	22 M60
15	Joyce		Teekens	31 Recr
15	Marlene		Kroon-Bakker	31 Recr
15	Toon		Martin	32 Recr
15	Ad	v	Ruiten	32 Recr
15	Dirk-Jan	vd	Berg	32 Recr
15	Rien	vd	Lans	38 Wand
17	Jill		Lem	03 C-pup
17	Anouk		Bemelman	03 C-pup
17	Lisanne	vd	Zwet	13 B-jun
17	Arjan	vd	Hoorn	18 Sr
18	Heidi	vd	Veek	17 Sr
18	Martien	vd	Hoorn	22 M55
18	Hans		Adriaanse	32 Recr
18	Arnoud		Scholten	32 Recr
19	Joke	vd	Lans-Mooijekind	31 Recr
19	Piet		Waaning	32 Recr
20	Max	vd	Voet	14 B-jun
20	Jacqueline		Hoogland	31 Recr
20	Wim	vd	Krogt	42 Ov Sr
21	Frans		Beijk	18 Sr
21	Edwin		Wiersma	32 Recr
22	Marcel		Peschier	22 M35
22	Thecla		Angevaare	31 Recr
22	Joyce	v	Leeuwen	31 Recr
22	Floorie		Beemster	31 Recr
22	Rozemarijn	v	Rooijen	31 Recr
23	Roxanne	v	Noort	17 Sr
23	Karin		Huisman	31 Recr
23	Simon		Lagendijk	32 Recr
25	Robbert		Sprenkeling	32 Recr
25	Hanny	v	Leeuwen	37 Wand
26	Kaylee	v	Beelen	13 B-jun
27	Luka	vd	Meij	08 A-pup
27	Nienke		Kragtwijk	17 Sr
27	Maude		Trompert	31 Recr
27	Joke	v	Rijsbergen-vd Poel	37 Wand
28	Thimo	de	Fuijk	10 D-jun
28	Margo		Kivits-Mooijekind	37 Wand
29	Eva	v	Kessel	05 B-pup
29	Angelilique		Eckhardt	31 Recr
29	Richard		Henn	32 Recr
29	Joke		Maas-vd Meer	37 Wand
29	Ben		Blokhuizen	38 Wand
30	Karin	v	Sonsbeek	31 Recr
30	PietJan	vd	Marel	32 Recr
31	Daniël		Willemsen	10 D-jun
31	Ferry		Kortekaas	32 Recr

APRIL

1	Esther	v	Saase	11 C-jun
1	Jessica		Hageman	31 Recr
1	George		Dofferhoff	32 Recr
2	Maarten		Hoogkamer	22 M35
2	Hans	v	Noort	22 M55
2	Tom		Otte	32 Recr
2	Laurens	v	Schie	32 Recr
2	Jeroen		Hoogendorp	32 Recr
2	Nel	vd	Vlugt	37 Wand
3	Jelle	vd	Zon	14 B-jun
3	Martin	v	Rijssel	22 M50
3	Thea		Smittenberg	31 Recr
4	William		Augustinus	22 M40
4	Jan		Eichhorn	32 Recr
4	Jeff		Corbet	32 Recr
5	Carmen	de	Jong	03 C-pup
5	Richard		Assendelft	12 C-jun
5	Eline		Boon-v Niewkerk	31 Recr
5	Klaas		Molenaar	32 Recr
5	Henny		Riksen	37 Wand
6	Esther		Verhoef	31 Recr
6	Jan	vd	Berg	32 Recr
6	Theo		Edens	32 Recr
7	Joke		Jager	31 Recr
7	Wilma		Haagsman-v Straalen	31 Recr
8	Julius		Oud	10 D-jun
8	Jack	de	Vroomen	32 Recr
8	Richard		Bosman	32 Recr
9	Kirsty	vd	Geest	15 A-jun
9	Corina	v	Daalen	31 Recr
9	Arie		Kardol	32 Recr
9	Ilonka	v	Duijn	37 Wand
10	Elly	de	Wit-Hulsebosch	31 Recr
10	Sylvia	de	Boer	31 Recr
10	Cor		Dix	32 Recr
11	Lieskina		Brouwer	31 Recr
12	Riana		Krijger	31 Recr
12	Hans		Maarschalk	32 Recr
12	Ron		Wijling	32 Recr
13	Nadine	v	Dam	01 Mini
13	Bram	el	Hadji	22 M35
13	Marly	vd	Riet	31 Recr
13	Anneke	vd	Veek	31 Recr
15	Erik		Bakker	22 M40

REDACTIENIEUWS

Uiterste inleverdatum voor kopij op woensdag vóór 16.00 uur

woensdag 4 april; 6 juni; 22 augustus; 10 oktober; 28 november 2012

Opgezegde leden

Naam			KnauCat
Irene		Kortekaas-Steenvoorden	31 Recr
Maxime		Nieuwenhuizen	15 A-jun
Jesse	vd	Wetering	08 A-pup
Joost		Verdel	18 Sr
Nel	vd	Krogt	104 Sr
Jelle	vd	Krogt	18 Sr
Annemieke		Went	37 Wand

Naam			KnauCat
Marjolijn	v	Ommeren	37 Wand
Thomas		Demoet	10 D-jun
Stef	v	Lierop	06 B-pup
Karin		Abeling	15 A-jun
Ellen	vd	Mark	31 Recr
Justin		Schaddelee	10 D-jun

Naam			KnauCat
Thomás	v	Delft	10 D-jun
Bart		Weijers	10 D-jun
Kathelijne		Bach	35 Recr Jr
Danja	v	Zanten	31 Recr
Rita		Heilbron	31 Recr
Ezra		Hulsman	08 A-pup

Nieuwe leden

Naam			KnauCat
Lotte	vd	Hulst	31 Recr
Merel		Singels	07 A-pup
Emmelie		Tegel	03 C-pup
Laurens	v	Zeben	32 Recr
Vercin		Cagli	32 Recr
Wisam		Lakdimi	04 C-pup

Naam			KnauCat
Jacqueline		Winnen	31 Recr
Els	de	Ruiter	31 Recr
Kees		Luijk	32 Recr
Rozemarijn	v	Rooijen	31 Recr
Carlijn	v	Rooijen	31 Recr
Laura	v	Kampen	03 C-pup

Naam			KnauCat
Daan	vd	Hoorn	18 Sr
Eva		Lieverse	05 B-pup
Marloes		Kanselaar	31 Recr
Milou	vd	Ploeg	07 A-pup
Jari		Langelaan	02 Mini
Mieke		Aanen	21 M45

Verhuisde leden

Thessa		Moolenaar	31 Recr

Het aantal leden per 6 februari bedraagt 807

KANTINENIEUWS

Koffiekaarten zijn alléén geldig met trainingen, dus niet bij wedstrijden

WINNAARS KOFFIEKAARTEN

DECEMBER 2012
Aad van der Lans
Walter Zeeuwen
D-groep





WINNAARS KOFFIEKAARTEN

JANUARI 2012
Ria Schriek
Leo Onderwater
Fred van der Hoorn

Hebben uw voeten net vele kilometers afgelegd? Voorkom pijnlijke voeten en verwen ze bij Pedicurepraktijk De Meidoorn. Maak een afspraak en geef uw voeten de zorg die zij verdienen!

Pedicurepraktijk De Meidoorn
aangesloten bij de brancheorganisatie Provoet

Mob. 06-34 93 65 30
Tel. 0252-75 60 03
Meidoornplantsoen 71, Lisse
debbieoosthoek@pedicuredemeidoorn.nl
www.pedicuredemeidoorn.nl

Wandeltochten in de omgeving

De wandelsportvereniging LEO
(Leiden en Omstreken) organiseert op ***zaterdag 25 februari 2012*** tocht 4
Startlocatie: VV Voorschoten, Weddeloop 6, 2253 ST Voorschoten

en op ***zaterdag 17 maart 2012*** tocht 5
Startlocatie: VV Alphen, Sportlaan 9, 2406 LD Alphen aan den Rijn
Afstand: 25 km

Starttijden: alle datums tussen 9:00 en 10:00 uur.
Bij het afleggen van 3 van de 5 tochten ontvangt men een beloning.

Info: 0252-412982 of www.wsvleo.nl



HEIWERKENLISSE BV

Voor kleine- en grootschalige projecten:
• Serrebouw • Tuinmuren • Erkers enz. • Aanbouwen
Op moeilijk bereikbare plaatsen en trillingsarm.

Heiwerken Lisse B.V.
Mozartstraat 12 2162 AJ Lisse
Telefoon:
0252-41 77 29 / 41 86 68
Mobiel:
06-53 38 20 12 / 06-53 38 20 57
Telefax:
0252-42 11 06
E-mail:
heiwerken@hotmail.com
Internet:
www.heiwerkenlisse.nl

Voor kleine- en grootschalige projecten:
www.heiwerkenlisse.nl

CREATIEVE HAARVERZORGING
Herensalon
THYSSEN
heereweg 173 lisse tel. 0252-413915

Net 'n haar beter!

Autobedrijf
Bram Polderman v.o.f.

MITSUBISHI MOTORS

Heereweg 50, 2161 AH Lisse
Postbus 147, 2160 AC Lisse
Telefoon: 0252 - 418850
Telefax: 0252 - 414655
info@polderman-lisse.nl
www.polderman-lisse.nl

bp

www.mitsubishi-polderman.nl

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

BRIL
Jan't
Exclusieve Brilmode
Contactlenzen
Kapelstraat 2, 2161 HD Lisse
Telefoon (0252) 412570

fijn dat het er is...
Vishandel
ALEX RUIZENDAAL
033-8883911/0653951466 SPAKENBURG

Beelen
VERPAKKINGEN
HANDELSONDERNEMING

Kantoor en magazijn
Heereweg 5b, Lisse

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

GEZOND, GEZELLIG en VOOR iEDEREEN!
In onze accomodaties is altijd wel iets te beleven.
STiWA EXPLOITATIE & BEHEER



ZWEMBAD & SPORTHAL WASBEEK
Van Alkemadelaan 12, Sassenheim
tel. 0252 - 21 55 94
SPORTHAL DE GEEST
Geestlaan 27, Warmond
tel. 071 - 301 27 28
SPORTHAL DE KORF
Sportdreef 8a, Sassenheim
tel. 0252 - 22 40 67
SPORTHAL DE TULP
Jacoba van Beijerweg 118a, Voorhout
tel. 2525 - 22 28 89

www.stiwa.nl
Bel voor info, zaalhuur of reserveringen 0252 - 21 55 94

GEBROEDERS DE HAAS AFBOUW

* *Wand- en plafondafwerking*
* *Stukadoorswerk*
* *Spuitwerk*
* *Sierpleisterwerk*



Voor particulier en bedrijf



Rembrandtplein 152
2162 EH Lisse

0252 41 36 51

Fax 0252 42 04 97
Mob. 06 5396 73 65

中國城

CHINA CITY

中國城

ORIENTAL RESTAURANT

Vivaldistraat 33 - Lisse
Tel. 0252-429638

Openingstijden: dinsdag t/m zondag van 16.00 - 22.00 uur
maandag gesloten (behalve feestdagen)

STAN v NOORT

MOTOREN & BROMFIETSEN

Hyacinthenstraat 20 - Lisse
TEL. 0252 417481 - www.stanvannoort.nl

Ruim assortiment scooters, in diverse prijsklassen.
Kom kijken in onze showroom.

KROMHOUT

ACCOUNTANTS EN BELASTINGADVISEURS

Gevleugelde kwaliteit

Postbus 353, 2160 AJ Lisse,
Kanaalstraat 270[E], 2161 JZ Lisse
Telefoon 0252-417450, Fax 0252-413407
www.kromhoutlisse.nl

DE HARDLOOPWINKEL®

HAVENSTRAAT 41-43 - NOORDWIJKERHOUT

10% KORTING

BIJ DE HARDLOOPWINKEL

VOOR ALLE SPARTAAN LEDEN

DE HARDLOOPWINKEL DE SPECIALIST VOOR ALLES OP HET GEBIED VAN HARDLOPEN:
- Keuze uit alle bekende merken
- Deskundig advies bij aanschaf loopschoenen
- Goede raad en tips van ervaren lopers

NIEUW! ONZE KLANTENPAS!

Sparen voor extra korting in de vorm van waardecheques.
Ook bij acties en aanbiedingen spaart u punten.
Regelmatig exclusieve aanbiedingen en koopavonden voor pashouders.

WWW.DE HARDLOOPWINKEL.NL

Olympisch Stadion 3 - 1078 DE Amsterdam - Tel.: 020-671 63 80
Doortocht 3a - 2411 DS Bodegraven - Tel.: 0172-650 683
Schoolstraat 33 - 2511 AW Den Haag - Tel.: 070-362 54 17
St. Jorissteeg 8 - 2311 JA Leiden - Tel.: 071-512 63 65
Havenstraat 41-43 - 2211 EG Noordwijkerhout - Tel.: 0252-376 557

Pedicuresalon Natasja de Nooijer

De sportieve voet heeft een goede voet-verzorging nodig !

voor een afspraak neem contact op via
(0252) 222 522
(behandeling bij u thuis is ook mogelijk)

Ook gespecialiseerd in:
- **Diabetische voet (aantekening)**
- **Reumatische voet (aantekening)**
- **Orthese**
- **Nagelreparatie**
- **Nagelregulatie**

ProVoet
Brancheorganisatie voor de Pedicure

SCHOLTEN

uw keurslager

Waarom zou u 't met minder doen

Hoofdstraat 261
2171 BD Sassenheim
0252-211440

30ste TER SPECKE BOKAAL 5 MEI 2012

Terwijl er nog wordt deelgenomen aan indoorwedstrijden en crossen, is de organisatie van de Ter Specke Bokaal al druk met de voorbereidingen voor de start van het baanseizoen! Het programma is vastgesteld, de lijst sponsoren begint vorm te krijgen en de inschrijvingen zijn geopend.

Bijzonder jaar

Op zaterdag 5 mei openen we een bijzonder baanseizoen, omdat het hoogtepunt van het jaar de Olympische Spelen in Londen zullen zijn. Wie van de topatleten zal zich in Lisse al kunnen kwalificeren?
Ook bijzonder, is het 30-jarige jubileum van de wedstrijd. Op 7 mei 1983 werd bij de officiële opening van de kunststofbaan in Lisse voor het eerst de wedstrijd om de bokaal gehouden. De TSB werd een jaarlijks terugkerend evenement en is inmiddels uitgegroeid tot de traditionele opening van het atletiekseizoen met (inter)nationale topatleten, en onderdeel van het Nationaal Baancircuit. Het programma staat bekend om de populaire incourante afstanden (150, 300 en 1.000 meter), wat ieder jaar zorgt voor interessante duels tussen specialisten van de verschillende afstanden.

Sponsoring

De TSB is met circa 300 deelnemers en 1.000 toeschouwers één van de meest aansprekende sportevenementen in de Bollenstreek en wordt bijvoorbeeld samengevat uitgezonden door NOS Studio Sport. Om ook van de 30ste editie een evenement te maken waar alle Spartaners trots op kunnen zijn is de (financiële) steun van sponsoren van groot belang. Denkt u iets te kunnen betekenen voor de Ter Specke Bokaal of weet u iemand anders die ons zou kunnen ondersteunen? Neem dan contact op met Vincent van Blitterswijk (06-34052997 / v.vblitterswijk@ziggo.nl) of een ander organisatielid.

Vrijwilligers

Om het geheel letterlijk en figuurlijk in goede banen te leiden zijn 150 vrijwilligers nodig. Er zijn veel verschillende functies denkbaar. Wil je graag helpen op vrijdag 4 mei (inrichten accommodatie) of op zaterdag 5 mei, stuur dan een e-mail naar Tessy Lenting: john.tessy@online.nl

Meer info?

Kijk op www.spartaan.net/TSB of spreek een van de organisatieleden aan.

Vincent van Blitterswijk (voorzitter)
Marit Suttorp
Ed Warmerdam
Kees van der Dussen
Tessy Lenting
Maarten ter Hoeve
Lonneke Derriks



Foto: Jan Sjoerd de Vries



Klaverjascompetitie 2011-2012



Op vrijdag, 10 februari 2012 was de 5e avond van deze wintercompetitie en de organisatoren waren vooraf heel benieuwd hoe de belangstelling zou zijn, zeker gezien de positieve ontwikkeling dit seizoen.

Met 5 tafels was het iets minder druk dan de vorige keren, maar het veranderde niets aan de gezelligheid.

Alle aanleiding om positief naar de toekomst te blijven kijken, de wintersport blijft voor sommigen toch net iets aantrekkelijker dan een avondje kaarten bij De Spartaan.

We blijven doorgaan, er kunnen nog steeds mensen bij, dus wederom, schroom niet en kom kaarten, ook als u het "spelletje" niet geheel beheerst.

Het motto blijft:
Gezelligheid is troef.

Tot vrijdag 9 maart 2012, de laatste avond in deze wintercompetitie.

Het betekent echter niet het einde van het klaverjasseizoen. Er wordt net als vorig jaar nog een extra avond georganiseerd. Dit is een klaverjasavond voor koppels. U kaart de hele avond met een door u zelf gekozen maat.

Er wordt gekaart volgens het Rotterdamse systeem met troef draaien. Na drie keer draaien en even zo veel keer passen is het verplicht gaan.

Stand na 5 avonden

	14-10-11	11-11-11	09-12-11	13-1-12	10-2-12	Totaal na	Af: laagste	Totaal	
	punten	punten	punten	punten	punten	5 ronden	ronde	na aftrek	12-02-12
Walraven Bert	6.818	6.051	7.153	6.063	5.948	32.033	5.948	26.085	1
Thomas Ben	6.603	6.032	6.596	6.214	6.461	31.906	6.032	25.874	2
Verhaar Gerrit	4.895	6.188	6.216	6.274	6.722	30.295	4.895	25.400	3
Grimbergen Paul	5.277	6.852	6.154	5.378	6.775	30.436	5.277	25.159	4
Kortekaas Aad	6.495	5.612	6.324	6.688	5.598	30.717	5.598	25.119	5
Hartman Ank	0	5.265	6.379	7.297	6.044	24.985	0	24.985	6
Edens Theo	0	6.546	6.452	5.924	5.855	24.777	0	24.777	7
Dijker Winfried	7.286	5.451	5.823	5.649	5.547	29.756	5.451	24.305	8
Rotteveel Corine	5.524	6.057	4.544	6.020	6.636	28.781	4.544	24.237	9
Duineveld Til	6.203	5.936	0	6.075	6.015	24.229	0	24.229	10
Stijn Joop van	5.872	5.999	6.110	6.059	5.923	29.963	5.872	24.091	11
Verhaar Ans	4.900	6.049	6.398	5.657	5.942	28.946	4.900	24.046	12
Ruiten Patrick van	5.414	5.447	0	6.984	5.971	23.816	0	23.816	13
Gerven Kees van	6.409	5.773	5.352	5.709	5.635	28.878	5.352	23.526	14
Hartman Wim	0	5.807	5.314	5.949	6.242	23.312	0	23.312	15
Plomp Lenie	0	0	7.211	6.406	6.025	19.642	0	19.642	16
Berg Jan van den	0	6.690	7.281	5.440	0	19.411	0	19.411	17
Dames Frans	6.692	0	6.974	5.580	0	19.246	0	19.246	18
Graven Mark van	0	0	6.407	6.750	5.804	18.961	0	18.961	19
Dofferhoff Jan	0	6.543	6.209	5.585	0	18.337	0	18.337	20
Kraan Frans vd	0	5.260	6.065	6.903	0	18.228	0	18.228	21
Jonkheer Peter	0	0	5.719	5.942	6.554	18.215	0	18.215	22
Ruiten Kees van	0	0	6.440	6.305	5.357	18.102	0	18.102	23
Amsterdam Martha v	5.330	6.453	5.920	0	0	17.703	0	17.703	24
Aanhane Mart	6.318	6.749	0	0	0	13.067	0	13.067	25
Blom Henk	0	0	4.938	6.211	0	11.149	0	11.149	26
Gerven Jr Kees van	0	0	0	5.287	5.626	10.913	0	10.913	27
Noort Hans van	0	0	0	6.799	0	6.799	0	6.799	28
Blom Esther	0	0	0	6.339	0	6.339	0	6.339	29
Aanhane Lenie	6.268	0	0	0	0	6.268	0	6.268	30
Ruiten Rick van	0	0	5.717	0	0	5.717	0	5.717	31
Noort Carla van	0	0	0	5.545	0	5.545	0	5.545	32
totaal	96.304	120.760	147.696	171.032	120.680	656.472	53.869		
aantal deelnemers	16	20	24	28	20	108			
gemiddeld	6.019	6.038	6.154	6.108	6.034	6.078			
	8-10-10	12-11-10	10-12-10	14-1-11	11-2-11				
totaal		120.780	120.344	122.398	97.024	580.926	38.282		
aantal deelnemers	20	20	20	20	16	96			
gemiddeld	6.019	6.039	6.017	6.120	6.064	6.051			

Voor een gezellige avond wil de organisatie minimaal 10 koppels hebben. Het inschrijfgeld is bepaald op € 5 per koppel.

Vanaf 19.30 uur is "de zaal" open en om 20.00 uur wordt begonnen met de 1e ronde. Zoals gebruikelijk worden er vier ronden gespeeld.

Ook deze avond zijn er enkele kleine prijzen beschikbaar voor de winnende koppels

Koppels gaarne vooraf, uiterlijk 16 maart 2012, per e-mail aanmelden bij:
Frans Dames, dames.meekel@ziggo.nl. Of anders via tel: 0252-413146.
Bij te weinig aanmeldingen gaat deze avond niet door.



Kunt u geen koppelgenoot vinden, stuur dan ook even een e-mail naar bovenstaand adres, dan kunnen er mogelijk ter plaatse nog koppels gevormd worden.

Met vriendelijke groeten, Frans Dames en Jan van den Berg.

BERICHTEN VANUIT HET WOC

AKTIVITEITENKALENDER 2012				
dag	**datum**	**editie**	**OMSCHRIJVING ACTIVITEIT**	**LOKATIE**
zo	**4 mrt 12**		Wintercircuit + CD-competitie Coopertesten / reservedag	baan
zo	**11 mrt 12**		Wintercircuit + CD-competitie Coopertesten	baan
zo	18 mrt 12		Z&Z-circuit / Voorschoten '97	Voorschoten
za	**31 mrt 12**		Onderlinge testwedstrijden voor Pupillen en Junioren ABCD	baan
zo	1 apr 12		Z&Z-circuit / Roelofarendsveen	RAVeen
zo	**15 apr 12**		Competitiewedstrijd Masters	baan
zo	15 apr 12	31e	Rotterdam Marathon	Rotterdam
zo	15 apr 12		Competitiewedstrijd junioren B, 1e ronde	
za	21 apr 12		Competitiewedstrijd CD junioren, 1e ronde	
zo	22 apr 12		Competitiewedstrijd Senioren, 1e ronde	
zo	22 apr 12		Omloop Noordwijkerhout (Zorg & Zekerheid circuit)	NwHout
vri	27 apr 12	5e	KogelDiscusCircuit, Lisse/Leiden 1e wedstrijd	Leiden
wo	2 mei 12		Briefing TSB	
za	**5 mei 12**	30e	Ter Specke Bokaal	baan
za	**12 mei 12**		Amerikaanse School - internationale wedstrijden	baan
zo	13 mei 12		Competitiewedstrijd junioren B, 2e ronde	
zo	13 mei 12		Competitiewedstrijd Masters, 2e ronde	
zo	20 mei 12		Competitiewedstrijd Senioren, 2e ronde + NK teams	
di	**22 mei 12**		CRA-estafette	Baan/weg
vr	**25 mei 12**	5e	KogelDiscusCircuit, Lisse/Leiden, 2e wedstrijd + Polshoog	Baan
za	**26 mei 12**		Competitiewedstrijd CD junioren, 2e ronde	baan
za	**9 jun 12**		ZHM competitie Pupillen	baan
za	23 jun 12		Competitiewedstrijd CD junioren, 3e ronde	
zo	24 jun 12		Competitiewedstrijd Senioren, 3e ronde	
vr	**29 jun 12**	17e	Spartaan Estafette 4 x 5,1 km	weg/baan
vr	**29 juni 12**	5e	KogelDiscusCircuit, Lisse/Leiden, 3e wedstrijd + Polshoog	Leiden
za	**7 juli 12**		Meerkamp junioren B/C/D	baan
zo	**8 juli 12**		Meerkamp junioren B/C/D	baan
vr	**17 aug 12**	5e	KogelDiscusCircuit, Lisse/Leiden, 4e wedstrijd + Polshoog	baan
vr	14 sep 12	5e	KogelDiscusCircuit, Lisse/Leiden, 5e wedstrijd	Leiden
za	15 sep 12		Landelijke finale junioren CD	
zo	16 sep 12		Landelijke finale junioren B / Landelijke finale Masters	
zo	23 sep 12		Promotie-/degradatiewedstrijden Senioren	
di	25 sep 12		Najaarsfeestloop SPOC-Circuit	baan/weg
za	**29 sep 12**	??	Onderlinge Pupillenwedstrijden meerkampen + junioren C/D	baan
zo	**30 sep 12**	??	Onderlinge meerkampen Senioren / junioren A/B / Masters	baan
zo	**28 okt 12**		CRA-Randwegloop	baan/weg
zo	**4 nov 12**	26e	Scholierenbosloop VO- en BO groepen 3 t/m 8	bos
za	**24 nov 12**		Indoor pupillen en junioren CD	Onderwater
zo	**2 dec 12**	25e	Ter Specke Loop (Zorg & Zekerheid circuit) 5-10-15 km	weg/baan
wo	**26 dec 12**		Kerstcross	bos

Bent U al in het bezit van het fraaie jubileumboek?

Nog steeds te koop voor slechts € 5,00 in de kantine.

VAN DE VRIJWILLIGERSCOMMISSIE



Dag allemaal, mijn naam is José Elfering.

Ik ben 53 jaar, woon in Lisse en ben al jaren bij De Spartaan betrokken, omdat ik secretaris ben van de Commissie Jeugd Atletiek en al een aantal keer heb mee mogen werken aan speciale projecten, zoals het mede organiseren van de NJAD in 2007 en de Guinness Book of Records recordpoging 100 meter estafette lopen in juni 2011. Vlak na die feestdag hoorde ik van een vacature in de Vrijwilligers Commissie. Ik heb dat bericht toen aangegrepen om mijn hulp aan te bieden. Ik denk dat ik van toegevoegde waarde kan zijn voor de Vrijwilligers Commissie omdat ik creatief ben, secuur ben in administreren en het heel leuk vind om feestjes te mogen mede organiseren. Op Schiphol, waar ik werk, heb ik daarin ook ruime ervaring, dus wie weet komt er weer eens een verfrissend idee voor de vrijwilligersmiddag uit de koker van de bijna nieuwe Vrijwilligers Commissie. Ik kijk uit naar de samenwerking met Paul en Jeannette.

Mijn naam is Jeannette van der Toorn, woon ook in Lisse en ben 55 jaar.

Ik ben bij de Spartaan gekomen via de opstapgroep in 1997. Al snel ben ik kantinedienst gaan doen en als je een echte Spartaner wilt worden en veel leden wilt leren kennen is dit een aanrader. Ook ben ik lid van de club van 100. En 2x in de week loop ik recreatief bij de C-groep. Verder ben ik ook jaren actief geweest in de CRA-Commissie als secretaris en voorzitter en heb daardoor de vereniging goed leren kennen. Als recreant denk je dat de Spartaan alleen hardlopen betreft maar we zijn een atletiek vereniging en de wedstrijdatleten en de jeugd zijn eigenlijk de spil waar alles om draait. Door mijn activiteiten bij de CRA-Commissie heb ik leren plannen en organiseren en kan dit bij de Vrijwilligers-Commissie weer in praktijk brengen. Ik heb er in ieder geval zin om met Paul en José samen te werken.

José en Jeanette

Vrijwilliger van de maand februari 2012



In het clubblad van oktober 2011 werd gemeld dat de deze rubriek zou verdwijnen omdat Jaap van Amsterdam zijn activiteiten voor de vrijwilligerscommissie zou beëindigen. De commissie in de nieuwe samenstelling heeft echter besloten dat er in ieder geval een poging wordt ondernomen om de interviews voort te zetten.
Voor deze maand is gekozen voor een Spartaner die al ruim 25 jaar lid is en vele jaren op en rond de baan actief is, of beter gezegd was omdat er sinds kort belangrijker zaken voor hem aan de orde zijn, maar toch.

Ik heb onlangs een aangenaam gesprek gehad met Arnoud Koot en hem de gebruikelijk vragen gesteld.

Wie is Arnoud Koot?
Ik ben Arnoud Koot 39 jaar en vanaf mijn 12e jaar lid van de Spartaan, begonnen als D-2 junior. Ik had als kleine jongen een afwijking aan mijn heup en mocht daarom niet aan sport doen, behalve zwemmen, wat ik eigenlijk niet zo leuk vond.
Ik kom uit een sportief nest, ik heb 2 zussen die veel aan sport deden en mijn vader is nog steeds een fanatiek hardloper.
Ik woon sinds 5 jaar samen met Mascha en ben de trotse vader van 2 dochters.
Na mijn grafische opleiding ben ik gaan werken in een sportzaak omdat in mijn vakgebied geen werk te vinden was. Na een aantal jaren ben ik van de verkoop overgestapt naar een functie binnen de organisatie Sport 2000 en vanaf oktober 2011 werkzaam bij een software bedrijf op het gebied van voorraadbeheer.

Wanneer ben je begonnen met vrijwilligerswerk voor de Spartaan?
Mijn vrijwilligerwerk is denk ik begonnen toen ik een jaar of 18/19 was. Het geven van trainingen aan de pupillen. De belangrijkste drijfveer was het plezier hebben om met jeugd om te gaan. Zelf was ik een gedreven sporter maar altijd met het doel er lol aan te beleven. In de loop der jaren heb ik mij gespecialiseerd in de 10-kamp met een voorkeur voor de werpnummers. In de loop der jaren ben ik mij via de meerkamp gaan specialiseren in de werpnummers en gaf veelal samen met Dennis Verhaar trainingen. Naast het geven van trainingen ben ik ook een aantal jaren trainingscoördinator geweest en was ik binnen de CWA het aanspreekpunt voor technische werpnummers. Daarnaast doe ik het een en ander voor de website.

Zie je voor het vrijwilligerswerk bij de Spartaan verbeterpunten?
Omdat ik er als het ware ingerold ben, zou ik geen puntjes van verandering of verbetering weten. Meestal liep alles op rolletjes, als je maar steeds de juiste aandacht voor de atleten(es) en je mede trainers/sters hebt.

Wat vind je van de Spartaan als vereniging?
Ik heb de Spartaan altijd een sociale en gezellige club gevonden en dat vind ik nog steeds. Bij de wedstrijdploegen heerst een sportieve rivaliteit zonder dat het overdreven vormen aanneemt.

Heb je naast atletiek nog andere liefhebberijen of hobby's?
Nee, niet echt en bovendien is daar met een jong gezin ook weinig tijd voor. Wat ik wel altijd met plezier gedaan heb is het meedoen de 'Atletiek pools' die bij grote internationale wedstrijden binnen de Spartaan georganiseerd werden/worden. Ik verheug me al op de komend Olympische atletiek wedstrijden.

Is er voor jou een sportieve held of is er een of zijn er meerdere momenten in de atletiek die je bij zijn gebleven?
Er zijn 2 momenten die me nog duidelijk voor de geest staan en niet zo zeer een sportieve held/heldin. Allereerst het 'verspring gevecht' tussen Carl Lewis en Mike Powell tijdens de wk atletiek in Tokyo 1991 met Powell als winnaar met een sprong van 8.95 m. En natuurlijk de gouden medaille van Ellen van Langen op 800 mtr. tijdens de Olympische spelen in Barcelona 1992. Daarnaast volg ik met belangstelling de verrichtingen van Spartaners die landelijk en internationaal goed presteren.

Wat zou je een Spartaner die nog geen vrijwilliger is willen meegeven?
Stap in het vrijwilligers werk met de bedoeling daar zelf vooral veel plezier aan te beleven. Zie het niet als een verplichting maar als je ja zegt, moet de Spartaan wel op je kunnen rekenen. Dus al je gevraagd wordt of je stelt je spontaan beschikbaar vraag dan vooral naar wat er van je wordt verwacht en hoeveel tijd er in gaat zitten.
Arnoud bedankt voor dit openhartig gesprek en ik spreek de hoop uit dat je in de toekomst weer wat meer tijd krijgt voor de Spartaan.
(O ja en MaschaMascha bedankt voor de koffie)

Vanuit de TR

Competitie 2012
De competitiedata en locaties zijn bekend. De masters en de C/D junioren hebben een thuiswedstrijd.

Dames 1e divisie	22 april (ronde 1) 20 mei (ronde 2) 24 juni (ronde 3) 23 september (promotie/degradatie)	AV Attila Tilburg GAC Hilversum AV PEC 1910 Zwolle
Heren 2e divisie	22 april (ronde 1) 20 mei (ronde 2) 24 juni (ronde 3) 23 september (promotie/degradatie)	AV Hollandia Hoorn Spark Spijkenisse AV Sparta Den Haag
Masters herenploeg	15 april (ronde 1) 13 mei (ronde 2) 16 september (landelijke finale)	Thuiswedstrijd in Lisse Altis Amersfoort
A-meisjes	6 mei (ronde 1) 10 juni (ronde 2) 9 september (NK Teams junioren)	Startbaan Amstelveen Suomi Velsen
B- junioren, meisjes en jongens	15 april (ronde 1) 13 mei (ronde 2) 16 september (landelijke finale)	AV Sparta Den Haag AV'40 Delft
C/D junioren meisjes en jongens	21 april (ronde 1) 26 mei (ronde 2) 23 juni (ronde 3) 15 september (landelijke finale)	Spark Spijkenisse Thuiswedstrijd in Lisse AAV'36 Alphen a/d Rijn

Prestatieprijzen 2011
Tijdens de CWA Kerstborrel zijn de prestatieprijzen van 2011 uitgereikt aan de volgende atleten:

Heren	:	Wouter Hoogkamer, 800 meter, 1.55.64 min.
Jongens A	:	Reinier Koops, 800 meter, 2.03.00 min.
Jongens B	:	Simon Grannetia, 2000 steeple, 6.18.96 min.
Dames	:	Remona Fransen, vijfkamp indoor, 4665 punten
Meisjes A	:	Miranda de Regt, 60 meter indoor, 7.88 sec.
Meisjes B	:	4 x 100 estafette, Lisanne + Kaylee + Tunde + Jaimy, 51.90 sec.

De TR feliciteert alle atleten van harte!

CRA-NIEUWS

DE COOPERTEST IN HET WINTERCIRCUIT

De Coopertest op 11 maart a.s. is een 'verplicht' onderdeel van de competitie. Net als vorig jaar geen onderscheid tussen 'lang' en 'kort'. Uit de voorgaande vijf lopen worden de punten van de 'slechtste' prestatie weggestreept, maar die van de Coopertest (2 punten voor elke 25 meter) blijven staan. Mocht je op 11 maart (11 uur) niet kunnen, dan kun je op de **reserve Coopertest op zondag 4 maart om 11.00 uur** alvast je puntjes halen. Let op: als je op beide dagen meedoet dan telt de prestatie van 11 maart.
Ieder kan straks in de uitslagenlijst zien dat de 'slechtste' prestatie van de voorgaande vijf lopen in het puntentotaal is weggestreept. **Bekijk de uitslagen op het publicatiebord of de site nog even goed. Onze uitslagenmedewerker, Piet Lenting, zet daarin de laatste correcties.** Je weet dus hoeveel je op de Coopertest (2 punten voor elke 25 meter) meer moet lopen dan je concurrent (of hoeveel je maximaal mag verliezen). Om de onderlinge strijd zo open mogelijk te houden, vragen wij ieder dringend in zijn eigen categorie te lopen. Sta je bij de eerste vijf in je categorie, dan is dit verplicht. Alleen met toestemming van de voorzitter van de CRA kan je van deze verplichting worden vrijgesteld.

Het aantal deelnemers noopt ons tot verschillende starttijden voor de verschillende categorieën:
- om 11.00 uur starten alle dames; 'kort' en 'lang' (D, DM1, DM2, DM3, DM4)
- om 11.20 uur starten de heren vanaf 45 jaar; ook 'kort' en 'lang' (HM2, HM3, HM4)
- om 11.40 uur de heren (idem 'kort' en 'lang') tot 45 jaar (H, HM1).

Na afloop worden de kampioenen gehuldigd en de prijzen uitgereikt. Ook besteden we aandacht aan de nummers twee en drie in elke categorie. We vinden het daarom ook leuk als jullie even blijven 'hangen'.

Dus tot 11 maart om ca. **11 uur** (of iets later; wel inlopen natuurlijk) op de baan.

WANDELAARS EN NORDIC WALKERS*: op 11 maart*

Het parcours en de afstanden voor de NW/SW-ers zijn mij - als ik dit maak - nog niet bekend. De afstanden zullen in ieder geval zó zijn, dat de wandelaars tijdig terug zijn voor de prijsuitreiking voor de hardlopers. Voor zowel de korte als de lange afstand verzamelen om **10.00 uur** bij de Spartaan. **Voor die wandelaars die minimaal 5x meegewandeld hebben in dit Wintercircuit is er na afloop van de wandelingen een verloting.** Dus we vinden het leuk als jullie blijven 'hangen' tot na de verloting.

Dit jaar geen VOORJAARSWANDELING

Vanwege de vrij geringe belangstelling van buiten de normale wandelgroep is er dit jaar geen voorjaarswandeling.
Wel zijn er plannen om in september weer de Dam tot Dam wandeling te gaan doen. Later hierover verdere informatie.

ZOMERTRAINING DONDERDAGAVOND

Op donderdag 5 april beginnen weer de trainingen in het bos. Het verzoek is om zoveel mogelijk samen te rijden. De lopers uit andere plaatsen vragen we om ook afspraken te maken om samen te reizen. De ervaring leert dat we de parkeerplaats bij het duin samen al meer dan vol maken.

TRAININGEN OP DINSDAG- EN DONDERDAGMIDDAG

We wijzen hier nog eens op de mogelijkheid om op deze middagen van 13.45 – 15.00 uur te trainen. Op dinsdag is er intervaltraining (vergelijkbaar met dinsdagavond); op en in de omgeving van de baan. Op donderdag doen we een duurloopje over wisselende parkoersen in de omgeving. In de groep zijn behoorlijke verschillen in tempo, dus je past er zeker in.

TRIMLOPEN

Meer informatie over afstanden, starttijden, organiserende vereniging en tel.nr. voor inlichtingen kun je vinden op de site van de Atletiekunie (www.dutchrunners.nl/evenementen).
De hieronder vermelde lopen op 4/3, 18/3, 1/4 en 22/4 maken deel uit van het Zorg- en Zekerheidscircuit.

zo.	26 febr.	Strand-duinloop Nederzandt; 7,7-15,5 km (www.av-nsl.nl)	10.30 u. langevelderslag
zo.	4 mrt.	ZenZ-Hardloopwinkel Roadrunnersloop; 5-10-15 km	11.00 u. Leiden
zo.	11 mrt.	ABN-AMRO CPC-loop; 10-21,1 km	12.30 resp. 14.30 u. Den Haag
zo.	18 mrt.	ZenZ-De Voorschotenloop; 5-10-15 km	12.00 u. Voorschoten
za.	24 mrt.	33 km-training voor Rotterdam Marathon	11.00 u. Lisse (De Spartaan)
zo.	1 apr.	Z&Z-Braassemloop; 5-10-21,1 km	11.00 u. Roelofarendsveen
zo.	15 apr.	ABNAMRO Marathon; 5-10-42,2 km (www.marathonrotterdam.nl)	v.a. 11.00 u. Rotterdam
vr.	20 apr.	Singelloop; 6,6 km (www.leidschdagblad.nl/singelloop)	19.30 u. Leiden
zo.	22 apr.	ZenZ-Omloop van Noordwijkerhout; 5-10-21,1 km(www.av-nsl.nl)	11.00 u. Noordwijkerhout
zo.	22 apr.	Sherpa ladies Run; 5-10 km (www.spierenvoorspierencityrun.nl)	v.a. 12.15 u. Hilversum

WANDELINGEN IN DE REGIO

za.	18	febr.	8e tocht Randstadserie, Woerden, 25 km	www.rs80.nl
za.	25	febr.	4e tocht winterserie LEO start bij voetbalver. Voorschoten97, 25 km	www.wsvleo.nl
za.	17	mrt.	5e tocht winterserie LEO start bij vv Alphen, Alphen a.d. Rijn, 25 km	www.wsvleo.nl
za.	31	mrt.	Lisse Lente Wandeltocht; div. afstanden, ook NW	www.keukenhoftocht.come2me.nl
za.	21	apr.	Bloesemtocht; Geldermalsen, div. afstanden, ook NW	www.rodekruisbloesemtocht.nl

Namens de Commissie Recreatie Atletiek (C.R.A.), Theo Edens

Opstapgroep start zaterdag 17 maart 2012.

Op zaterdag 17 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.

Voor een beginnende hardloper is het de vraag "Hoe pak ik dat verstandig aan"? Vaak horen wij van de "opstappers" dat zij eerst geprobeerd hebben op eigen gelegenheid te lopen.
Dat leidt vaak tot een teleurstelling. Omdat we spreken van "hardlopen" begint de beginnende loper meestal te snel. Je kunt toch moeilijk gaan wandelen in zo'n flitsend looptenue.
Maar ja, hoe houd je het vol als de goede opbouw ontbreekt? Met hoeveel minuten of kilometers kan je beginnen? En is het nu wel zo leuk om in je eentje steeds hetzelfde rondje te lopen?
Starten in de opstapgroep bij de AV De Spartaan is een antwoord op die vragen.
Op zaterdag 17 maart 2012 start bij De Spartaan een hardloopcursus voor beginners die willen werken aan hun conditie, looptechniek willen oefenen en de durf hebben om te gaan lopen.
Zoals voorgaande jaren trainen de deelnemers zodanig, dat zij na afloop van de cursus ca. 30 minuten onafgebroken in een rustig tempo kunnen hardlopen. Daarvoor moet er wel twee keer per week getraind worden. Dat doen we op een ontspannen, rustige manier, zodat iedereen het tempo bij kan houden.
De training wordt gegeven, op dinsdagavond en op zaterdagmorgen, door vier ervaren trainers. Twee trainers voor de dinsdagavond en twee voor de zaterdagmorgen.

Na afloop van de hardloopcursus verwelkomen we je graag bij een van onze regulieren groepen, waar je op je eigen niveau verder kan werken aan je conditie.

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.
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 17 maart 2012 en de laatste training is op zaterdag 26 mei. Gedurende 11 weken wordt er elke week twee keer getraind op:

- **zaterdagochtend van 09:30 tot 11:00 uur**
- **dinsdagavond van 19:00 tot 20:30 uur**.

Voor deelname aan de hardloopcursus wordt € 35,- 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 17 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 Nico Warmerdam per email nicowarmerdam@hetnet.nl 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

Bedankt Spartaners!!

Even het volgende,
September vorig jaar kreeg ik te horen dat ik aan mijn hart geopereerd moest worden.
Alhoewel ik wist dat het er ooit een keertje aan zat te komen valt zo'n bericht toch rauw op je dak.
Ik ben op 18 november geopereerd aan twee hartkleppen en er is een ablatie verricht hetgeen ritme stoornissen moet voorkomen.

Na in het ziekenhuis al diverse kaarten/berichtjes gekregen te hebben kwam ik op 25 november thuis, nou vanaf die dag heb ik echt weken lang iedere dag kaarten,attenties, berichten etc. mogen ontvangen met heel vaak een bemoedigende zo niet lieve teksten erop en ze kwamen uit allerlei hoeken.

Ik wil dan ook via deze weg iedereen heel heel erg bedanken voor de lieve en oppeppende woorden,ze hebben mij echt gesterkt en gemotiveerd om zo snel mogelijk (helaas niet snel genoeg) weer bij de groep aan te sluiten. Ik kan alleen maar de conclusie trekken dat " De Spartaan" en met name de C groep aan mijn herstel heeft bijgedragen en dat het lopen bij deze vereniging niet alleen gezelligheid brengt maar ook saamhorigheid, nogmaals heel erg bedankt.

Paul Hoezen (C-groep)

Apeldoorn Midwinter Run op 05-02-2012

Leuke Marketing-kreet: Midwinter Marathon…..

Laten we eerlijk zijn: afsmeltend poolijs, CO2-heffing, groene stroom, windmolens, led-lampen enzovoorts. We GELOVEN gewoon dat er geen kou meer kan komen door broeikaseffecten, dus zo'n oproep voor een "Midwinter-Marathon" komt voor ons gevoel meer voort uit een kalendertechnische greep dan een klimatologisch verschijnsel.

Nou,

Daar stonden we dan met 11.000man in Apeldoorn, notabene op de dag dat rayonhoofden bij elkaar kwamen voor die andere Marathon met die slecht afwikkelende schoenzolen…



Ik lieg echt geen woord als ik stel dat het minus 8 Celsius was en de sneeuw hier en daar 90 meter hoog lag. En ik ben niet de enige die dat geconstateerd heeft. OK, toegegeven: de eerste 89,90 meter lag er al omdat we een flinke stijging in het parcours hadden. We begonnen op 40 meter volgens de kaart, maar nadat we de Loolaan en de Naaldzuil achter ons gelaten hadden begon de klim. Gelukkig hoefden wij maar 18,5 kilometer, maar sommigen kozen voor 27 of soms voor de klassieke 42 kilometer hardlopen.

Hoe was het nu zo ver gekomen?

Een leuk initiatief van de trainers Hans en Peter om te gaan trainen voor de 18,5km werd enthousiast omarmd op de trainingen. Het zou parallel lopen aan de opbouw voor de halve M in Leiden en alvast een goede test vormen.

Gezelligheid ging uiteraard boven prestatie, dus we gingen met zijn allen in een collectief geregelde touringcar, bestuurd door Leo Warmerdam. Perfect mogen we wel stellen. Deze zat ook al snel volgeboekt. Rond 08.30hr verzamelden allen zich bij de kantine van de Spartaan en voor 09.00hr had menigeen al rugklachten van het volladen van de bus met versnaperingen (vooral vloeibaar) voor de terugreis.

Geen hotel besproken natuurlijk, maar toch hadden wij het idee dat Leo een kort lijntje had met de directie van Hotel Het Loo. Leo sprak, keek en draaide zijn stuur waarna binnen luttele minuten dranghekken opzij gehaald werden en na aankomst in Apeldoorn de bus pal naast het hotel geparkeerd stond waarna zo'n 50 Spartanen de lobby en toiletten in bezit namen. Het was gewoon "ons" hotel voor een dagje.



De loopjes zelf verliepen vlekkeloos, behalve de frissigheid was er niets te klagen. Een tussentijdse vlugge drink bij de eerste drinkpost was nog even wennen: sportdrank on-the-rocks. Het was toch nog zo koud dat de drinkposten hier nog wat door verrast waren en een soort slushpuppy aanboden, maar het kon de(ijs-)pret niet drukken.
Heuvel op werden de krachten enigszins op de proef gesteld, maar indien met verstand de juiste tempo-strategie werd gevoerd, dan werd de top na Hoog Soeren (of Zeuren als het tegenviel) voor het 18,5km parcours genomen waarna soepeltjes het langgerekte deelnemersveld weer omlaag kon denderen richting de muziek op de hoek Jachtlaan-Loolaan.
Eenmaal op de Loolaan kon het niet meer stuk, nog een paar honderd meter en steeds meer publiek, waaronder nog speciale Spartaan-supporters met clubvlag en positieve geluidsondersteuning.

Na het passeren van de finish weer rustig uitlopen naar de bus en "ons" Hotel om nog even iets te nuttigen en vervolgens met een gezellige en voldane atletenclub weer terug naar Lisse onder het genot van heerlijke hapjes en drankjes aangeboden door de CRA in een heerlijk warme touringcar.

Kortom: ***Midwinter staat voor:*** ***sportief, fris, gezellig en succesvol !*** Loek van Saase

Kuitspieren & Kuitblessures

Beste lopers, ik vond een artikel in Runners World, welke ik jullie niet wilde onthouden als trainer en sportmasseur. Doe je voordeel ermee. Lieskina Brouwer, trainer B groep



De ernst van klachten aan de kuitspieren verschilt sterk: van een lichte voorbijgaande stijfheid tot een forse spierscheuring. Tevens kunnen andere aandoeningen identieke klachten veroorzaken, zodat een precieze diagnose en een juiste behandeling nodig zijn voor een goed en hopelijk volledig herstel.

Stijfheid. Bijna iedere loper heeft wel eens een stijf gevoel in een van de kuiten opgemerkt. De oorzaak ervan is meestal wel te achterhalen, maar kan per persoon en per gebeurtenis sterk verschillen. Soms is de overgang naar een andere ondergrond de oorzaak van de klachten. Maar ook een verandering van loopschoenen, qua demping en hakhoogte, kan tot tijdelijk ongemak leiden.

Heuveltraining, veel trappen lopen of langdurig staan in het dagelijks leven is pijnlijk voor gevoelige spieren. Stijfheid is ook aan de orde als er sprake is van overbelasting, zoals bij: tempo- en intervaltraining, sterke verhoging, van de trainingsomvang en andere sportvormen die men niet meer gewend is als langeafstandsloper. De spierstijfheid, soms gepaard gaande met een pijngevoel bij het aanspannen van de kuitspier, kan door een verstoorde circulatie of een te grote spierbelasting ontstaan. Een ophoping van melkzuur in de spier geeft meestal snel vermoeidheid en stijfheid. Ontspannen massage, voorzichtige, rekkingoefeningen en een goede doorbloeding van de spier door warmwaterbaden helpen vaak uitstekend, zodat de spier al weer snel voorzichtig belast kan worden. Fietsen kan bijvoorbeeld helpen om, op een actieve manier, de klachten te verhelpen of het verergeren te voorkomen.

Het belang van goed rekken. In de praktijk blijkt vaak dat de rekkingoefeningen van de kuit onvolledig worden uitgevoerd. De hiel dient op de ondergrond te blijven staan bij het rekken en de knie moet in gestrekte stand naar voren worden bewogen, zodat er 'hoog in de kuit' spanning ontstaat. Het vijftien tot twintig seconden vasthouden van deze stand, zonder pijngevoel of kramp en met vele herhalingen per dag, helpen om een toename van de spierlengte van de grote kuitspier (gastrocnemius) te bewerkstelligen. Ook de

diepe kuitspier (soleus = scholspier) dient goed gerekt te worden. Dit dient te gebeuren door het naar voren buigen van de gebogen knie, waarbij de hiel op de ondergrond wordt gehouden. Het trekkend gevoel in de kuit wordt dieper en lager in het onderbeen gevoeld. Ook hierbij geldt, zeker bij verkorting, frequent passief rekken tot aan de pijngrens.

Kuitkramp. Wanneer veel van het lichaam wordt gevraagd, is plotselinge kramp mogelijk. De oorzaak kan veelsoortig zijn. De klachten kunnen een uiting zijn van een te grote rekbelasting van de kuitspieren door heuveltraining of sprinten. Harde ondergrond vraagt een extra demping door de kuitspier, terwijl bij lopen op een modderige ondergrond extra spieraanspanning van de kuit nodig is om de loopsnelheid te handhaven. Bij warme weersomstandigheden, waarbij door veel zweten en onvoldoende drinken een vochttekort in het lichaam kan ontstaan, neemt de kans op kramp toe. Er zijn aanwijzingen dat een verstoring van de mineraalhuishouding, zoals een magnesiumtekort, ook tot kramp kan leiden. Dit is nog niet goed bewezen, zodat men met het klakkeloos toedienen van mineralen terughoudend moet zijn. Bij de behandeling van kuitspierkramp geldt ook weer dat rekken, massage en vochtaanvulling voorop staan. Een hakverhoging is ook effectief. Het verlagen van de loopsnelheid en eventueel tijdelijk stoppen met hardlopen om erger te voorkomen, is vaak noodzakelijk. Een directe behandeling van kramp in de kuitspier bestaat uit het in ontspannen toestand brengen van de spier. Bij een gebogen knie wordt voorzichtig de voet omhoog getrokken, waarbij met de andere hand de kuit wordt losgeschud. Vaak moet deze manoeuvre enkele malen worden herhaald, omdat de spier - bij het weer actief aanspannen van de kuitspier - soms opnieuw de neiging heeft in kramp te geraken.

Gescheurde kuitspier. Een scheur in de kuitspier is een van de meest voorkomende spierbeschadigingen bij sporters.
Er treedt een plotselinge pijn op bij aanspannen en rek van de kuitspier, vooral bij explosieve sportvormen zoals tennis, badminton, volleybal en de springsporten. Ook hardlopers kunnen deze klachten krijgen. De kans op spierscheuringen is bij vrouwen en oudere sporters groter. Dit wordt veroorzaakt doordat vrouwen in het dagelijks leven gewoonlijk op hogere hakken lopen dan mannen. De kuitspier wordt onder die omstandigheden minder op rek gebracht, zodat de rekmomenten tijdens sportbeoefening te veel voor de spier kunnen zijn. Oudere sporters moeten rekening houden met het feit dat de spierkracht en de spierdoorbloeding in de loop der jaren geleidelijk afnemen, waardoor de kans op schade toeneemt.

Zweepslag. De verschijnselen van scheuring worden bij atleten meestal voorafgegaan door spierstijfheid of kramp. Bij een klassieke zweepslag treedt er een plotseling onvermogen op om de kuitspier aan te spannen, zodat op de tenen lopen bijna onmogelijk is.
De pijn is vaak gelokaliseerd op de overgang van de pees en spier. Soms is zelfs een uitsparing op de plaats van de scheuring te voelen. Dit deukje wordt - door de sterke doorbloeding van de spier - meestal snel opgevuld met bloed en wondvocht. Het rekken van de spier is vaak erg pijnlijk en men moet bij onderzoek en behandeling dan ook goed het verschil weten tussen een spierscheuring en kramp. Klassiek voor een spierscheuring is de ervaring van de geblesseerde dat hij of zij het gevoel heeft dat er een klap of schop tegen de kuit is gegeven (de zweepslag). De directe behandeling van dit letsel bestaat uit stoppen met sportbeoefening, ijsbehandeling (enkele malen twintig minuten op de pijnlijke plek), rust, een drukverband en het hoogleggen van het been. Binnen enkele dagen is de ernst van de spierscheuring en de snelheid van het herstel te beoordelen. Bij een juiste, directe behandeling kan de bloeduitstorting beperkt blijven, zodat het lichaam minder tijd nodig heeft om de bloeding af te breken. Bij veel staan en steunen op het been in de beginfase kan een bloeding door de zwaartekracht uitzakken tot de enkel. Soms worden zelfs de voet en tenen dik, waarna de (langzame) bloedafbraak door middel van verkleuring door de huid heen zichtbaar is. Na de eerste behandeling kan het been onbelast of met een beperkte belasting door middel van krukken, weer voorzichtig worden geactiveerd. Het is vaak de vraag of fysiotherapie zinvol is. Met een goede begeleiding, inclusief een gedoseerde belastingsopbouw, is een versnelling van de genezing te bewerkstelligen.

Rustig opbouwen. Een verantwoorde functieopbouw van de beschadigde spier vraagt tijd en verloopt via het onbelast oefenen van het aanspannen van de kuitspier, voorzichtig wandelen met een hakverhoging en een bandage, fietsen en zwemmen, tot intensieve spierversterkende oefeningen en rekkingoefeningen van de kuitspier. Voorzichtig dribbelen, vaak nog met een hakverhoging, is meestal na vier tot zes weken weer mogelijk, uiteraard afhankelijk van de ernst van de scheuring en de individueel sterk verschillende snelheid van herstel. Een volledige belasting is weer mogelijk wanneer de pijn en zwelling verdwenen zijn en de genoemde oefeningen klachtenvrij kunnen worden uitgevoerd.
Na een spierscheuring blijft bijna altijd littekenweefsel aanwezig zodat een zwakkere plek in de kuitspier op de loer blijft liggen. Een optimale kracht en lenigheid van de spier is nodig om de kans op hernieuwde klachten in de toekomst te minimaliseren.

Spierverrekking. Bij een minder ernstige beschadiging van de kuitspier treden de acute verschijnselen, zoals pijn met een onvermogen om op de tenen te staan en de bloeduitstorting, niet op de voorgrond. Wij spreken dan van een spierverrekking. Er zijn dan wel spiervezels beschadigd, maar nog niet duidelijk gescheurd.
Vaak is lokaal een pijnlijke verharding te voelen met pijn bij aanspannen van de kuitspier. Het lichaam probeert de beschadiging snel te genezen door ontstekingscellen naar het letsel te sturen. De verschijnselen van een lokale ontstekingsreactie, zoals roodheid, warmte, zwelling, pijn en een gestoorde functie, worden daarmee beperkt. Met een aangepaste belasting en een gedoseerde trainingsopbouw is een sneller herstel dan bij een spierscheuring te verwachten. Meestal is hardlopen na drie tot vier weken weer mogelijk. Bij een te enthousiaste trainingsopbouw wordt een hernieuwde spierverrekking of spierscheuring mogelijk. Rekkingoefeningen, beter dempende loopschoenen en ondergrond, en het luisteren naar de signalen van het lichaam kunnen prima bijdragen aan een volledig herstel.



Kerststukjes maken

In een naar vers dennengroen ruikende kantine zat een flink aantal deelnemers voor de kerststukjesavond al om 20.15 uur klaar, gewapend met schaar en mes. We zouden om 20.30 uur beginnen en Martin & Martien sleepten nog de laatste attributen bijeen in de vorm van sierplanten, bloembakjes en diverse hulpstukken.

Na een korte instructie was duidelijk dat er 4 ronden te gaan waren: 2 "wedstrijdronden" om een zo mooi en creatief mogelijk kerststukje te maken. De twee prestatieronden werden parallel gedraaid met 2 herstelronden waarvan de eerste met warme chocolademelk en de tweede met glühwein.



Al snel bleken er meerdere strategieën mogelijk: de duurtest: volledige concentratie op de wedstrijdronden en dus op het dennengroen+hulpartikelen waar voldoende van aanwezig was of een heel andere benadering: de sprint: snel creatief het groen van de tafel verwerken in een mooi kerststukje zodat er royaal ruimte was om de chocomel en glühwein veilig neer te zetten.

Gelukkig was er een deskundige jury die na kritische rondgang per ronde prijswinnaars aan



wees. In de eerste ronde waren er drie prijzen: Kerstkabouters in drie maten van groot naar klein voor de prijswinnaars 1, 2, 3: Fia Hendriks, Luda vd Reep, Carla Alkemade.

Bij de tweede ronde waren eveneens drie winnaars die een mooie sierconifeer op pot in de wacht sleepten: George Dofferhof, Loek van Saase, Conny van Schie.

Voor een doordeweekse donderdag was met deze fantastische opkomst duidelijk dat het kerststukjes maken nog leeft in de harten van vele Spartaners hetgeen







50 jaar geschiedenis van AV De Spartaan

Koop het jubileumboek voor slechts € 5,00

Gelezen in het Leidsch Dagblad 02-02-2012

'Het genieten staat voorop'

Maar weinig schaatsers kunnen zeggen dat ze een medaille omgehangen hebben gekregen door de topmarathonrijder Sjoerd Huisman. De atleten van Atletiekvereniging De Spartaan uit Lisse wel. De eigenaar van hotel Arlbergerhof aan de Weissensee bedacht jaren geleden dat het leuk zou zijn als de 'profs' de amateurs zouden feliciteren met hun prestaties. In het hotel verblijven zij immers zij aan zij.





Van 23 januari tot en met 4 februari is de Weissensee in Oostenrijk het toneel voor de Alternatieve Elfstedentocht.
Honderden Nederlanders grijpen de kans om één van de vier toertochten te rijden of 'onze' marathonrijders aan te moedigen. Het Leidsch Dagblad is deze week op bezoek bij regiogenoten die de schaatsen onderbinden.

„En wat de recreanten doen, is eigenlijk veel knapper", grapte de hoteleigenaar eens. „Die profs schaatsen maar vijf uur, terwijl zij tien uur op het ijs staan."

Al sinds 1994 komen de atleten van De Spartaan naar de Weissensee. Niet altijd in dezelfde samenstelling, maar tóch; ieder jaar is de vereniging van de partij. „Dat is begonnen met de wintertriatlon die toen nog werd georganiseerd", vertelt Tessy. De combinatie van lopen, langlaufen en schaatsen lag de atleten wel. „Maar er was op den duur te weinig animo voor. Toen zijn we blijven komen voor het schaatsen."

Van de afgelopen jaren is geen één jaar hetzelfde, bedenkt het gezelschap. „We zijn een keer gestart met -25 graden, ook een keer met stralend mooi weer. Het ijs was ooit zo helder dat je heel diep naar de bodem kon kijken. En dan was er ook die keer dat we naar een vos zijn wezen kijken die door het ijs was gezakt en daarin was bevroren."

Het is niet lastig om de lopers uit Lisse, Sassenheim en Voorhout te vinden aan de Weissensee. Hotel Arlbergerhof ademt de schaatssport: in de garderobe fietst een schaatser van de ploeg Husqvarna zijn benen los. De balkons hangen vol met schaatspakken en de wit-groene vlag van De Spartaan.

Dit jaar bevolkt de sportgroep uit Lisse het hotel met negen man. Onder hen is ook een wereldkampioen. „Martien won pas nog bij de masters de drieduizend meter steeples", vertelt Aad trots over zijn sportmaat. „Ach, dat doet er niet toe", schudt de kampioen zijn hoofd om er even later stiekem tussenuit te piepen. Hij bewijst dinsdag dat hij ook op de schaats goed uit de voeten kan, want hij rijdt net als John en Lisette de tweehonderd kilometer uit. Van de hele groep, schaatst alleen Lex niet. „Maar als wij tweehonderd kilometer schaatsen, maakt Lex tweehonderd foto's", beweert Aad.

Het bergmeer heeft een bijzondere aantrekkingskracht op de groep. „We zijn natuurlijk atleten van nature", legt Tessy uit. „Met de conditie zit het dus wel goed en we hebben allemaal enigszins een schaatstechniek. De tijd doet er niet toe, we starten zelfs niet eens altijd om zeven uur".

Piet: „Maar als we beginnen, maken we het af en het genieten staat voorop."

NADINE MUSSERT



In 2012 is er tijdens de Tour for Life ook een team uit de Bollenstreek actief. **Team Koelhuis van den Berg.**

Steun Artsen zonder Grenzen en zorg ervoor dat wij als team van start kunnen gaan.

KIJK VOOR MEER VRAGEN/INFORMATIE OP:
WWW.TOURFORLIFE.NL OF PER MAIL:
BART.TOURFORLIFE2012@GMAIL.COM

Mathilde van der Eijk, Paul Bijwaard, Henrie de Bruin, Mark Breugem, Bart van den Bosch, Henry van Kesteren, Rens Wijnands, Ron van Dam, Wilfred Ruitenberg en Ploegleider Willem van den Berg



ASSURANTIEBEDRIJF

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

Persoonlijke leningen - Hypotheken
Verzekeringen - Financieringen

HOOGERVORST C.V.

VOOR AL UW FEESTEN EN PARTIJEN

De Kleine Engel

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

B. Elfering D.H.Z.

Heereweg 212A – 2161 BR Lisse
Tel. 0252-793376 – Mob.: 06-26362678



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

de TokShow

KIPRESTAURANT EN BAR

HEEREWEG 227 | 2161 BG LISSE | TEL: 0252-41 22 22 | WWW.TOKSHOW.NL

DREIJER OPTIEK

Alles voor ogen!

Kanaalstraat 25-27 Lisse Tel. 41 59 92

Zakelijk Drukwerk
Printwerk
Huwelijkskaarten
Geboortekaartjes
Ontwerpen

info@drukkerij-flora.nl
www.drukkerij-flora.nl

Drukkerij flora
Postbus 36 - 2160 AA Lisse
Tel. 0252-413108
Fax 0252-419365



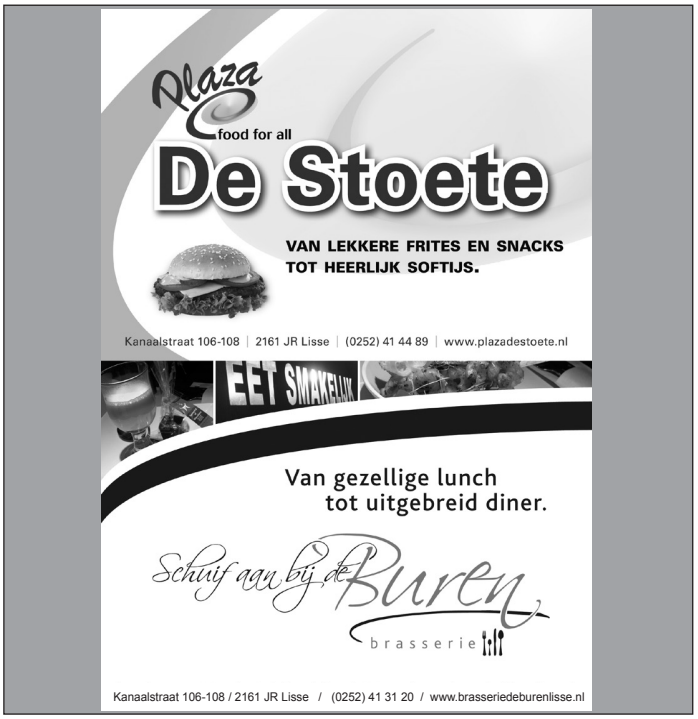
BOEKESTEIN
Fysiotherapiepraktijk
Acupunctuur

Revalidatie Sportmassage +
trainingsbegeleiding
Conditietesten

Hans Boekestein
Hans Siemons
Carlijn Veltman, Wendy den Elzen,
Lisette Wesselman

Kapelstraat 5a, 2161 HD Lisse
Tel. 0252 - 41 29 34 / 06 - 25 56 69 38

Gratis advies over blessures via de trainers



VAN DONGEN
UW POELIER

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

firma zandvliet en zn.

Timmer- en aannemingsbedrijf
Doe het zelf artikelen

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

Nieuws van de CJA

Vorige week was ik al met mijn gedachten bij de lente toen ik de eerste bollen alweer uit de grond zag komen en geloofde ik echt niet meer dat de voorspelde horrorwinter nog zou komen. Sinds dit weekend werd mij duidelijk dat het echt nog te vroeg is voor de lente. Een stevige sneeuwbui en temperaturen onder nul zorgden ervoor dat de schaatsen weer uit het vet gehaald konden worden en de ijsbaan en natuurijs nauwlettend in de gaten gehouden werd voor wat schaatsvertier. Terwijl deze winterse omstandigheden in Leiden de reden waren, dat de Quatrocross werd afgelast; zijn de rayonhoofden van de Elfstedentocht bijeengekomen om te kijken of de tocht der tochten kan plaatsvinden. Zullen we in 2012 dan echt dit schaatsevenement gaan beleven?



Hoewel het nu nog echt winter is, kijken we in de atletiek toch al vooruit en staan we vanuit de CJA graag even stil bij de volgende zaken.

2e handskleding

Bij wedstrijden en trainingen hebben verschillende ouders de trainers en mij al benaderd of er vanuit De Spartaan iets geregeld kan worden ten aan zien van 2e handskleding. De kinderen groeien zo snel uit hun kleding/schoenen dat deze vaak nog door een andere pupil of junior gebruikt kunnen worden. In het verleden heeft een ouder dit op zich genomen, maar is het uiteindelijk gestopt doordat er geen animo meer voor was. Dit laatste is, zoals eerder beschreven niet meer het geval. Wij zijn dan blij u te kunnen melden dat een ouder zich gemeld heeft om de dit weer te gaan opstarten. We zijn nu bezig om te kijken hoe we dit het beste kunnen opzetten en hoe we de moderne media zoals internet hierbij kunnen inzetten. Zodra er duidelijkheid is hoe we dit nu precies moeten aanpakken, zult u hierover geïnformeerd worden. Dus bewaar nog even clubkleding, spikes en sportschoenen, die door uw kinderen niet meer gedragen worden. Wellicht kan er een ander Spartaanlid blij mee gemaakt worden.

Baanseizoen

Terwijl zowel de Quatrocross als het wintercircuit nog niet ten einde is, zijn we al druk bezig met de planning voor het zomerseizoen. De onderlinge testwedstrijden zijn gepland eind maart en de competitieploegen voor de C/D-junioren zijn al bij de Atletiek Unie aangemeld. Voor de pupillen zal De Spartaan dit jaar op 9 juni a.s. weer een wedstrijd van de ZHM-competitie in Lisse organiseren. Het lijkt allemaal nog ver weg, maar voor we het weten staan de startblokken op de baan al weer klaar voor de eerste baanwedstrijd.

Kamp

Met deze witte koude buitenwereld zul je niet als eerste denken aan het overnachten in een tent. Toch zijn de inschrijfformulieren voor het zomerkamp al verstuurd. Het kampterrein is nu niet zo dichtbij als vorig jaar bij het jubileumkamp in Lisse, maar het belooft weer een gezellig kamp te worden met leuke sport- en spelactiviteiten. We hopen dat het jubileumkamp in Lisse veel kinderen enthousiast heeft gemaakt en we veel inschrijvingen voor het kamp tegemoet kunnen zien. Schrijf uw kind zo snel mogelijk in, zodat we weten hoeveel tenten er voor De Spartaan gereserveerd kunnen worden in Meerlo.

Opvolger

Dit is de laatste keer dat u van mij nieuws van de CJA ontvangt. U zult mij zeker nog wel op de atletiekbaan vinden, maar dan als ouder van Lotte en Jochem en niet als bestuurlid of voorzitter van de CJA. Ik ben het afgelopen jaar op zoek gegaan naar een opvolger voor mijn functie, aangezien mijn bestuursperiode in maart afloopt. Ik heb met veel plezier de functie vervuld en ben blij het stokje te kunnen overgeven aan een betrokken ouder, die ook zeer begaan is met atletiek en de jeugd. Tijdens mijn bestuursperiode heb ik mij altijd gesteund gevoeld door de ouders, die altijd bereid waren om te helpen bij jeugdactiviteiten. Ik vertrouw erop, dat Wim Bouma ook op die steun van de ouders kan rekenen om met elkaar onze jeugd in de komende jaren weer veel atletiekplezier bij de Spartaan te bezorgen.

Nogmaals iedereen bedankt voor de samenwerking!

Vriendelijke groeten, Karin Zonneveld, voorzitter CJA

Niet vergeten:

Nationale Jeugd Atletiek Dag (NJAD)

Vught - zondag 24 juni 2012.

Reserveer deze dag alvast in je agenda!!!!!!

Vanuit de CD-Hoek

Hallo Spartaan ,



Op 21 januari mocht ik mee doen aan de D spelen in Apeldoorn .
Het was een hele leuke spannende dag . We waren er al heel vroeg .
Dat moest omdat ik mijn startnummer vroeg moest halen en me een uur voor het eerste onderdeel moest melden in een soort kamer .
Ze noemde dat de Call room , Vanuit deze kamer werden ik en de andere MD die in mijn serie liepen door de jury via een trap de baan opgebracht . Dit was wel heel leuk .
Het was heel spannend want voor de start werd iedereen op de tribune heel stil en werd er een heel spannend muziekje opgezet.

Ik mocht mee doen met de 60 meter en met de 1000 meter

De 60 meter ging wel goed , ik heb mijn pr verbeterd van 9.63 sec naar 9.55 sec . Toen het startschot was geweest ging het publiek heel hard schreeuwen om iedereen aan te moedigen . Er waren wel heel veel snelle meisjes , er liepen er zelfs een paar in de 8 seconden . Ik ben heel blij met mijn tijd en ik vind het heel leuk dat ik mijn pr verbeterd heb bij de sprint.

Toen moest ik een paar uur wachten tot ik de 1000 meter mocht gaan doen . Dit was niet erg want het was heel erg leuk om vanaf de tribune naar de andere D Junioren te kijken .

Toen het een uur voor de start van de 1000 meter was moest ik me weer melden . Bij die meld kamer was ook een soort van kleine inloop baan waar iedereen warming-up kon doen .
Dit was wel heel leuk want dan zie je alle andere die ook de 1000 meter gingen lopen . Het was wel heel gezellig om met die meiden te kletsen over hun tijden . Dat maakte me ook wel een beetje zenuwachtig want er liepen wel hele snelle meisjes mee .

Het was voor de start weer heel stil en weer dat spannende muziekje maar ik had er heel veel zin in dus ik was helemaal niet meer zenuwachtig .
Het rennen ging heel erg lekker , ik had een goede start en liep gelijk vooraan . Ik wilde best een beetje haast maken want ik wist dat er meisjes mee liepen die snellere pr,s hadden als ik .
Het ging eigenlijk wel heel lekker en het viel mij na het eerste rondje op dat ik wel een aardige voorsprong had op het meisje wat achter mij rende . Ik vond dat wel heel erg leuk.
Ik wilde heel graag mijn pr van 3:40 min verbeteren dus ik dacht ik ga gewoon zo hard mogelijk door rennen . Het was heel leuk want aan een kant van de baan zaten heel veel mensen op de tribune die steeds harder gingen gillen waardoor je een heel leuk gevoel kreeg .



Toen ging de bel voor het laatste rondje en ik rende nog steeds als eerste , ik wilde natuurlijk als eerste eindigen dus ik dacht ik ga versnellen en dat lukte . Iedereen ging nog harder gillen op de tribune en er stond ook hele leuke muziek op en de omroeper riep mijn naam , dat vond ik wel heel erg leuk. ik werd eerste van mijn serie en zag toen ik me omdraaide op de klok dat ik een hele goede tijd had gerend en was heel erg verbaasd . ik had mijn pr verbeterd van 3:40. 30 naar 3:27 .82 . ik was onwijs blij want ik vond het wel heel leuk dat ik mijn pr met 13 sec verbeterd had .

Dit was mijn verslagje van een hele leuke dag in Apeldoorn.

Groetjes van Jaimy van de Loo .



PUPILLENNIEUWS

Beste pupillen

Hier is dan alweer de eerste tussenstand van het puntenklassement. Alle wedstrijden tot en met de kerstcross zijn hierin opgenomen. Van alle wedstrijden tot nu toe zijn alleen deelname punten te verdienen. Als je alle wedstrijden hebt meegedaan heb je al 12 punten verzamelt.

Groetjes Nathalie

Tussenstand puntentelling pupillen

Mini pupillen Jongens

	Naam	Dn	NN	EV	PR	Tot
1	Nick Duinkerken	10	0	0	0	10
2	Alje Stip	2	0	0	0	2

C pupillen Jongens

	Naam	Dn	NN	EV	PR	Tot
1	Tijs Kotte	10	0	0	0	10
2	Jarique Hazel	8	0	0	0	8
3	Tijn Kauffman	2	0	0	0	2

B pupillen Jongens

	Naam	Dn	NN	EV	PR	Tot
1	Matthijs Valten	8	0	0	0	8
2	Stijn Hooijman	6	0	0	0	6
3	Thijs van Rijn	4	0	0	0	4
3	Thijs van het ship	4	0	0	0	4

A1 pupillen Jongens

	Naam	Dn	NN	EV	PR	Tot
1	Luka van der Meij	12	0	0	0	12
1	Jochem van Stijn	12	0	0	0	12
3	Niels van Beek	8	0	0	0	8
4	Sven Hazenoot	6	0	0	0	6
5	Sam Reijerkerk	2	0	0	0	2

A2 pupillen Jongens

	Naam	Dn	NN	EV	PR	Tot
1	Bas Meeuwenoord	12	0	0	0	12
1	Julian van Meggelen	12	0	0	0	12
3	Martijn Sabel	10	0	0	0	10
3	Stijn Lammers	10	0	0	0	10
5	Jesper van der Marel	6	0	0	0	6
5	Michael Bouma	6	0	0	0	6
5	Willem Olsthoorn	6	0	0	0	6
8	Merlijn van der Lans	4	0	0	0	4
9	Kevin MacDonald	4	0	0	0	4
10	Benjamin van Kessel	2	0	0	0	2

Mini pupillen Meisjes

	Naam	Dn	NN	EV	PR	Tot
1	Nadine van Dam	2	0	0	0	2

C pupillen Meisjes

	Naam	Dn	NN	EV	PR	Tot
1	Jelka Böhm	8	0	0	0	8
1	Fleur Smeets	8	0	0	0	8
3	Carmen de Jong	4	0	0	0	4
3	Noortje Reijerkerk	4	0	0	0	4
5	Anouk Bemelman	2	0	0	0	2
5	Jill Lem	2	0	0	0	2

B pupillen Meisjes

	Naam	Dn	NN	EV	PR	Tot
1	Mandy Duinkerken	10	0	0	0	10
2	Amy den Hollander	6	0	0	0	6
3	Nienke Donner	2	0	0	0	2
3	Sanne van der Meer	2	0	0	0	2
3	Suzanne van Oers	2	0	0	0	2

A1 pupillen Meisjes

	Naam	Dn	NN	EV	PR	Tot
1	Nicole in 't Veld	10	0	0	0	10
1	Emma van Werkhoven	10	0	0	0	10
3	Hannah Olsthoorn	8	0	0	0	8
3	Shana van Vuuren	8	0	0	0	8

A2 pupillen Meisjes

	Naam	Dn	NN	EV	PR	Tot
1	Anne-Wil van Werkhoven	12	0	0	0	12
1	Joël Langelaan	12	0	0	0	12
3	Annemijn Warmerdam	10	0	0	0	10
3	Eveline de Jong	10	0	0	0	10
3	Megan van Beelen	10	0	0	0	10
6	Hieke Böhm	8	0	0	0	8
7	Doortje Roodenburg	6	0	0	0	6
7	Isabel van Opzeeland	6	0	0	0	6
9	Irene Winters	4	0	0	0	4
9	Sterre van Rijn	4	0	0	0	4
11	Bente Amundsen	2	0	0	0	2
11	Lara Owobowale	2	0	0	0	2
11	Rachel van der Veek	2	0	0	0	2

2e Quatrocross

Op 10 december 2011 was de 2e quatrocross in het bos van Lisse.
Er deden van de minipupillen 4 jongetjes mee en ik was 3e geworden.
Het was een leuk rondje en je moest echt een beetje crossen in het bos.
Ik vond het heel leuk en de volgende quatrocrossen doe ik weer mee.

Groetjes Nick Duinkerken (minipupil)



MPC	Tijd	Plaats
Jelka Böhm	3.23	2
Noortje Reijerkerk	3.48	4
Fleur Smeets	4.17	9
Laura van Kampen	4.55	11
Mini/JPC		
Tijs Kotte JPC	3.19	3
Nick Duinkerken Mini	3.57	6
Jarique Hazel JPC	4.01	7
Jari Langelaan Mini	4.21	8
JPB		
Matthijs Valten	7.03	5
Stijn Hooijman	7.32	7
Thijs van Rijn	8.20	10
MPB		
Mandy Duinkerken	7.54	2
Amy den Hollander	8.09	3
Eva van Kessel	8.10	4
Sanne van der Meer	9.25	6
JPA1		
Jochem van Stijn	6.17	2
Luka van der Meij	7.17	6
Niels van Beek	7.18	7
Sven Hazenoot	7.35	12
MPA1	**Tijd**	**Plaats**
Hannah Olsthoorn	6.37	1
Nicole in 't Veld	7.57	7
Emma van Werkhoven	8.08	9

JPA2		
Willem Olsthoorn	6.08	2
Michael Bouma	6.09	3
Martijn Sabel	6.10	4
Julian van Meggelen	6.35	7
Bas Meeuwenoord	6.42	9
Stijn Lammers	6.44	10
Benjamin van Kessel	7.04	15
Jesper van der Marel	7.15	17
Kevin MacDonald	8.07	20
MPA2		
Megan van Beelen	6.01	1
Hieke Böhm	6.07	2
Eveline de Jong	6.11	3
Anne-Wil van Werkhoven	6.45	4
Isabel van Opzeeland	6.54	5
Sterre van Rijn	7.37	12
Joël Langelaan	7.48	13
Annemijn Warmerdam	7.51	14
Irene Winters	7.56	15
Doortje Roodenburg	8.05	17

Indoor Ilion Zoetermeer 17-12-2011





Uitslagen Zoetermeer

Jongens pupillen C				
Plts	Naam	40m	Ver	Bal
9	Tijs Kotte	8.07	2.48	16.18
14	Jarique Hazel	8.68	2.36	7.75
Meisjes pupillen C				
Plts	Naam	40m	Ver	Bal
4	Jelka Böhm	7.38	2.99	14.28
6	Carmen de Jong	7.93	3.07	13.02
8	Fleur Smeets	8.08	2.46	12.40
Jongens pupillen B				
Plts	Naam	40m	Hoog	Kogel
8	Matthijs Valten	7.89	0.90	4.93
11	Thijs van Rijn	7.83	0.80	4.61
Meisjes pupillen B				
Plts	Naam	40m	Hoog	Kogel
9	Amy den Hollander	8.01	0.75	3.71
Jongens pupillen A(1e jrs)				
Plts	Naam	60m	Ver	Kogel
11	Niels van Beek	10.22	3.55	4.63
21	Jochem van Stijn	10.88	3.35	4.81
25	Luka van der Meij	10.67	2.90	4.88
28	Sven Hazenoot	11.42	2.87	4.64



Wachten op de dingen die komen gaan



Hoelang duurt het nog??

Of gespannen kijken naar.....

Jongens pupillen A(2e jrs)				
Plts	Naam	60m	Hoog	Kogel
6	Julian van Meggelen	9.31	1.05	7.42
11	Michael Bouma	9.77	1.10	6.53
14	Martijn Sabel	10.50	1.25	6.32
15	Stijn Lammers	9.92	1.05	6.45
18	Jesper vd Marel	10.24	1.05	6.46
21	Merlijn vd Lans	10.69	1.10	6.39
26	Bas Meeuwenoord	10.04	1.05	4.75
Meisjes pupillen A(1e jrs)				
Plts	Naam	60m	Ver	Kogel
12	Nicole in 't Veld	10.15	3.22	4.00
16	Shana van Vuuren	11.14	2.83	6.45
Meisjes pupillen A(2e jrs)				
Plts	Naam	60m	Hoog	Kogel
5	Hieke Böhm	9.37	1.20	6.89
8	Megan van Beelen	9.61	1.15	7.60
12	Eveline de Jong	9.79	1.15	6.52
19	Anne-Wil vWerkhoven	10.23	1.05	5.90
22	Joël Langelaan	10.53	1.05	6.32
34	Annemijn Warmerdam	10.70	0.90	5.05
38	Sterre van Rijn	10.96	0.85	4.92



zie voor meer foto's: https://picasaweg.google.com/20111217SpartaanIndoorZoetermeer

Clubrecords pupillen Jongens per 01-01-2012

Jongens Pupillen A

60 meter		Tom Wassenaar	170884	8,6	Lisse	20 05 1995
1.000 meter		Thijmen Dofferhoff	030397	3.18,05	Lisse	03 05 2008
4 x 60 m.	1	Tom Hoekema	030595	35,26	Amstelveen	16 09 2006
4 x 60 m.	2	Tom Vonk	130595	35,26	Amstelveen	16 09 2006
4 x 60 m.	3	Max van der Voet	200395	35,26	Amstelveen	16 09 2006
4 x 60 m.	4	Thijs Kwakkenbos	230295	35,26	Amstelveen	16 09 2006
verspringen		Sjoerd van der Meer	200692	4,70	Den Haag	18 05 2003
hoogspringen		Remco Brandhorst	020475	1,42	Lisse	24 05 1986
kogelstoten	2 kg	Marco van Ruiten	290478	10,58	Lisse	30 09 1989
kogelstoten	2 kg	Remco Brandhorst	020475	10,58	Lisse	13 09 1986
balwerpen	200 gr	Stefan de Rooy	020194	42,39	Lisse	08 10 2005
Beste prestaties buiten het 'Aanbevolen Programma':						
600 meter		Jurgen van der Zwet	160299	2.08,17	Lisse	06 06 2009

Jongens Pupillen B

40 meter		Maarten Ruigrok	180483	6,5	Lisse	05 09 1992
40 meter		Michel Hageman	080376	6,5	Beverwijk	25 05 1985
1.000 meter		Jelle van der Zon	030496	3.38,1	Lisse	18 06 2005
4 x 40 meter	1	David van Elk	040996	25,60	Amstelveen	17 09 2005
4 x 40 meter	2	Jelle van der Zon	030496	25,60	Amstelveen	17 09 2005
4 x 40 meter	3	Roel Teeling	110896	25,60	Amstelveen	17 09 2005
4 x 40 meter	4	Karel Peterse	270196	25,60	Amstelveen	17 09 2005
verspringen		Sjoerd van der Meer	200692	3,96	Voorschoten	15 09 2001
hoogspringen		Edwin Kortekaas	050875	1,20	Lisse	30 06 1984
hoogspringen		Frank Niewold	130885	1,20	Leiden	27 08 1994
hoogspringen		Rick van Ruiten	240185	1,20	Leiden	27 08 1994
hoogspringen		Bart Plantenberg	270192	1,20	Lisse	06 10 2001
kogelstoten	2 kg	Edward Bervoets	100265	7,24	Lisse	21 09 1974
balwerpen	160 gr	Stefan de Rooy	020194	38,84	Den Haag	18 05 2003
Beste prestaties buiten het 'Aanbevolen Programma':						
600 meter		Jurgen van der Zwet	160299	2.06,84	Lisse	06 07 2008

Jongens Pupillen C

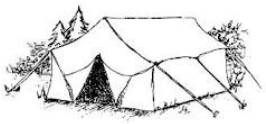
40 meter		Tom Niewold	100689	6,8	Lisse	04 10 1997
40 meter		Jelle van der Zon	030496	6,8	Katwijk	17 04 2004
600 meter		Jurgen van der Zwet	160299	2.11,4	Lisse	06 10 2007
4 x 40 m.	1	Jeffrey Möhlen	031099	27,52	Amstelveen	29 09 2007
4 x 40 m.	2	Julien van Beek	310899	27,52	Amstelveen	29 09 2007
4 x 40 m.	3	Morris Boers	110899	27,52	Amstelveen	29 09 2007
4 x 40 m.	4	Jurgen van der Zwet	160299	27,52	Amstelveen	29 09 2007
verspringen		Thijs Kwakkenbos	230295	3,57	Leiden	10 05 2003
hoogspringen		Roel Teeling	110896	1,10	Lisse	02 10 2004
balwerpen	100 gr	Stefan de Rooy	020194	34,28	Voorschoten	14 09 2002
Beste prestaties buiten het 'Aanbevolen Programma':						
kogelstoten	1 kg	Julian van Meggelen	020801	6,23	Lisse	03 10 2009

Jongens Pupillen D/mini

40 meter		David van Elk	040996	7,5	Leiden	10 05 2003
40 meter		Julian van Meggelen	020801	7,5	Lisse	06 07 2008
600 meter		Jurgen van der Zwet	160299	2.19,8	Lisse	07 10 2006
4 x 40 m.	1	Hessel Schaap	200401	32,4	Lisse	04 10 2008
4 x 40 m.	2	Bas Tijssen	030501	32,4	Lisse	04 10 2008
4 x 40 m.	3	Martijn Sabel	290101	32,4	Lisse	04 10 2008
4 x 40 m.	4	Julian van Meggelen	020801	32,4	Lisse	04 10 2008
verspringen		Jurgen van der Zwet	160299	3,06	Lisse	07 10 2006
hoogspringen		Jurgen van der Zwet	160299	0,95	Lisse	07 10 2006
balwerpen	100 gr	Rodin van der Bergh	'99	23,97	Voorschoten	09 09 2006

ZOMERKAMP 2012

Stichting De Broekberg



WANNEER??: Van 8 t/m 14 juli 2012
WAAR??: MEERLO
WIE MOGEN MEE??: Kinderen van 8 t/m 12 jaar(basisschool)
Kosten: € 165,00 p.p.



Wie schreven er tot nu toe in:

Jongens:

Jesper v.d. Marel	Jochem v. Stijn	Sven Hazenoot	Michael Bouma
Martijn den Hoed	Bas Meeuwenoord	Stefan v.d. Kort	Alex v. Noort
Twan v. Tol	Joost Dofferhoff		

Meisjes:

Megan v. Beelen	Emma v. Werkhoven	Anne-Wil v. Werkhoven	Rachel v.d. Veek
Bente Amundsen	Annemijn Warmerdam	Joël Langelaan	Jill Lem
Nina Broekhuizen	Sterre van Rijn		

Leiding:

Tom Hoekema; Jan Beijk; Levi v.d. Geest; Max v.d. Voet en Stephanie v.d. Meer

Er bestaat nog steeds gelegenheid om je in te schrijven. Dus wil je nog mee geef je dan z.s.m. op.
Info Marga, tel. 0252-411574 of email naar margakortekaas@hotmail.com

ZOMERKAMP 2012

Aktiviteitenkalender

Datum	Evenement	WAAR
29 februari 2012	Laatste zaaltraining sporthal	Lisse
7 maart 2012	1e woensdag buitentraining	Baan
10 maart 2012	3e Quatrocross	Leiden
24 maart 2012	4e Quatrocross	Katwijk
28 maart 2012	Ouderavond	Kantine
31 maart 2012	Testwedstrijden	Baan
4 april 2012	Paastraining	Bos
14 april 2012	1e ZHM-competitie	Reeuwijk
5 mei 2012	1000 meterloop Ter Specke Bokaal	Baan
12 mei 2012	2e ZHM-competitie	Gouda
9 juni 2012	3e ZHM-competitie	Lisse
24 juni 2012	Nationale Jeugd Atletiek Dag	Vught
30 juni/1 juli 2012	Ouder-Kindwedstrijd + tentennacht	Baan
4 juli 2012	Laatste woensdagtraining voor zomervakantie	Baan
6 juli 2012	Laatste vrijdagtraining voor zomervakantie	Baan
8 t/m 14 juli 2012	Kamp	Meerlo
27 juli t/m 12 aug 2012	**Olympische Spelen**	**Londen**
22 augustus 2012	1e woensdagtraining na zomervakantie	Baan
24 augustus 2012	1e vrijdagtraining na zomervakantie	Baan
1 september 2012	4e ZHM-competitie	Zoetermeer
29 september 2012	NK-estafettes	Amstelveen

Aktiviteitenkalender



Van Niels zijn moeder ontvingen wij deze foto.

Ofschoon het al een tijdje terug is, vinden wij dit plaatje toch de moeite waard om alsnog in ons clubblad te zetten.

Jammer dat de fotowedstrijd t.g.v. ons 50 jarig jubileum afgelopen is anders had deze foto misschien nog wel mee kunnen dingen naar de beste foto van de maand.

De Redactie

Te koop aangeboden:



- **2 x groen broekje M à € 5,--**
- **1 paar gebruikte spikes maat 37 € 10,--**
- **1 paar gebruikte spikes maat 39 € 10,--**
- **Gloednieuw Spartaan trainingspak maat L (merk ERREA) € 25,--**

Voor info Marga Kortekaas,
0252-411574 of email margakortekaas@hotmail.com

Nieuwe trainingstijden per 01-03-2012

Per 1 maart 2012 zijn de trainingstijden voor de jongens- en meisjespupillen (geboren 2001 t/m 2006) als volgt:

Marga, Fieke	Woensdag	14:30-15:30	Jongens en Meisjes geboren 2006, 2005, 2004 (Mini's + C's)
Marga, Fieke, Tom	Woensdag	15:45-16:45	Jongens en Meisjes geboren 2003, 2002 (B's + A1's)
Marga, Fieke, Tom, Max	Woensdag	17:00-18:00	Jongens en Meisjes geboren 2001 (A2's)
Jan, Irma, Rémi, Stephanie, Levi	Vrijdag	17:00-18:15	Jongens en Meisjes geboren 2003, 2002 en 2001

De trainingen zijn op de atletiekbaan aan de Spekkelaan te Lisse.

Verder info nodig over De Spartaan, bezoek dan eens onze website **www.spartaan.net**



