ATLETIEKVERENIGING "DE SPARTAAN"

Secretariaat: Postbus 196, 2160 AD Lisse
Postgironummer 677224
rekeningnummer 33.65.77.680 bij de Rabobank te Lisse
Beide rekeningen t.n.v. de Penningmeester van "De Spartaan" te Lisse

Bestuur:

Voorzitter	: Kees van Ruiten	Heereweg 471a, 2161 DC Lisse	0252-215840
e-mailadres	: keesenellyvanruiten@wanadoo.nl		
Vice voorzitter	: Piet van Rijnberk	Westerdreef 125, 2161 GR Lisse	0252-410777
e-mailadres	: rijnberk.p.g.j.van@planet.nl		
Secretaris	: Ronald van Loon	Westerdreef 62, 2161 GN Lisse	0252-415029
e-mailadres	: ro.loon@wxs.nl		
Penningmeester	: Peter van der Zijden	Westerdreef 25, 2162 LK Lisse	0252-416408
e-mailadres	: p.v.d.zijden@planet.nl		
Algemene Zaken	: Nico Schriek	Rooversbroekdijk 74, 2162 JZ Lisse	0252-417774
e-mailadres	: nschriek@wxs.nl		
Commissarissen:			
• Wedstrijdorganisatie	: Hans van Noort	Willibrorduslaan 17, 2171 VA Sassenheim	0252-211724
e-mailadres	: j.t.v.noort@duravermeerbouw.nl		
• Wedstrijdatleten	: Marcel Waaning	Staringwende 3, 2182 PK Hillegom	0252-523662
e-mailadres	: m.waaning@planet.nl		
• W.T.R.	: Jeannette v.der Toorn,	Randmeerstraat 50, 2162 LK Lisse	0252-416597
e-mailadres	: jvdtoorn@xs4all.nl		
• Jeugd	: **Vacature**	Plaatsvervangend voorzitter Lenie v.d. Poel	
e-mailadres	: jblvdp@planet.nl	Narcisstraat 4, 2252 XE Voorschoten	071-5616462
• Technische Raad	: **Vacature**		
e-mailadres	:		
Jeugdraad:			
Voorzitter	: **Vacature**		
Secretaris	: José Elfering	Voerman 88, 2163 BL Lisse	0252-417296
	: joseelfering@wanadoo.nl		
Technische raad:			
Voorzitter	: **Vacature**		
Coördinator	: Gerard Lenting	Brouwersstraat 120, 2013 WR Haarlem	023 53 43 489
Wedstrijdorganisatiecommissie:			
Coördinator	: Hans van Noort	adres: zie bestuur	
Secretaris	: Wim Cozijn	Voerman 180, 2163 BP Lisse	0252 41 14 14
e-mailadres	: wgcozijn@wanadoo.nl		
Jurycoördinator	: **Vacature**		
e-mailadres	:		
Ledenadministratie:	: Bert Beltgens	Westerdreef 12, 2161 GN Lisse	0252 41 48 76
e-mailadres	: beltgens.lisse@wanadoo.nl		
Sport:			
• Massage	: Jan Laan	Weversland 6, 2211 TS Noordwijkerhout	06 1619 4868
• Keuringen	: S.M.A.	Simon Smitweg 1, 2353 GA Leiderdorp	071 58 28 620
	(afspraken)	maandag t/m vrijdag 08.30 - 17.00 uur	
TSB:	: Vincent van Blitterswijk		
e-mailadres	: v.vblitterswijk@wanadoo.nl		
Vrijwilligerscommissie	: **vacature**		
PR-commissie	: Kees Versteeg	Postbus 43, 2170 AA Sassenheim	0252 220045
e-mailadres	: kees@tygra.nl		0252 224751
Inschrijvingen wedstrijden:			
• Pupillen	: Bert Bakker	Westerdreef 14, 2161 GN Lisse	0252 41 64 60
• C/D jeugd	: Gea Kragtwijk	Heereweg 312, 2161 BV Lisse	0252 42 10 58
• Overigen	: Ton Meskers	Pieter v.Eyckheem 55, 2182 ZV Hillegom	0252 52 22 88
Kantine:	: Kantine		0252 41 53 50
Contactadressen	: Henk Plantfeber	Mendeldreef 61, 2163 KB Lisse	0252 41 29 82
e-mailadres	: hjplantf@wishmail.net		
	: Corrie v.d. Berg	Krelagestraat 52, 2163 JC, Lisse	0252 41 08 34
Clubblad:			
Redactie	: Ans Verhaar-Hoogkamer	Fazantstraat 42, 2162 GL Lisse	0252 41 58 73
	: Trudy Olij-Stembert	Pr. Hendrikstraat 30, 2161 SE Lisse	0252 41 79 03
e-mailadres	: trudy@olij-stembert.demon.nl		
+Bezorging	: Marga Kortekaas	1e Poellaan 18, 2161 LB Lisse	0252 41 15 74

Website : : www.spartaan.net

Redactie: Marga Kortekaas - Ans Verhaar – Trudy Olij

Inhoudsopgave 1
Berichten van de bestuurstafel
* Van de voorzitter 2
* Agenda Jaarvergadering 24 maart 2005 3
Ledenadministratie:
* Jarige maart en april / bedankte leden 4
* Nieuwe en verhuisde leden 5
Kantinenieuws:
* Winnaars koffiekaarten van februari 5
Club van 100 6
Klaverjassen
* Uitslag 11 februari 7
* Stand van zaken na 5 avondjes kaarten (met aftrek) 8
Nieuws van de TR/ NK veldloop 2005 9
Trainingsschema vanaf 4 april 2005 10
Chronologisch Overzicht testwedstrijden zondag 3 april 2005 11
De secretaris van de W.O.C. meldt: / activiteitenkalender 2005 12
Indoorseizoen 2005 / uitslagen februari 13
Mogen wij u voorstellen: Interview met Theo van der Veek 14
W.T.R.-nieuws:
* Coopertest 20 maart 2005 15
* Bevrijdingsloop / wedstrijd- en trimlopen 16
* Trainingen WTR zomer 2005 17
* Uitslag polderloop 13 februari 2005 18
* Hallo wandelaars 21
* Enquête zaterdagmorgentraining 22
Vanuit de C / D hoek:
* Tussenstand Puntentelling C/D junioren 23
Zomerkampen 2005 / Herhaalde oproep voor leiding 24
Vanuit de Jeugdraad (vooral voor ouders) 25
Trainingstijden pupillen en CD Baanseizoen 2005 25
Pupillennieuws:
* Verslag Quatrocross Katwijk en Uitslagen 26
* Sneeuwtraining / de training van m'n leven 28
* Chronologisch overzicht 3 april 2005 / Pupillen Paastraining 29
* Activiteitenkalender 16 maart t/m 26 november 2005 30
Tweedehands sportartikelen 30
Kleurplaat met paasfiguurtjes voor de kleintjes



Kopij inleveren/insturen voor of op zondag 3 april 2005
Clubbladen rapen maandag 11 april 2005

Van de bestuurstafel

Als ik dit zit te schrijven is het zaterdag 5 maart 2005 en ben net terug uit het duin waar ik ander half uur heb gelanglauft, heerlijk gewoon. Je ziet maar dat het raar kan lopen allemaal, wie rekent hier nou op. De afgelopen dagen zijn er verscheidene trainingen afgelast en zijn er loopwedstrijden niet door gegaan het weekend, het is te gevaarlijk om te trainen en wedstrijden te houden wat gevaar op zou leveren voor valpartijen en blessures. Uiteraard kan je wel wat doen, maar het is niet optimaal. Het geeft ook aan dat het nog steeds geen lente is en dat we nog even geduld moeten hebben voor het echte werk. De wintertrainingen lopen ten einde en de zomertrainingen staan voor de deur, de tijden en de aanvang van deze trainingen staan voor iedereen in dit clubblad vermeld.

Per 1 april gaat trainingscoördinator Gerard Lenting, in goed overleg met het bestuur, De Spartaan verlaten. Gerard heeft een baan aangenomen op het Aspire-instituut voor sport in Doha, Katar. Hier gaat hij samen met gerenommeerde collega's uit het buitenland een gloednieuw sport instituut opzetten en atletiektrainingen verzorgen.

Dit betekent voor onze vereniging dat we op zeer korte termijn op zoek zijn naar een vervanger voor Gerard. Dat dit niet zo een twee drie te regelen is mag duidelijk zijn, maar we hebben goede hoop dat dit gaat lukken. We gaan er nog steeds vanuit dat we bij de start van het zomerseizoen de boel op een rij te hebben om alle groepen een goed trainingsprogramma aan te kunnen bieden. Dit betekent tevens dat we afscheid gaan nemen van een man die ruim 9 jaar bij De Spartaan werkzaam is geweest, met veel hoogte punten. Kijk maar eens wat er de laatste jaren aan medailles zijn binnen gesleept door de diverse atletes/en. Hoogte punten zijn altijd goed voor een vereniging zoals de onze, het geeft je vereniging glans en stimuleert anderen tot inspanningen en prestaties. De andere kant van deze medaille is altijd minder leuk, denk maar eens aan hardnekkige blessures of ziekte ook dat kan er gebeuren allemaal. Wij bedanken Gerard dan ook hartelijk voor zijn inzet de afgelopen jaren en wensen hem heel veel succes en geluk in het verre Katar.

Remona Fransen heeft bij de Nederlandse Kampioenschappen indoor een fraaie 2e plaats behaald wat haar een zilveren medaille opleverde met een persoonlijk record van 1.75 meter. Remona gefeliciteerd met dit succes namens alle Spartanen. Samen met de medaille van Lonneke Derks is dit het begin van het jaar 2005 zullen we maar even denken.

De algemene ledenvergadering staat voor donderdag 24 maart a.s. om 20.30 uur op de agenda. Wij nodigen u dan ook van harte uit hierbij aanwezig te zijn en hopen weer veel leden van onze vereniging te mogen begroeten. Wij als bestuur hebben u uiteraard het e.e.a. te vertellen en u kunt ons vragen stellen over de gang van zaken het afgelopen jaar. Dit is hiervoor de juiste gelegenheid en is niet voor niets het hoogste club orgaan van onze vereniging. Bij de bestuursverkiezing zien we 2 nieuwe kandidaten op de agenda staan, zo wel bij de jeugdraad als bij de Technische Raad.
Als voorzitter van de jeugdraad wordt Maarten ter Hoeve voor gedragen, hij is een actief wedstrijdatleet bij de MILA's en eerste jaar senior. Voor de Technische Raad dragen wij Paul Grimbergen voor als voorzitter, met deze kandidaten hopen we, met u goed keuring, alle bestuurs functies weer te hebben ingevuld. Van uit de commissies blijven er nog steeds wensen over in te vullen plaatsen, o.a. zoals bij de WOC de functie van Jurycoördinator. Het is al jaren een wens van de WOC om deze post ingevuld te krijgen, maar het wil op de een of andere manier maar niet lukken. Met het a.s. wedstrijdseizoen voor de deur rekenen we weer op vele handen bij het jury werk, betrokken zijn bij de wedstrijden van je kinderen, vriend of vriendin of gewoon betrokken zijn bij de wedstrijden is altijd interessant. Dit is ook het geval bij de diverse recreatie lopen, zoals de WTR estafette, de Keukenhofbosloop, de bedrijvenestafette en nog veel meer. Gewoon willen helpen bij je clubje op wat voor manier dan ook, ook jij bent van harte welkom.

De donkere dagen worden binnen kort weer verruilt voor de lichtere dagen en betekent ook dat de WTR competitie ten einde loopt, zondag 20 maart zijn de afsluitende coopertests. Voor de pupillen loopt de winter competitie ten einde en is 4 april de eerste test wedstrijd er voor zowel pupil, wedstrijdatleet en veteraan. Hierna zal alles snel gaan, beginnen de competities en komen de eerste echte wedstrijden in beeld. Een daar van is de Ter Specke Bokaal op 7 mei en de Pinkster-instuif, daarbij aansluitend hebben we op zondag 22 mei de competitie voor onze senioren op onze baan.
Met 2 dames en 1 heren ploeg belooft dit een goede atletiek dag te worden.
5 mei is de bevrijdingsloop, van uit Wageningen zal wederom het bevrijdingsvuur naar Lisse gebracht worden. Een 60 tal recreanten van onze vereniging zullen hun beste beentje voor zetten om dit te verwezenlijken. Wij wensen ze hun hierbij veel geluk. We hopen dat er bij deze activiteiten veel leden van onze vereniging zullen komen kijken en aanmoedigen.



Namens alle bestuursleden
Kees van Ruiten

AGENDA

VOOR DE JAARVERGADERING VAN ATLETIEKVERENIGING "DE SPARTAAN" TE HOUDEN OP DONDERDAG 24 MAART 2005 IN ONS CLUBGEBOUW AAN DE SPEKKELAAN TE LISSE AANVANG 20.30

1. Opening
2. Ingekomen stukken en mededelingen
3. Vaststellen notulen van de jaarvergadering van 25 maart 2004
4. Vaststellen jaarverslagen 2004
5. Bestuursverkiezing

   Reglementair zijn aftredend:
   - Peter van der Zijden,Penningmeester
   - Piet van Rijnberk,Vice-voorzitter
   - Marcel Waaning,bestuurslid Commissie Wedstrijdatletiek
   - Hans van Noort,bestuurslid Wedstrijd Organisatie Commissie

   Zij stellen zich weer herkiesbaar.
   Tussentijds is Sjaak van der Weijden,bestuurslid Technische Raad,afgetreden.
   Het bestuur stelt Paul Grimbergen voor als bestuurslid Technische Raad.
   Tevens wil het bestuur Maarten ter Hoeve voordragen als bestuurslid Commissie Jeugdatletiek.

   Namen van (tegen)kandidaten moeten schriftelijk en voorzien van ten minste 3 Handtekeningen voor de aanvang van de vergadering worden ingediend bij de Secretaris.
6. Voortgang beleidsplan 2003-2008
7. a Financieel jaarverslag
   b Verslag kascontrolecommissie 2004
   c Benoeming kascontrolecommissie 2005
8. Contributievoorstel
9. Wijziging Huishoudelijk Reglement
10. Begroting 2005
11. Uitloting obligaties
12. Jubilarissen
13. Rondvraag
14. Sluiting

Jaarverslagen 2004 liggen vanaf heden ter inzage of om mee te nemen in de kantine

Ronald van Loon
Secretaris

NB:Heeft u vragen die u tijdens de vergadering beantwoord of behandeld wilt hebben,lever deze dan **5 dagen voor de vergadering** in bij de secretaris

Van de Ledenadministratie

jarige leden in maart:

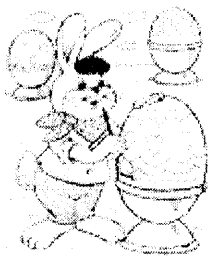
Dag	VoornaamPlusNaam	KnauCat
17	Lisanne van der Zwet	07 A-pupil
17	Pim Smits	32 Recreant
18	Wim de Vreede	32 Recreant
18	Heidi van der Veek	17 Senior
18	Hans Adriaanse	32 Recreant
19	Joke van der Lans-Mooijekind	21 Vet V55
19	Megan Ruigrok	05 B-pupil
19	Piet Waaning	32 Recreant
20	Max van der Voet	08 A-pupil
20	Marieke van Loon-van Graven	31 Recreant
20	Wim van der Krogt	42 O. Sr
21	Edwin Wiersma	32 Recreant
21	Chris Bierman	32 Recreant
21	Frans Beijk	12 C-junior
22	Marcel Peschier	32 Recreant
22	Jolanda Hessling	31 Recreant
23	Karin Huisman	31 Recreant
23	Roxanne van Noort	17 Senior
23	Danny van der Burg	32 Recreant
24	Hetty Rougoor	31 Recreant
24	Yanise Zijlstra	07 A-pupil
24	Lijda Mulder Mutsers	31 Recreant
25	Eelco Beernink	32 Recreant
26	Lodewijk Schermer Voest	08 A-pupil
26	Kaylee van Beelen	05 B-pupil
27	Nienke Kragtwijk	15 A-junior
27	Marianne Blekendaal -v.d. Zwet	31 Recreant
27	Minicus Zonneveld	32 Recreant
28	Margo Kivits-Mooijekind	31 Recreant
28	Ingrid Weijers	31 Recreant
29	Anca-Nina van het Spijker	11 C-junior
29	Femmy Stroombergen-Oude Veldhuis	31 Recreant
30	Nicky van de Steenhoven	05 B-pupil
30	Kevin Kaspers	10 D-junior
30	Karel Mooijman	32 Recreant
31	Ferry Kortekaas	32 Recreant
31	Matthijs Lip	10 D-junior
31	Faiza Noor	09 D-junior

jarige leden in april:

Dag	VoornaamPlusNaam	KnauCat
1	Tania Jacobs	07 A-pupil
1	Sjors Dofferhoff	32 Recreant
2	Maarten Hoogkamer	18 Senior
2	Nel van der Vlugt	31 Recreant
2	Laurens van Schie	32 Recreant
2	Tom Otte	32 Recreant
2	Hans van Noort	22 Vet M50
3	Martin van Rijssel	22 Vet M40
3	Jelle van der Zon	06 B-pupil
3	Thea Smittenberg	31 Recreant
4	Jan Eichhorn	32 Recreant
4	William Augustinus	18 Senior
4	Debby v.d. Kraan	17 Senior
4	Eva van der Voet	09 D-junior
5	Richard Assendelft	04 C-pupil
5	Henny Riksen	31 Recreant
5	Klaas Molenaar	32 Recreant
6	Jan v.d. Berg	32 Recreant
6	Esther Verhoef	31 Recreant
6	Maarten van der Sluis	32 Recreant
6	Theo Edens	32 Recreant
7	Wilma Haagsman - van Straalen	31 Recreant
7	Desi Meiland	11 C-junior
7	Joke Jager	31 Recreant
7	Paul Hartman	18 Senior
8	Jack de Vroomen	32 Recreant
9	Ilonka van Duijn	31 Recreant
9	Arie Kardol	32 Recreant
10	André Verpoorten	32 Recreant
10	Elly de Wit-Hulsebosch	31 Recreant
11	Lieskina Brouwer	31 Recreant
12	Hans Maarschalk	32 Recreant
12	Lisette Castien	31 Recreant
13	Ellen Vroom	31 Recreant
14	Joke Kaptein	31 Recreant
15	Erik Bakker	18 Senior

Bedankte leden:

Naam	Straatnaam	Nr	Postcode	Woonplaats	KnauCategorie
Stephan Slemmer	Paganiniplantsoen	66	2161 GH	Nieuw Vennep	08 A-pupil
Eelco Schrama	2'Loosterweg	62	2182 CK	Hillegom	32 Recreant
Wendy Lampo	Mesdagstraat	7	2162 CE	Lisse	31 Recreant
Youri van Zeben	Vledderveld	9	2151 JS	Nieuw Vennep	06 B-pupil
Sylvia van de Veld - Tamminga	Emmastraat	3	2161 PR	Lisse	31 Recreant



Nieuwe leden:

Naam	Straatnaam	Nr.	Postcode	Woonplaats	KnauCategorie	Geboortedatum
Roe! Kik	Zwaluwstraat	36	2162 GA	Lisse	10 D-junior	18-12-1992
Tünde Brinkerhof	Brittenhuis	11a	2211 VV	Noordwijkerhout	05 B-pupil	1-6-1996
Alice Runcianu	Mendeldreef	144	2163 KP	Lisse	13 B-junior	4-8-1989
Marcel van Berlo	Weckelerveld	21	2151 JA	Nieuw Vennep	32 Recreant	15-6-1968
Anita van der Zaal-Krüse	Waterman	61	2163 BB	Lisse	31 Recreant	14-3-1968
Tom In 't Veld	Van Bönninghausenlaan	21	2161 ES	Lisse	02 Mini-pupil	14-8-1998
Ruben Opstal	Weegschaal	44	2163 BR	Lisse	10 D-junior	20-12-1993
Tom Vonk	Zomerpark	18	2151 HA	Nieuw Vennep	08 A-pupil	13-5-1995
Raymond Evers	Frans Halsstraat	8	2162 CM	Lisse	04 C-pupil	6-2-1997
Lucas van Dijk	Snoeklaan	26	2215 XG	Voorhout	06 B-pupil	14-3-1996
Marlinda Dekker	Jasmijnstraat	13	2165 CB	Lisserbroek	09 D-junior	5-5-1992
Esther Groen	`Passage	221	2171 BZ	Sassenheim	31 Recreant	6-1-1981
Martijn Maas Geesteranus	Punterhof	8	2162 LC	Lisse	32 Recreant	26-1-1972
Ron de Kooker	`Punterhof	35	2162 LB	Lisse	32 Recreant	13-12-1967
Annika van der Zon	Akervoorderlaan	16	2161 DS	Lisse	01 Mini-pupil	30-8-1998

Verhuisde leden:

Naam	Straatnaam	Nr.	Postcode	Woonplaats	KnauCategorie
Edwin Kortekaas	Klipperdijk	12	2162 LZ	Lisse	18 Senior
Sebastiaan Prenen	Banjaard	18	2134 WS	Hoofddorp	06 B-pupil

Het aantal leden per 1 maart bedraagt 798.



KANTINENIEUWS

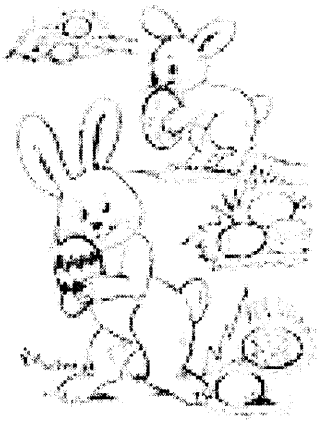
WINNAARS KOFFIEKAARTEN

FEBRUARI

GERDA WASSENAAR
RITA VAN DER KROGT
PIET WAANING



Club van Honderd *Nieuws*



Op naar de zomer

De eerste week van maart 2005; alle records worden gebroken, het is nog nooit zo koud geweest en er is in 50 jaar niet zo veel sneeuw gevallen. Ondanks dat kon er nog steeds niet op natuurijs geschaatst worden omdat de sneeuw het ijs opwarmde (??) of omdat het gebruikte water uit het Hoogeveense kanaal te smerig was.
In zo'n week is het niet voor te stellen, dat 4 weken later al de onderlinge testwedstrijden zijn, de Keukenhof alweer open is, dus het zomerseizoen begint.

Wat doet de Club van Honderd is deze periode?
Voor de buitenstaander helemaal niets, want de eerste "officiële" bijeenkomst voor de leden van deze Club is pas tijdens de Ter Specke Bokaal, of om helemaal correct te zijn de Asics Ter Specke Bokaal op zaterdag 7 mei (ook nog maar 9 weken) en daarna volgen soosavond (27 mei), het jaarfeest (19 of 20 augustus) en de jaarvergadering (4 november).
Het is echter niet waar, dat er helemaal niets gebeurt, de cadeaus van vorig jaar worden in overleg met het bestuur aangeschaft en het jaarfeest wordt voorbereid. Dat laatste onderwerp wil ik in deze editie van de Club van Honderd eens nader toelichten.

Het jaarfeest van 2004 werd een gezellige avond in ons clubgebouw omdat wij een beetje vast zaten met de organisatie van deze dag. De traditie was om iets cultureels te combineren met een hap en een slok, waarbij de gezelligheid er als een rode draad doorheen liep. Ik denk dat deze opzet ook ieder jaar best geslaagd was. Het bleek echter dat wij door de hele voorraad regio musea heen waren en geen idee hadden of onze leden verder wilden reizen, andere ideeën hadden of een extra eigen bijdrage aan zo'n feest wilden leveren.

Tijdens de laatste jaarvergadering is daarover gediscussieerd, er is gestemd en de conclusie was, dat de leden van de Club van Honderd een stel makkelijke mensen zijn, want alles werd eigenlijk goed gevonden. Daarop werd besloten om een enquête te houden, en dat is tijdens de winter gebeurd. Er kwamen inderdaad ingevulde formulieren terug met leuke suggesties en – bij navraag – bleek dat leden, die hun formulier niet terugstuurden eigenlijk alles wel goed vonden.
De belangrijkste vragen waarop wij, als bestuur van de Club van Honderd een antwoord wilden hebben waren:

- Hoe ver gaan we buiten Lisse?
- Wordt het een "doe" feest, theater of een gezellige avond?
- Het bereid zijn voor een extra eigen bijdrage.
- Het soort eten

Wij kunnen nu een conclusie trekken: de meeste leden willen dit jaar een "doe" feest, en er zijn diverse suggesties binnengekomen, van zelf koken tot het beoefenen van allerlei, niet alledaagse sporten. De meerderheid maakt het niets uit hoever we buiten Lisse gaan en willen een extra eigen bijdrage geven van maximaal 25 euro. Over het eten waren er net zo veel suggesties als er soorten restaurants zijn in Nederland.
We hebben daarom besloten om op 19 of 20 augustus een "doe" feest te organiseren in de buurt van Lisse. Hou op deze dagen dus zowel de middag als de avond vrij. Binnen een maand volgt nadere informatie. En... wilt u zich aansluiten bij de Club van Honderd, meldt u snel aan, want hoe hoger op de wachtlijst, hoe sneller lid.

Op naar een zomer waarin veel records worden gebroken.

Wim van der Krogt



KLAVERJASSEN

Klaverjassen 11 februari 2005

deelne(e)m(st)ers	Ronde 1	Ronde 2	Ronde 3	Ronde 4	Totaal t/m ronde 4	
	punten	punten	punten	punten	punten	stand
Grieken Greet van	1.791	2.216	1.571	1.470	7.048	1
Stijn Joop van	1.519	1.467	1.775	1.965	6.726	2
Hartman Wim	1.949	1.465	1.479	1.786	6.679	3
Grieken Dirk van	1.519	1.410	1.703	1.965	6.597	4
Zetten Berend van	1.321	2.003	1.660	1.469	6.453	5
Plomp Lenie	1.359	1.542	1.882	1.632	6.415	6
Stijn Ria van	1.905	1.410	1.571	1.522	6.408	7
Kortekaas Aad	1.459	1.720	1.703	1.522	6.404	8
Walraven Bert	1.593	1.465	1.523	1.803	6.384	9
Piet Richard	1.603	2.216	1.270	1.256	6.345	10
Stijn Theo van	1.459	1.854	1.331	1.682	6.326	11
Wildenburg Piet	1.949	1.076	1.660	1.632	6.317	12
Groot Linda de	1.905	968	1.775	1.619	6.267	13
Kaptein Jan	1.603	1.526	1.270	1.803	6.202	14
Verhaar Dennis	1.113	1.542	2.006	1.469	6.130	15
Warmerdam Edwin	1.697	1.428	1.287	1.682	6.094	16
Ruigrok Piet	1.385	1.854	1.479	1.330	6.048	17
Ruiten Barry van	1.177	2.003	1.339	1.483	6.002	18
Berg Jan van den	1.697	1.428	1.523	1.330	5.978	19
Kraan Frans van der	1.359	1.467	1.882	1.256	5.964	20
Dofferhoff Jan	1.353	1.720	1.287	1.483	5.843	21
Ruiten Patrick van	1.791	1.132	1.382	1.470	5.775	22
Veek Theo vd	1.113	1.406	1.382	1.786	5.687	23
Ruigrok Jannie	1.321	1.526	1.331	1.420	5.598	24
Wassenaar Dorien	1.177	1.132	2.006	1.117	5.432	25
Kroon Sako	1.385	1.406	1.339	1.117	5.247	26
Ruiten Kees van	1.353	1.076	1.066	1.619	5.114	27
Ruiten Rick van	1.593	968	1.066	1.420	5.047	28
totaal	42.448	42.426	42.548	43.108	170.530	
gemiddeld	1.516	1.515	1.520	1.540	6.090	
13 februari 2004			hoogste score		7.168	
aantal deelnemers	29		laagste score		4.936	
totaal	45.048	43.948	44.468	43.728	177.192	
gemiddeld	1.553	1.515	1.533	1.508	6.110	

Stand klaverjassen na 5 avonden (met aftrek)

deelne(e)m(st)ers	8-10-04	12-11-04	10-12-04	14-01-05	11-02-05	Tot na 5	Af: laagste	Totaal	Eindstand
	punten	punten	punten	punten	punten	ronden	ronde	na aftrek	11-feb-05
Grieken Greet van	6.385	7.019	6.035	0	7.048	26.487	0	26.487	1
Verhaar Ans	5.998	6.609	6.369	7.170	0	26.146	0	26.146	2
Kraan Frans van der	6.679	6.322	6.765	0	6.064	25.830	0	25.830	3
Veek Theo vd	0	6.282	6.662	6.834	5.687	25.465	0	25.465	4
Zetten Berend van	6.114	6.411	6.430	0	6.454	25.409	0	25.409	5
Walraven Bert	5.887	6.216	5.928	6.935	6.284	31.250	5.887	25.363	6
Verhaar Gerrit	6.739	6.289	6.535	5.459	0	25.022	0	25.022	7
Kortekaas Aad	6.365	6.001	6.097	0	6.404	24.867	0	24.867	8
Kroon Sako	5.812	6.081	6.117	6.851	5.247	30.108	5.247	24.861	9
Plomp Lenie	6.434	5.869	6.111	0	6.415	24.829	0	24.829	10
Kaptein Jan	5.613	6.349	0	6.642	6.202	24.806	0	24.806	11
Wildenburg Piet	6.603	5.549	0	6.236	6.317	24.705	0	24.705	12
Berg Jan van den	0	6.264	6.180	6.234	5.978	24.656	0	24.656	13
Verhaar Dennis	6.389	0	6.328	5.397	6.130	24.244	0	24.244	14
Dofferhoff Jan	6.661	0	5.561	6.080	5.843	24.145	0	24.145	15
Grieken Dirk van	5.923	5.570	5.859	0	6.617	23.969	0	23.969	16
Warmerdam Edwin	5.476	6.491	0	5.794	6.094	23.855	0	23.855	17
Stijn Ria van	5.859	5.745	0	5.412	6.408	23.424	0	23.424	18
Noort Wil van	5.448	5.877	5.627	6.351	0	23.303	0	23.303	19
Ruiten Rick van	5.372	0	6.344	6.186	5.047	22.949	0	22.949	20
Ruiten Patrick van	0	6.070	5.477	5.014	5.775	22.336	0	22.336	21
Piet Richard	0	0	6.341	6.239	6.345	18.925	0	18.925	22
Koot Arnoud	6.985	0	5.885	6.044	0	18.914	0	18.914	23
Ruigrok Piet	0	0	6.360	5.807	6.048	18.215	0	18.215	24
Ruiten Kees van	0	0	5.139	6.548	5.114	16.801	0	16.801	25
Stijn Joop van	0	0	6.931	0	6.836	13.767	0	13.767	26
Aanhane Lenie	6.782	6.431	0	0	0	13.213	0	13.213	27
Hoejenbos Hans	6.495	6.173	0	0	0	12.668	0	12.668	28
Hartman Wim	0	0	5.711	0	6.579	12.290	0	12.290	29
Aanhane Mart	5.621	6.332	0	0	0	11.953	0	11.953	30
Ruigrok Jannie	0	0	6.144	0	5.598	11.742	0	11.742	31
Wassenaar Dorien	0	5.784	0	0	5.432	11.216	0	11.216	32
Stijn Theo van	0	0	0	0	6.326	6.326	0	6.326	33
Noort Hans van	0	6.260	0	0	0	6.260	0	6.260	34
Groot Linda de	0	0	0	0	6.257	6.257	0	6.257	35
Gerven Wim van	6.039	0	0	0	0	6.039	0	6.039	36
Ruiten Barry van	0	0	0	0	6.003	6.003	0	6.003	37
Amsterdam Martha v	5.937	0	0	0	0	5.937	0	5.937	38
Noort Carla van	0	5.834	0	0	0	5.834	0	5.834	39
Stroet Heino	0	0	0	5.729	0	5.729	0	5.729	40
Beelen Ria	0	0	0	5.618	0	5.618	0	5.618	41
Amsterdam Wim van	5.428	0	0	0	0	5.428	0	5.428	42
totaal	**153.044**	**147.828**	**146.936**	**128.580**	**170.552**	**746.940**	**11.134**	**735.806**	
aantal deelnemers	25	24	24	21	28	122			
gemiddeld	6.122	6.160	6.122	6.123	6.091	6.122			

	10-10-03	14-11-03	12-12-03	9-01-04	13-02-04	
totaal	148.176	176.312	197.684	172.210	177.192	871.574
aantal deelnemers	24	29	32	28	28	141
gemiddeld	6.174	6.080	6.178	6.150	6.328	6.181

Nieuws van de Technische Raad

Van uit het bestuur zijn we erg blij dat we een goede kandidaat hebben voor de Technische Raad in de persoon van Paul Grimbergen. Straks met de algemene ledenvergadering zal Paul worden voorgedragen als voorzitter van de Technische Raad, samen met Elly de Regt als secretaris en Arnoud Koot als trainingscoördinator zullen zij het hart van de Technische Raad gaan vormen. Hier zijn we erg blij en denken hiermee een goede en structurele invulling van de Technische Raad te krijgen. We hopen dan ook op de instemming van de algemene ledenvergadering hier van. Door het vertrek van Gerard Lenting als trainingscoördinator is er overleg geweest met praktisch alle trainers over de invulling van het zomertrainingsprogramma, door hier en daar wat te schuiven met trainers waar dat mogelijk is, hopen we dit zomer programma naar tevredenheid in te kunnen vullen. Het bestuur is druk bezig een goede vervanger voor Gerard te vinden om de wedstrijdatleten een optimale trainer te kunnen bieden en zo deze groep op dit niveau te kunnen handhaven. De bijscholingen en begeleidingen spelen hierin ook een rol en wordt meegenomen in de onderhandelingen met deze kandidaten. De voorlopige trainings indelingen vindt u hierbij of bij de groepen waar dit voor geldt, zoals de pupillen en de recreanten.

We zijn natuurlijk hartstikke trots dat Remona Fransen een zilveren medaille heeft behaald bij het Nederlands Kampioenschap indoor bij het hoogspringen dames. Met 1.75 meter scherpte zij niet alleen haar persoonlijk record aan maar pakte zij tevens op een haar na de Nederlandse titel.

Hieronder kunt u het verslag lezen van Martien van der Hoorn over zijn bevindingen bij het Nederlandse Kampioenschap veldlopen. Onze MILA trainer werd hier verdienstelijk 2e, Martien namens ons allen proficiat met dit mooie resultaat een goed voorbeeld in ieder geval.

Nederlandse Veldloopkampioenschappen in Roggel en Neer. Zondag 27 februari 2005

Vroeg het bed uit om kwart voor zes, ontbijten en de klaar gezette wedstrijdtas in de auto deponeren en rijden maar naar het zuidelijke Limburg, dit keer samen met mijn echtgenote.
Het blijkt een prachtige autorit. Rijdend richting het zuidoosten zien we de opkomende zon steeds hoger klimmen en de besneeuwde weilanden worden steeds mooier. Lekker vriezend weer, heldere lucht maar wel min 5 graden onder nul. Alles zat mee op de A-wegen, al betekend het wel dat meebewegen met de variërende maximum snelheid, ook door moet stralen naar de veerkracht in je rechtervoet. Om 9 uur arriveerden we al op het wedstrijd terrein en konden rustig de zaak verkennen.Het parcours lag op het terrein van De Leisterd in Roggel en Neer, een enclave met een grote camping en een recreatieoord met verderop nog een uitgebreide paardenmanege erbij.Al gauw zie je veel bekenden die zich afzonderlijk allen op hun eigen manier voorbereiden op de wedstrijd. Bij het inlopen stuit ik op een bekende die ik 15 jaar niet had gezien Theo van der Veer. Het verkennen van de rondjes deden wij dan ook gezamenlijk en op de bospaden hadden wij veel te vertellen. Het werd wel duidelijk dat we niet om elkaar heen konden en dat de ijzers voor ons beide in het vuur stonden. Om 10.25 werden de 50 + ers weggeschoten zonder de favoriet van der Wansum die klaarblijkelijk de
chip niet op tijd aan zijn veters kon rijgen. Al direct lagen wij met drie personen aan de leiding, van der Veer, Van Gorkom en ik. Gedurende de race, vooral op de snelle bospaden, kwam van der Veer op snelheid en sloeg een gaatje. Achter hem was het stuivertje wisselen tussen plaats twee en drie.Op het laatst kon Van Gorkom nog net verschalkt worden. Het werd een felle strijd voor de zilveren plek. Er werd in het parcours een variatie van verschillende ronden aangebracht. Aan het eind naar de finish was ook nog eens een extra lusje aangebracht, zodat het nodig was om verschillende keren aan te zetten voor de eindsprint. Het parcours dit jaar kenmerkte zich door vlakke en rechte stukken zonder heuvels of los zand. De
krachtlopers met de duintrainingen kwamen niet echt aan hun trekken daarentegen waren de echte weglopers in hun nopjes met deze horizontale lanen. De prijsuitreiking was sfeervol met trompetgeschal, medailles en de bloemen stonden niet alleen op de ramen. De kleedlokalen bevonden zich in ruime mate in het golfslagbad die op het moment dat wij er waren nog wel
zonder water stond. Wel lekker stromend warm water uit de douchekraan en met een open view en communicatie naar de damesdouche en omgekeerd. Door de stoom kon je alleen de voeten waarnemen.
Het gehele middagprogramma bestond uit het kampioenschap korte en lange cross voor de senioren en weldra nadat wij huiswaarts keerden vulde het strijdtoneel zich met atleten en bezoekers voor dit spektakel.
Verslag Martien van der Hoorn.

Namens de Technische Raad, Kees van Ruiten

Trainingsschema wedstrijdatletiek AV de Spartaan. Vanaf 4 april

Maandag

17:45-19:15	D-Junioren	Dennis/Heidi/Paul
19:00-20:45	B/A/Senioren Springen	Heino
19:00-20:45	B/A/Senioren Meerkamp	Anthony
19:00-20:45	B/A/Senioren Werpen	Nico
19:00-20:45	B/A/Senioren Mila	Martien
19:00-20:45	B/A/Senioren Sprint	John, schema's indien er genoeg sprinters zijn

Woensdag

15:30-16:45	Pupillen '96/'97/'98/'99	Rory/Marga/Gerrit/Fieke/Jan
17:00-18:15	Pupillen '94/'95	Rory/Fieke/Nico/Maarten/Eva
19:00-20:45	C/B Junioren	John/Arnoud
19:00-20:45	B/A/Senioren Meerkamp	Anthony
19:00-20:45	B/A/Senioren Sprint	John, schema's

Donderdag

19:00-20:30	B/A/Senioren Springen	Heino
19:00-20:45	B/A/Senioren Sprint	John
19:00-20:45	B/A/Senioren Werpen	Nico
19:00-20:45	B/A/Senioren Mila	Martien

Vrijdag

17:00-18:00	Pupillen '94/'95'/96	Rory/Vincent/Wouter/Anouk
19:00-20:30	D-Junioren	Dennis/Arnoud
19:00-20:45	C-Junioren	John/Elly

Pupillen

'96/'97/'98/'99	Woensdag	15:30-16:45	Rory/Marga/Gerrit/Fieke/Jan
'94/'95	Woensdag	17:00-18:15	Rory/Fieke/Nico/Maarten/Eva
'94/'95'/96	Vrijdag	17:00-18:00	Rory/Vincent/Wouter/Anouk
D-Junioren	Maandag	17:45-19:15	Dennis/Heidi/Paul
	Vrijdag	19:00-20:45	Dennis/Arnoud
C-Junioren	Woensdag	19:00-20:45	John/Arnoud
	Vrijdag	19:00-20:45	John/Elly

Senioren/Junioren A-B:

Meerkamp	Maandag	19:00-20:30	Anthony
	Woensdag	19:00-20:30	Anthony
Springen	Maandag	19:00-20:30	Heino
	Donderdag	19:00-20:30	Heino
Werpen	Maandag	19:00-20:30	Nico
	Donderdag	19:00-20:30	Nico
Mila	Maandag	19:00-20:30	Martien
	Donderdag	19:00-20:30	Martien
Sprint	Maandag	19:00-20:30	John, schema's indien er genoeg sprinters zijn
	Woensdag	19:00-20:30	John, schema's
	Donderdag	19:00-20:45	John

Dit schema gaat dus in vanaf 4 april 2005!

Testwedstrijden voor alle categorieën.

Zondag 3 april 2005.

Aanvang	Lopen	Groep(en)
11.00	40 meter	MPB '96
11.10	40 meter	JPB '96
11.20	40 meter	MPC '97
	40 meter	Mmini '98/'99
11.30	40 meter	JPC '97
	40 meter	Jmini '98/'99
11.45	60 meter	MPA '94/'95
11.55	60 meter	JPA '94/'95
12.05	60 meter	MD
12.20	80 meter	JD
12.30	80 meter	MC
12.45	100 meter	JC
12.55	100 meter	V
13.05	100 meter	M
13.10	600 meter	Pupillen '97/'98/'99
13.20	1000 meter	Pupillen '96
13.30	1000 meter	Pupillen '94/'95
13.45	1500 meter	V/M
vanaf 13.55	Diploma - uitreiking	Pupillen J+M
13.55	60m horden	MD
14.05	80m horden	MC
14.15	80m horden	JD
14.25	100m horden	JC
14.30	100m horden	V
14.45	110m horden	M
15.00	1500 meter	JC
15.10	300 meter	V/M
15.20	1000 meter	MD/MC/JD
15.30	600 meter	MD/MC/JC
15.40	1000 meter	V
15.50	600 meter	V/M

Aanvang	Technisch	Groep(en)
11.00	ver 1	JC/MC
11.00	ver 2	JD/MD
11.00	hoog 1	JC/MC
11.00	hoog 2	JD/MD
11.00	kogel 1	MPA '94/'95
11.00	kogel 2	JPA '94/'95
11.40	kogel 1	MPB '96
11.40	kogel 2	JPB '96
12.00	ver 1	JPC '97
	ver 1	Jmini '98/'99
12.00	ver 2	MPC '97
	ver 2	Mmini '98/'99
12.30	ver 1	JPB '96
12.30	ver 2	MPB '96
12.30	hoog 1	MPA '94/'95
12.30	hoog 2	JPA '94/'95
12.40	bal 1	JPC '97
	bal 1	Jmini '98/'99
12.40	bal 2	MPC '97
	bal 2	Mmini '98/'99
13.00	kogel 1	V/M
13.00	speer 1	JD/MD
13.00	discus	JD/MD
13.30	speer 1	JC/MC
13.30	discus	JC/MC
14.00	hoog 1	M
14.00	hoog 2	V
14.00	kogel 1	JD/MD
14.00	kogel 2	JC/MC
14.00	speer	V/M
15.00	ver	V/M
15.00	discus	V/M

V=V+MA+MB, M=M+JA+JB.

Let op:
De junioren C en D doen naast de sprint nog 4 onderdelen, waarbij zij kunnen kiezen tussen: a) ver, kogel, discus en b) horden, hoog, speer én tussen: 600m / 1000m / 1500m (zie chrono). Er wordt één klassement opgemaakt over 5 onderdelen! Voor vragen kun je terecht bij je trainer.

Op de technische nummers (behalve hoog) 4 pogingen (pupillen:3); het verspringen wordt verwerkt in overeenstemming met het wedstrijdreglement!!

De secretaris van de W.O.C. meldt

- De indoorwedstrijd bij de Fa. De Vroomen is verzet van 19 naar 26 november.
- Bij de testwedstrijden mogen we er rekening mee houden, dat er ook leden van Voorschoten '97 meedoen. Onze voorzitter heeft aan die vereniging kenbaar gemaakt, dat wij hen graag zouden ontvangen, waarbij de pupillen zijn uitgesloten. Wanneer u ooit de atletiekbaan in Voorschoten heeft gezien, zult u begrijpen, waarom men de uitnodiging graag heeft aanvaard!
- De maand mei brengt enkele wedstrijden, waarbij we moeite zullen hebben om alle juryposten te bezetten. Voor enkele taken is ervaring wat minder belangrijk. Wij willen u vragen om kenbaar te maken of u ons wellicht zou kunnen helpen. De data: 7 mei, 16 mei en 22 mei. Aanmelden: wgcozijn@wanadoo.nl

WGC

ACTIVITEITENKALENDER AV DE SPARTAAN 2005

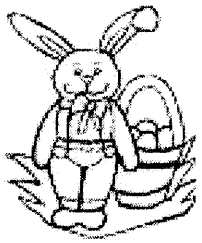
dag	datum	OMSCHRIJVING ACTIVITEIT	LOKATIE
zo	**20 mrt**	WTR+CD-competitie Coopertesten	baan
zo	**3 apr**	Onderlinge testwedstrijden alle categorieen	baan
zo	3 apr	Z&Z-circuit / Plantaris Roelofarendsveen	
zo	10 apr	25e Marathon Rotterdam	
zo	24 apr	Z&Z-circuit / NSL Noordwijkerhout	
za	**30 apr**	Schoolatletiekwedstrijden	baan
ma	**2 mei**	informatieavond medewerkers TSB	kantine
za	**7 mei**	23e Ter Specke Bokaal	baan
ma	**16 mei**	Pinksterinstuifwedstrijden senioren + junioren AB	baan
di	**17 mei**	WTR-estafette	weg
zo	**22 mei**	competitiewedstrijd Senioren	baan
zo	22 mei	Loop VV Teijlingen Sassenheim	Sassenheim
za	**4 jun**	Ouder/pupillenwedstrijd	baan
zo	12 jun	Marathon Leiden	
za	**18 jun**	Quatromeet pupillen	baan
vr	**24 jun**	10e 21 km estafette 4 x 5,2 km	weg
za	**2 jul**	KLM Roadrunners kampioenschappen	baan
zo	**28 aug**	Instuifwedstrijden senioren + junioren AB (augustus)	baan
di	**27 sep**	27e Najaarsfeestloop, einde SPOC-circuit	weg
wo	**28 sep**	Schoolatletiek Harddraverijfeesten	baan
za	**8 okt**	Onderlinge pupillenwedstrijden + meerkampen S/ABCD	baan
zo	**9 okt**	Onderlinge meerkampen senioren + junioren ABCD	baan
zo	**6 nov**	19e Scholierenbosloop VO- en BO-groepen 4 t/m 8	bos
zo	6 nov	New York Marathon	
di	**15 nov**	voorinschrijving Z&Z-circuit	clubhuis
za	**19 nov**	Indoor pupillen en junioren CD	
di	**22 nov**	voorinschrijving Z&Z-circuit	clubhuis
zo	**4 dec**	19e Ter Speckeloop Zorg en Zekerheid circuit 5-10-15 km	weg
zo	**18 dec**	WTR+CD-competitie strand/duinloop Langevelderslag	duin
zo	**8 jan**	37e Keukenhof(bos)loop 2-8-21 km + WTR+CD-competitie	bos/baan/weg
zo	**()**	CD-blokmeerkampen - Onderling	baan
		() nog niet vastgesteld	

Indoorseizoen 2005

Het was geen drukte van belang qua Spartaners dit jaar op de indoorbanen. Sommigen gaven de voorkeur aan de trainingen voor het aanstaande zomerseizoen, enkelen kozen voor de cross/wegwedstrijden, maar bovenal blijft het ontbreken van een fatsoenlijke indooraccommodatie in Nederland een drempel.
Het spaarzame aantal Spartaners dat wel de moeite nam enkele indoorwedstrijden aan te doen bracht uiteraard wel een aantal vermeldenswaardige prestaties op de scoreborden. Romara van Noort verbeterde als enige een hoogste ranglijstnotering; zij verstevigde haar eerste positie bij de meisjes A met 7,92 op de 60m, tevens goed voor een tweede plaats bij de dames.
Lonneke Derriks nam met 59,99 de tweede plek op de 400m-ranglijsten bij zowel de A-meisjes als de dames stevig in handen. Ook op het verspringen verbeterde zij zich, tot 5,23 (3e MA, 5e D). Wouter Hoogkamer was de enige man die zich op een loopnummer verbeterde, hij liep zich op de 800m met 2.00,63 naar een derde plaats.
Natuurlijk lieten de meerkampers zich ook nog even zien op de indoorbanen. Eva van der Poel kwam op de incourante 50mH tot 8,45 (3e D), Remona Fransen verbeterde zich op de 60mH tot 9,32 (3e D). Dit deed zij in de meerkamp tijdens de Europa Cup-ontmoeting in Frankrijk, wat leidde tot een nieuw PR puntentotaal van 3519 (2e). Twee weken later sprong zij op de NK met 1,75 naar een zilveren medaille, en een derde plek op de hooranglijst.
Ook Debby van der Kraan zette een nieuw puntentotaal neer op de vijfkamp, met 2992 punten staat zij 4e bij de dames. In die meerkamp kwam zij ook tot 9,81 op de 60mH en 9,91 met de kogel, allebei goed voor zesde plaatsen. Rory van Noort kwam ook in actie op de NK meerkamp, hij komt met 4600p nu tweede te staan bij de heren. Tijdens zijn zevenkamp liep hij 7,41 op de 60m (5e), 8,54 op de 60mH (2e) en stootte hij 11,11m (4e).

Rest mij niks anders te zeggen dan: op naar het zomerseizoen! Hoewel het natuurlijk altijd afwachten blijft wat april wil als maart zich al zo roert met de staart...

Opmerkingen of aanvullingen? Mail naar floorvanlangen@hotmail.com



Uitslagen Februari

Indoor Groningen - 5/6 februari			
400m	Lonneke Derriks	59,99	MA
60mH	Eva van der Poel	9,53	D
	Debby van der Kraan	9,81	D
Ver	Lonneke Derriks	5,23	MA
	Eva van der Poel	5,05	D
	Debby van der Kraan	5,01	D
HSS	Lonneke Derriks	10,28	MA
Kogel	Eva van der Poel	11,24	D
	Debby van der Kraan	9,31	D

Meerkampinterland - Clermont-Ferrant (F) 6 febr.			
5-kamp	Remona Fransen	3519	D
	60mH	*9,32*	
	Hoog	*1,73*	
	Kogel	*10,51*	
	Ver	*5,17*	
	800m	*2.36,36*	

NK indoor - Gent (B) 19 februari			
200m	Eva van der Poel	26,74	D
400m	Romara van Noort	58,61	MA
60mH	Eva van der Poel	9,43	D
	Remona Fransen	DQ	D
Hoog	Remona Fransen	1,75	D
Ver	Eva van der Poel	5,08	D

NK meerkamp - Gent (B) 26/27 februari			
7-kamp	Rory van Noort	4600	H
	60m	*7,41*	
	Ver	*6,14*	
	Kogel	*11,11*	
	Hoog	*1,70*	
	60mH	*8,54*	
	Pols	*3,70*	
	1000m	*2.50,69*	
5-kamp	Eva vd Poel	3390	D
	60mH	*9,33*	
	Hoog	*1,55*	
	Kogel	*10,78*	
	Ver	*5,28*	
	800m	*2.33,31*	
5-kamp	Debby vd Kraan	2992	D
	60mH	*9,87*	
	Hoog	*1,40*	
	Kogel	*9,91*	
	Ver	*4,97*	
	800m	*2.32,04*	

Mogen wij u voorstellen:

Theo van der Veek

Helaas geen foto ter ondersteuning, de techniek liet ons deze keer in de steek. Hopelijk hebben we Theo wel digitaal vast kunnen leggen wanneer deze reeks op de site komt.

Geboren en getogen Lissenaar.
Voetballer; loop- en herstel trainer bij FC Lisse.
Loper; laatbloeier, op zijn 29e bij de Spartaan.
Door belangstelling en waardering voor elkaar, gezelligheid en de deskundige begeleiding voelt Theo zich er gelijk thuis.
Patrick van Ruiten ziet in Theo een atletiektrainer voor de wedstrijdgroep.

Naam	Theodorus Adrianus Cornelus van der Veek
Woonplaats	Lisse
Leeftijd	53 jaar.
Familie	Getrouwd met Annette en samen twee dochters, Heidi en Claudia
Beroep	Kwaliteitsmanager, voorheen productieleider, bij Sierex.
Op atletiek	Sinds zijn 29e jaar.
Huidige PR's	In de jaren '84 t/m'87 op de baan de 1500 in 4.19, 3000 8.59, steeple 10.03, 5000 15.30 en 10km in 33.19, en over de weg de 15km in 50.56, 20km 1.07,58 halve marathon 1.12,29 en de marathon in 2.38 uur.
Favoriete atletiekonderdeel	Qua voorbereiding, het focussen, er naar toeleven en de wedstrijd als happening. In zijn geheel, de marathon.
Minst leuke atletiekonderdeel	Interesse in elke discipline, uitgezonderd het snelwandelen
Aantal trainingen per week	Drie keer lekker een uurtje lopen.
Beste atletiek prestatie ooit	Als veteraan, in de stromende regen, 2.39 op de marathon van Amsterdam. Met een leuke groep en goede begeleiding.
Blessureleed	Weinig. Ooit een overbelaste achillespees.
Beste atleet(e) ooit	Abebe Bikila. Grote bewondering voor de blootvoetse overwinning op de Olympische marathon.
Beste sporter ooit	Naast Abebe Bikila, Sebastiaan Coe. In mooie stijl, prachtige wedstrijden en prestaties, op vooral de 800m.
Wie of wat mag er van de atletiekbaan verdwijnen	Het snelwandelen. Een drama om naar te kijken.
Andere sporten	Voetbal
De sport om naar te kijken	Tour de France. Het ploegenspel, man tegen man, de bergritten en de ploegentijdrit. Het gehele circus, prachtig.
Ambities voor de toekomst	Lekker blijven sporten, wat comfortabele en luxere aanpassingen in het huis en iets minder verplichtingen.
Muziek CD's	Jaren 60 en Spaanse gitaarmuziek.
TV	Sport en actualiteiten.
Internet	Telebankieren, Spaanse les, voetbal op zaterdag en de Spartaan-site
Film	Niet
Eten	Van Hollands, paella tot Indisch. Echt alles, met mate en een lekker Glas wijn.
Boek	Krant
Tijdschrift	Vak- en sport gerelateerd.
Vrije tijd	Sport en ontspanning, tuinieren, gezin en lekker eten.

Avondje uit met	Het gezin. Eten en genieten in restaurant De Vier Seizoenen, een Relaxte ambiance, waar de wijn niet zal ontbreken.
Grootste blooper:	De steeple. Gefocussed op een tijd onder de 10 minuten moest dat in Heerhugowaard gebeuren. Prachtig op schema, volledig gefixeerd op de klok bij de finish, dat gaat lukken, werd de laatste steeple over het hoofd gezien. Eenmaal tot stilstaand, met beide handen op de balk, met een techniek die je zelden ziet, erover. Net boven de 10 minuten.

Patrick van Ruiten gaf het stokje aan Theo met de volgende vraag:
"Met je ervaringen als loper en loop- hersteltrainer bij FC Lisse, had je geen ambitie om trainer te worden van de wedstrijdgroep bij de Spartaan?"

Antwoord:	Naast loop- hersteltrainer, het werk, sport en ontspanning en het gezin is en was dit niet te combineren.
Verwachting	Theo gaat in De Vier Seizoenen snelwandelaars trainen en adviseert zijn atleten iets meer peper te eten. Lisse en spaanse les, tuinieren! Van de bloemen naar de wijnranken. Een nieuwe jurk voor zijn vrouw want blootsvoets worden de druiven, flamenco para dos, tot eigen wijn gedanst. En iets minder verplichtingen. Un futuro bello.

Het estafettestokje gaat naar **William Augustinus, ex middenlangeafstandsatleet** met de vraag: "Hoe kijk je terug op je carrière en je blessure-gevoeligheid?"

W.T.R.-NIEUWS

Dat de competitie leeft, hebben we bij de polderloop weer kunnen zien. Ondanks het slechte weer waren er veel deelnemers. Velen hebben na de loop het 'snertweer' heel letterlijk genomen.

De wedstrijd van de jeugd was weer een echte poldercross. Na de rigoreuze opknapbeurt konden we ook dit jaar weer in het clubhuis van de Shawano's terecht. Na afloop van de polderloop was het gezellig druk. De (gratis) koffie van de WTR-commissie smaakte prima en velen hebben de kas van de Shawano's nog gespekt via de snert, glüwein, andere drankjes en koeken. Een deel van deze produkten komt vanuit de Spartaan-voorraad. Van de snert waren meer blikken aangeleverd dan vorig jaar, maar ze zijn allemaal opgegaan.

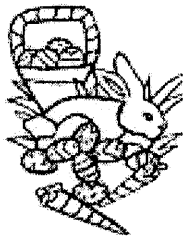
DE COOPERTEST IN DE WTR-COMPETITIE op 20 maart: 12.00 uur

Zoals de meeste deelnemers wel weten, is de Coopertest op 20 maart a.s. een 'verplicht' onderdeel van de competitie. Zoals we in het vorige nummer al hebben aangegeven: Mocht je op 20 maart (12 uur) niet kunnen, dan kun je op de **reserve Coopertest op zondag 13 maart om 11.00 uur** alvast je puntjes halen.
Ieder heeft in de uitslagenlijst al kunnen zien dat de 'slechtste' prestatie van de voorgaande vijf lopen in het puntentotaal is weggestreept. **Bekijk de uitslagen op het publicatiebord nog even goed. Onze uitslagenmedewerker, Piet Lenting, heeft de laatste correcties doorgevoerd.**
Je weet dus hoeveel je op de Coopertest (1 punt 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 WTR-commissie kan je van deze verplichting worden vrijgesteld.

Het aantal deelnemers noopt ons tot verschillende starttijden voor de verschillende categorieën:
- om 12.00 uur starten alle dames korte afstand, de dames veteranen 2 lange afstand en de wandelaars (DK, DV1K, DV2K, DV3K, DV2L, W)
- om 12.20 uur starten de dames en dames veteranen 1 lange afstand en de heren veteranen 1, 2 en 3 korte afstand en veteranen 3 lange afstand (DL, DV1L, HV1K, HV2K, HV3K, HV3L)
- om 12.40 uur de heren veteranen 1 en 2 lange afstand (HV1L, HV2L)
- om 13.00 uur de heren korte en lange afstand (HK, HL).

Na afloop worden de kampioenen gehuldigd en de prijzen uitgereikt. Ook besteden we aandacht aan de nummers twee en drie in elke categorie. Neem dus allemaal even droge kleding en geld mee voor een gezellig drankje ter afsluiting.

Dus tot 20 maart om **12 uur** (of iets later) op de baan.



DE BEVRIJDINGS-ESTAFETTELOOP WAGENINGEN - LISSE

Nu we aangegeven hebben dat de minder snelle groepen geen 4 of 5 keer maar minder vaak een stuk van 5 km lopen, hebben we (ruim) voldoende aanmeldingen gekregen. We hebben de gemeente Wageningen dus gemeld dat we met 1 deelnemer per bevrijd jaar komen.
Samen met Herman van Abeelen werk ik de verdere opzet uit. De deelnemers krijgen binnenkort een voorstel voor de groepsindeling.
Ook houden we goed contact met het Oranje-comité. We hebben een taakverdeling afgesproken voor de verschillende zaken, die geregeld moeten worden.

WEDSTRIJD- EN TRIMLOPEN

Hier weer een overzicht van lopen in de omgeving.
Meer informatie over afstanden, starttijden, organiserende vereniging en tel.nr. voor inlichtingen kun je vinden in het trimloopboekje.
De hieronder vermelde lopen op 13 maart en 3 april zijn onderdeel van het Zorg- en Zekerheidcircuit. Deze competitie wordt op 24 april afgesloten met de Omloop van Noordwijkerhout.

zo. 13 mrt. **(Z&Z)**	Voorschotenloop; 5-10-15 km	12.00 u. Voorschoten
za. 19 mrt.	CPC-Intern. halve marathon; o.a. 10/21,1 km	13.00/14.30 u. Den Haag
zo. 3 apr. **(Z&Z)**	Braassemloop; 5-10-20 km	11.00 u. Roelofarendsveen
zo. 10 apr.	Int. Mararthon; 42,195 km	11.00 u. Rotterdam

Verder wordt op 22 mei een loop alleen voor vrouwen gehouden; de Marikenloop in Nijmegen. Afstanden: 5 en 10 km. Iets voor de vrouwen in enkele loopgroepen? Als het je leuk lijkt, laat dit weten; in je groep of bijvoorbeeld aan je trainer of de WTR-commissie. Wellicht is er iets gezamenlijk te doen.
Meer informatie op www.marikenloop.nl

Namens de WTR-commissie,
Theo Edens

AV De Spartaan Trainingen WTR (zomer 2005)

Ingangsdatum: 29 maart 2005 Laatste training: 15 september 2005

MAANDAGAVOND	TIJD	TRAINERS
Sportief wandelen m.i.v. 4/4-05	19.15 – 20.45 uur	Luda v/d Reep; Evert van het Schip
Marathongroep R.dam t/m 31/5	19.00 uur	Aad v/d Lans
Marathongroep NYC v/a 22/8	19.00 uur	Ab Schniedewind; Peter Zonneveld; Rene vGeest

DINSDAGGROEPEN (BAAN)	TIJD	TRAINERS
A – groep	19.00 – 20.30 uur	Nico Schriek;Jos Nederpelt
B – groep	19.00 – 20.30 uur	Nico Warmerdam; Jan v/d Berg
C/D – groep	19.00 – 20.30 uur	Joke Kaptein; John Zonneveld
A – groep	19.30 – 21.00 uur	Aad v/d Lans; Ab Schniedewind; Andre Buijs
B – groep	19.30 – 21.00 uur	Arie Vergunst; Marty van Rijnberk Leo Onderwater; Liesbeth Samwel
C – groep	19.30 – 21.00 uur	Gert Vermeulen; Jan Eichhorn
D – groep	19.30 – 21.00 uur	Joke v/d Lans; Theo Edens
Middaggroep	13.45 – 15.00 uur	Evert van het Schip; Lieskina Brouwer

Coördinatie: 19.00 uur Nico Warmerdam, 19.30 uur Aad v/d Lans

DONDERDAGGROEPEN (DUIN)	TIJD	TRAINERS
A – groep	19.15 – 20.30 uur	Nico Schriek; Jos Nederpelt
B – groep	19.15 – 20.30 uur	Nico Warmerdam; Lieskina Brouwer Joop Marcelis
C – groep	19.15 – 20.30 uur	Evert van het Schip; Theo Edens; Bert Beltgens
D – groep	19.15 – 20.30 uur	Greet Eichhorn; Gert Vermeulen
Marathongroep R.dam t/m 31/5	19.15 – 20.30 uur	Andre Buijs; Rene van Geest; Ab Schiedewind
Sportief wandelen	19.15 – 20.30 uur	Luda v/d Reep; Evert van het Schip; Lieskina Brouwer; Nico Warmerdam.
Middaggroep	13.45 – 15.00 uur	Marty van Rijnberk; Theo Edens

Coördinatie: Nico Warmerdam (Vertrek om 19.00 uur vanaf de baan, training start om 19.15 uur)

ZATERDAGGROEP	TIJD en PLAATS	TRAINERS
A – groep	09.30 – 11.00 uur (Baan/Waterleidingduinen De Zilk)*	Aad v/d Lans; Joop Marcelis
B – groep	09.30 – 11.00 uur (Baan/Waterleidingduinen De Zilk)*	Joke v/d Lans; Bert Beltgens
C – groep	09.30 – 11.00 uur (Baan/Waterleidingduinen De Zilk)*	Leo Warmerdam; Greet Eichhorn; Jan Eichhorn
D – groep	09.30 – 11.00 uur (Baan/Waterleidingduinen De Zilk)*	Arie Vergunst; Leo O; Marty; Joke K; René; Liesbeth; Aad; André.
Marathongr NYC v/a 18/6	09.00 lange duurloop	Ab Schniedewind; Peter Zonneveld; Rene van Geest
A/B/C groepen	Start 15.30 uur vanaf Oase Waterleidingduin Vogelenzang	Gerrit Verhaar; Nico Schriek; Theo Edens; Nico Warmerdam

*** Even weken op de baan en oneven weken in het duin (vertrek 09.15 uur uit de kantine)**

Coördinatie: Leo Warmerdam **Algemeen Reserves:** Piet Walraven; Joke Kaptein; Marty vRijnberk.

UITSLAG POLDERLOOP WTR COMPETITIE AV DE SPARTAAN 13/02/2005

STNR	VOORNAAM	FAM.NAAM	CAT	PNT1	PNT2	PNT3	PNT4	TIJD5	PNT5	TOTAAL
605	Lisanne	Slotboom	DK	Buiten mededinging				00.22.55		
534	Sonja van	Noort	DK	100	100	96	100	00.23.05	100	400
519	Elina	Poot	DK	94	94	88	94	00.27.02	98	380
542	Eveline	Faasse	DK	98	98	92	98			386
544	Esther	Habers	DK	96	96	90	96			378
560	Lonneke	Derriks	DK			100				100
561	Nienke ter	Houve	DK			98				98
562	Carolien	Koiter	DK			94				94
906	Annette	Verdegaal	DL	100	100	100	100			400
504	Tessy	Lenting	DV1K	98	98	98	98	00.22.52	100	394
528	Rita	Wassenaar	DV1K	92	90		92	00.27.47	98	372
570	Adrie van	Dam	DV1K				88	00.29.42	96	184
505	Eveline	Botter	DV1K	100	100	100	100			400
508	Ellemiek	Schrama	DV1K	94	94	94	96			378
532	Annette	Koop	DV1K	96	96	96				288
540	Josephine	Nederstigt	DV1K		86	92	90			268
507	Gonny v/d	Hoorn	DV1K		92		94			186
921	Helma	Citroen	DV1L	94	100	98	96	01.17.05	100	394
989	Annette	Koop	DV1L				100	01.17.23	98	198
992	Elsbeth vd	Ham	DV1L					01.19.39	96	96
947	Jeannete v	Klink	DV1L	90	96	90	45	01.28.51	94	370
943	Conny van	Schie	DV1L	88	98	92	45		47	325
923	Wilma	Haagsman	DV1L	92		96	92			280
933	Hedwig v/d	Konijnenberg	DV1L	100		100				200
950	Monique	Hoogkamer	DV1L	96			98			194
912	Linda	Warmerdam	DV1L	98						98
975	Esther	Verhoef	DV1L			94				94
987	Monica	Riksen	DV1L				94			94
981	Irene van	Gent	DV1L				90			90
548	Louise	Verdel	DV2K		100	100	100	00.25.20	100	400
533	Fieke van	Noort	DV2K	100	98	98	98	00.25.21	98	394
530	Ina	Oosterhof	DV2K	96	92		88	00.26.50	96	372
531	Dorien	Wassenaar	DV2K	98	94	96		00.27.17	94	382
953	Bep van	Duin	DV2K		88	90	86	00.27.47	92	356
552	Marga	Kret	DV2K		90	94	90	00.27.48	90	364
524	Ellie	Faas	DV2K	94		88	82	00.34.24	88	352
549	Elly	Bennis	DV2K	90	96					186
559	Therese	Hoejenbos	DV2K			92	92			184
568	Janny	Derriks	DV2K				96			96
567	Noor	Mulder	DV2K				94			94
564	Thea	Baak	DV2K				84			84
573	Caroline v	Dussen	DV2K				80			80
915	Lisette	Kaptijn	DV2L	98	100		100	01.11.59	100	398
910	Til	Duineveld	DV2L	94	96	98	98	01.15.28	98	390
922	Gusti de	Schipper	DV2L	96	94	96	96	01.15.35	96	384
968	Ria	Schriek	DV2L		90	93	45	01.20.23	94	322
920	Jeanete vd	Toorn	DV2L	88	88	90	90	01.30.29	92	360

929	Lenie v/d	Poel	DV2L	100	98	100	45			343
919	Gerda	Wassenaar	DV2L	92	92	93	45			322
986	Coby	Streppel	DV2L				94			94
979	Cock	Gerritsen	DV2L				92			92
974	Liesbeth	Samwel	DV2L			88				88
509	Joke v/d	Lans	DV3K	100		100	100	00.26.53	100	400
515	Elly	Zonneveld	DV3K	98	100	98		00.29.50	98	394
510	Eefje	Wensveen	DV3K	94		94	96	00.33.26	96	380
599	Sarry de	Vries	DV3K					00.33.30	94	94
522	Joke	Kaptein	DV3K	96	98	96	98			388
512	Marga	Kortekaas	DV3K	91	94	92				277
554	Greet van	Grieken	DV3K		96					96
571	Nel	Mul	DV3K				94			94
535	Rik	Cederhout	HK	100	100	100		00.18.41	100	400
565	Joop	Oudshoorn	HK				96	00.22.12	98	194
543	Daan van	Niekerk	HK	94	94	96	100	00.22.45	96	386
527	Joost	Verdel	HK	96	96	92	92	00.22.48	94	378
521	Ton	Jakobs	HK	90	88	86	90	00.24.44	92	360
556	Lars	Verdoes	HK		90	88	88			266
518	Rick van	Ruiten	HK	98		94				192
506	Vincent v	Stijn	HK	92	98					190
537	Ruud van	Noort	HK		92	90				182
563	Ad	Reeuwijk	HK				98			98
557	Dennis	Verhaar	HK			98				98
569	Ronald v	Loon	HK				94			94
958	Maarten	Hoogkamer	HL	100	98	98	100	00.57.07	100	398
962	Edwin	Teeuwen	HL	96		96	94	00.58.55	98	384
930	Danny	Slootbeek	HL	94	96	92	96	00.59.21	96	382
960	Edwin	Warmerdam	HL	92	92	88	92	01.03.10	94	370
967	Ferry	Kortekaas	HL		94	90		01.03.41	92	276
957	Patrick v	Ruiten	HL	98	100	100				298
973	Marcel	Waaning	HL			94	98			192
932	Jeroen	Koppert	HL	90	90					180
959	George	Hoogkamer	HL	88	86					174
964	Jan	Broekhuizen	HL		88		46			134
976	Danny vd	Ploeg	HL			86				86
970	Eelco	Beernink	HL		84					84
529	John	Wassenaar	HV1K	98	98	100	100	00.19.02	100	398
539	Joop	Smits	HV1K	94	94	94	92	00.21.54	98	380
514	Winfried	Dijker	HV1K	92	90	96	94	00.22.07	96	378
574	Fred v/d	Hoorn	HV1K				90	00.25.24	94	184
545	Peter	Nederpelt	HV1K	96	96	98	96			386
511	Martin van	Rijssel	HV1K	100	100		98			298
546	Wil van	Velzen	HV1K	90		92				182
553	Anthon	Schalkers	HV1K		92	46				138
572	Kees v/d	Dussen	HV1K				88			88
956	Willem	Boon	HV1L	100	100	100		00.53.20	100	400
948	Willem van	Klink	HV1L	98	98	96	100	00.58.55	98	394
965	Marcel	Konijn	HV1L		96	94	96	01.03.36	96	382
980	Nico	Went	HV1L				92	01.04.20	94	186
908	Rob in t	Veld	HV1L	90	92	88	90	01.05.59	92	364
931	Han	Ligtvoet	HV1L	92	88	86	86	01.06.33	90	356

939	Paul	Stelder	HV1L	86	86	80	88	01.08.33	88	348
961	Ruud	Kortekaas	HV1L	88	90	84	80	01.09.07	86	348
944	Rob	Boot	HV1L	82	84	82	82	01.09.59	84	332
936	Alfred	Langendijk	HV1L	80	82	78	84	01.10.56	82	328
914	Lex	Verveer	HV1L	74		76	76	01.14.31	80	306
991	Peter	Boer	HV1L					01.16.56	78	78
993	Ton v/d	Toorn	HV1L					01.22.51	76	76
903	Hans v/d	Berg	HV1L		94	92	94		38	318
952	Ron van	Egmond	HV1L	76	80		72			228
909	Pierre	Kaagman	HV1L	78		74	70			222
949	Ton	Nederstigt	HV1L	70		72	68			210
971	Kees van	Beelen	HV1L			98	98			196
911	Piet	Walraven	HV1L	94		90				184
901	Jan v/d	Voet	HV1L	72		68				140
972	Jack de	Vroomen	HV1L			70	66			136
902	Edwin v/d	Zwet	HV1L	96						96
942	Nic	Wessels	HV1L	84						84
982	Raymond d	Bouvrie	HV1L				78			78
934	Ab	Schniedewind	HV1L				74			74
951	Corbert v	Rijn	HV1L	68						68
927	Hans	Adriaanse	HV1L	66						66
984	Gert Jan	Booij	HV1L				64			64
988	Wim	Schouten	HV1L				62			62
541	Jan-Pieter	Tensen	HV2K	100		100	100	00.20.09	100	400
501	Frans v/d	Kraan	HV2K	96	100	98	98	00.21.51	98	394
538	Paul van	Sijl	HV2K	90	98	96		00.22.41	96	380
503	Sako	Kroon	HV2K	92	94		90	00.23.26	94	370
547	Laurens v	Schie	HV2K	94		92	96	00.23.41	92	374
517	Kees van	Ruiten	HV2K	88	96	94		00.23.51	90	368
558	Derk-Jan	Verdel	HV2K			88	88	00.25.17	88	264
555	Bert	Beltgens	HV2K		90	86	92	00.26.14	86	354
946	Jos	Nederpelt	HV2K	76		90				166
520	Henny	Randsdorp	HV2K	98						98
566	Peter	Randsdorp	HV2K				94			94
550	Wim	Hartman	HV2K		92					92
924	Aad v/d	Lans	HV2L	100		100	100	00.58.58	100	400
955	Jan de	Vries	HV2L	98	98	96	98	01.02.25	98	392
945	Wim	Keizer	HV2L	94	96	94	96	01.07.06	96	382
904	Herman	Randsdorp	HV2L	96	94	92		01.08.00	94	376
938	Toon	Martin	HV2L	92	90	90		01.09.34	92	364
937	Leo	Onderwater	HV2L	88	88	86	82	01.10.49	90	352
928	Rien v/d	Lans	HV2L	82		78	84	01.12.41	88	332
917	Kees	Versteeg	HV2L	84	84	84	92	01.15.18	86	346
918	Jos	Duineveld	HV2L	86	80	76	90	01.15.23	84	340
926	Herman v	Abeelen	HV2L	78	78	80		01.17.36	82	318
940	Frans	Haase	HV2L	80	38	72	41	01.22.58	80	273
935	Gerard	Beernink	HV2L	90	92	88	94			364
954	Gied	Leuven	HV2L	38	100	98				236
966	Hans	Hoejenbos	HV2L		76	74	41			191
925	Nico	Schriek	HV2L		86	82				168
978	Frans	Rusman	HV2L				88			88
977	Ton	Rooijakkers	HV2L				86			86
969	Lex	Eimers	HV2L		82					82

513	Theo	Edens	HV3K	100		98	98	00.25.26	100	396
523	Jan	Beelen	HV3K	96	98		96	00.27.39	98	388
516	Piet	Lenting	HV3K	98	100	100	100			398
526	Gerard	Berendse	HV3K	92	94	96				282
525	Johan	Vlot	HV3K	94	96					190
907	Nico	Warmerdam	HV3L	100	100	100	98	01.08.41	100	400
913	Puck	Wensveen	HV3L	98		98	100	01.13.20	98	394
963	Wim de	Vreede	HV3L		98		96			194
809	Janny	Dofferhoff	W		96	98	100	00.56.55	100	394
805	Margo	Kivits	W	98		96		00.58.20	97	291
808	Coby van	Maris	W	98	93		97	00.58.20	97	385
810	Elly	Dames	W		93	88	89	00.59.10	94	364
815	Anja	Vonk	W			90	89	00.59.21	91	270
811	Henny	Riksen	W		96	92	92	00.59.21	91	371
816	Lena	Landman	W			84	82	01.12.25	88	254
536	Marjan	Waaning	W	91	88	86	84	01.12.26	86	351
807	Marianne	Grimbergen	W	98	96		97			291
813	Dirk van	Grieken	W		96	100				196
551	Inge	Kunnen	W		88	94				182
814	Carla van	Noort	W		96					96
819	Anneke vd	Veek	W				94			94
812	Esther	Blom	W		90					90
820	Lia	Onderwater	W				86			86
818	Piet	Rewijk	W			82				82
817	Ria	Rewijk	W			80				80

Hallo wandelaars

Vanaf vrijdag 18 maart wil ik weer gaan wandelen over een langere afstand, 20 à 25 KM.

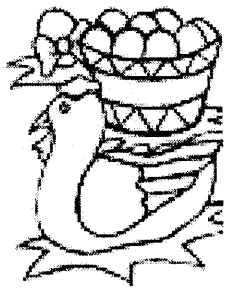
We vertrekken vanaf de kantine om 08.30 uur om de week (oneven weken).

Je hoeft je niet vooraf aan te melden, kom gewoon en wandel mee.

Groetjes Margo



Enquête zaterdagmorgen training



Aan de onder de zaterdagmorgen groepen gehouden enquête is door 104 deelnemers meegedaan.
Per groep is een lijst opgesteld, van A t/m D. Daarbij is gevraagd de voorkeur aan te geven als volgt:

Aanvangstijd zomermaanden juni t/m augustus, 8.30 uur, 9.00 uur of 9.30 uur.
Parcours keuze: Elke week Zilkerduin of Afwisselend Baan en duin

De uitslag is als volgt:

Groep	Aantal stemmen	8.30 uur	9.00 uur	9.30 uur	Zilkerduin	Baan en duin
A	31	17	3	11	15	16
B	27	0	16	11	8	19
C	24	0	3	21	6	18
D	22	1	4	17	5	17
Totaal	104	18	26	60	34	70

Het aantal deelnemers dat een stem uitgebracht heeft, is naar verhouding tot de omvang van de groepen voldoende om representatief te zijn.
In de A groep is meer dan de helft van de deelnemers voor vroeg, om 8.30 uur, aanvangen. In de B groep wil niemand om die tijd aanvangen maar meer dan de helft zou wel om 9.00 uur willen aanvangen.
Je zou kunnen concluderen dat van groep A en B samen 36 deelnemers, ruim 60% van het totaal van 58 deelnemers, voor eerder aanvangen is.

De C en D groepen kiezen grotendeels voor 9.30 uur. Zij hebben waarschijnlijk minder last van de warmte, lopen kortere afstanden dan de A en B groepen en blijven mogelijk bij warm weer eerder weg.
Over alle groepen samen gaat de voorkeur van circa 60% van de deelnemers uit naar een aanvang om 9.30 uur.
De conclusie is dus dat de aanvangstijd 9.30 uur, voor de meeste deelnemers een geschikt tijdstip is.

Ten aanzien van de parcours keuze heeft circa 70% van alle deelnemers voorkeur voor de huidige regeling, afwisselend baan en duin. Met uitzondering van groep A is dit ook binnen de groepen de score. In elke groep afzonderlijk is het grootste deel van de deelnemers voor afwisselend baan en duin.
De conclusie is dus dat het afwisselen van de training tussen baan en duin de voorkeur heeft.

Indien de A en de B groep in de zomermaanden langere afstanden lopen, is het een oplossing deze groepen incidenteel om 9.00 uur of eerder te laten aanvangen.

Op basis van deze getallen is door de vergadering van de recreatietrainers besloten, de aanvangstijden in de zomermaanden en de parcours keuze ongewijzigd aan te houden.

Leo Warmerdam en Leo Onderwater

VANUIT DE C/D HOEK

Tussenstand Puntentelling D junioren

	Naam	Dn	NN	EV	PR	Tot
1	Aron Overgaauw	10	0	0	0	10
1	Hans van Hateren	10	0	0	0	10
1	Ruben van Elk	10	0	0	0	10
2	Bart van Gent	8	0	0	0	8
2	Menno van Beelen	8	0	0	0	8
6	Reinier Koops	6	0	0	0	6
6	Tom van Beek	6	0	0	0	6
8	Bart Plantenberg	4	0	0	0	4
8	Kevin Kaspers	4	0	0	0	4
8	Léon van der Meer	4	0	0	0	4
8	Patrick Rusman	4	0	0	0	4
12	Arron Doeswijk	2	0	0	0	2
12	Jurgen Treep	2	0	0	0	2

	Naam	Dn	NN	EV	PR	Tot
1	Anne Tulen	10	0	0	0	10
1	Charlotte Verdel	10	0	0	0	10
1	Eva van der Voet	10	0	0	0	10
1	Iris Dofferhoff	10	0	0	0	10
1	Linda Koning	10	0	0	0	10
1	Myrthe Duivenvoorden	10	0	0	0	10
1	Sandy Heemskerk	10	0	0	0	10
1	Tessa van Kesteren	10	0	0	0	10
9	Daniëlle van Rooijen	8	0	0	0	8
9	Giselle Slotboom	8	0	0	0	8
9	Mariëlle Henzen	8	0	0	0	8
9	Miranda de Regt	8	0	0	0	8
9	Silke Boon	8	0	0	0	8
14	Femke Meulenbroek	6	0	0	0	6
15	Floor Keller	4	0	0	0	4
15	Lianne van Denzen	4	0	0	0	4
17	Romy Raadgever	2	0	0	0	2
17	Samantha de Man	2	0	0	0	2



Tussenstand Puntentelling C junioren

	Naam	Dn	NN	EV	PR	Tot
1	Joost Leuven	10	0	0	0	10
1	Ronald Ruigrok	10	0	0	0	10
3	Jeroen Habers	6	0	0	0	6
3	Pascal Timmermans	6	0	0	0	6
5	Jonathan Deloo	4	0	0	0	4
5	Jorris Ligtvoet	4	0	0	0	4
7	Jan van der Voet	2	0	0	0	2

	Naam	Dn	NN	EV	PR	Tot
1	Chantal Selhorst	10	0	0	0	10
1	Desi Meiland	10	0	0	0	10
1	Irma van Dijk	10	0	0	0	10
1	Lisanne Slotboom	10	0	0	0	10
5	Lieke van der Hoorn	8	0	0	0	8
5	Linda de Lange	8	0	0	0	8
5	Mathilde Plantenberg	8	0	0	0	8
5	Sabine Horsten	8	0	0	0	8
9	Elise van Tol	6	0	0	0	6
9	Inge van Kesteren	6	0	0	0	6
9	Stephanie van der Meer	6	0	0	0	6
12	Bianca van Rooijen	4	0	0	0	4
12	Greetje Heemskerk	4	0	0	0	4
14	Leonie Jansen	2	0	0	0	2



Zomerkampen 2005



Wie schreven er tot nu toe in????? (stand per 09-03-2005)

6 t/m 8 jaar: MEERLO	Femke Nederstigt	Jeanine v. Dongen	Koen Peelen
	Rowan Slobbe	Irene Faas	Karel Peterse
	Niekee Slobbe	Jelle v.d. Zon	Roel Teeling
	Dimitri Imanse	Nick Reeuwijk	Laura Mens
	Puk Kruik	Emma van Hateren	
8 t/m 11 jaar: WANSSUM	Vivian Nederstigt	Karin Abeling	Maaike Boon
	Didi Loe	Max v.d. Voet	Megan Ruigrok
	Anouk Hesseling	Nicole Meiland	Jan Ootes
	Max v.d. Tweel	Demi Hoekstra	Lisanne v.d. Zwet
	Lindy Out	Jette v.d. Hoorn	Joost Teeling
	Sven Blom	Daan Randsdorp	Claudia Mens
	Tom Hoekema	Ruben Opstal	Tessa Weijers
	Thom Sijpesteijn	Léon v.d. Meer	Lodewijk Schermer Voest
	Lex Verhoeve	Hans v.d. Woude	Willem Seelen
12 t/m 15 jaar: MEERLO	Eva v.d. Voet	Irma v. Dijk	Daphne van Maris
	Desi Meiland	Lieke v.d. Hoorn	Inge van Kesteren
	Marlinda Dekker		
8 t/m 15 jaar: WANSSUM	Dana Bosman	Lieke Brouwer	Didi Nederstigt
	Rémi van Dijk	Martijn Doezie	Tom van Beek
	Roy Clemens	Jeroen Nederpelt	Kevin Kaspers
	Tessa v. Hateren		
14 t/m 16 jaar Ficepkamp-Tsjechië	Ruud van Noort	Joost Verdel	Frans Beijk
	Hein Heemskerk		

Er zijn nog steeds plaatsen vrij voor deze kampen. Dus als je nog mee wilt lever dan zo spoedig mogelijk je formulier in.

Inschrijfformulieren verkrijgbaar bij je trainer/ster of bij Marga Kortekaas. Tel.0252-411574.

Herhaalde oproep voor leiding voor onderstaande kampweken!!!!

Data zomerkampen 2005

3 tot en met 9 juli 2005	Wanssum	8 -11 jaar
3 tot en met 9 juli 2005	Meerlo	12 - 15 jaar
10 tot en met 13 juli 2005	Meerlo	6- 8 jaar
10 tot en met 16 juli 2005	Wanssum	8-15 jaar

Vanaf 18 jaar **voor 6 t/m 8 en 8 t/m 11 jarigen**

Vanaf 20 jaar **voor 12 t/m 15 en 8 t/m 15 jarigen**

Als je van de zomer mee wilt als begeleiding van een groep Spartaankinderen, neem dan contact op met Marga Kortekaas of spreek haar voicemail in (0252-411574) of stuur een email naar kortekaas@jeugdsportkampen.nl

Marga Kortekaas

Vanuit de Jeugdraad...
vooral voor ouders van pupillen en C/D junioren

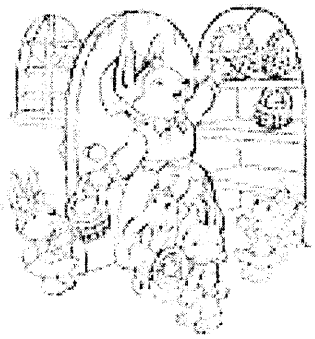
Vorige keer werden al de ouderavonden voor pupillen en CDjunioren aangekondigd.
wo 16 maart (ouderavond pupillen) misschien al voorbij als u dit leest
wo 6 april (ouderavond CDjunioren)..uitnodiging volgt

Af en toe bereiken mij relevante vragen per mail.
Zo zijn we bijv. nog op zoek naar een trainer die op woensdagmiddag aan wachtende ouders (van pupillen) een training kan geven. Het is echter niet zeker of dit gaat lukken.

Ook kreeg ik laatst per mail nog een aanmelding van een ouder voor een vrijwilligersfunctie... hopelijk gaat dat voor beide kanten iets goeds opleveren!

Mijn interim-periode als voorzitter Jeugdraad zit er op. Bij de Jaarvergadering op 24 maart as. wordt Maarten ter Hoeve als nieuwe voorzitter voorgesteld. Het is prettig dat iemand uit de eigen geleding (van de pupillentrainers) deze taak op zich wil nemen. Maarten kan zich breed gesteund voelen.
Ik wil de Jeugdraad (commissie jeugdatletiek) en alle ouders alle goeds toewensen voor de toekomst... en mijn devies is: zoek elkaar op om vragen en ideeën te bespreken.

Lenie van der Poel 071-5616462, jblvdp@planet.nl



Trainingstijden voor pupillen en C/D junioren baanseizoen 2005

Pupillen			
'96/'97/'98/'99	Woensdag	15:30-16:45	Rory/Marga/Gerrit/Fieke/Jan
'94/'95	Woensdag	17:00-18:15	Rory/Fieke/Nico/Maarten/Eva
'94/'95'/96	Vrijdag	17:00-18:00	Rory/Vincent/Wouter/Anouk
D-Junioren	Maandag	17:45-19:15	Dennis/Heidi/Paul
	Vrijdag	19:00-20:45	Dennis/Arnoud
C-Junioren	Woensdag	19:00-20:45	John/Arnoud
	Vrijdag	19:00-20:45	John/Elly



PUPILLENNIEUWS

Beste pupillen,

Even 'n terugblik over de 3e Quatro cross van 5 februari in Katwijk.
We vertrokken ± 10 uur en er was gevraagd of wij de Spartaan klok mee wilde nemen dus zo gezegd zo gedaan. Daar aangekomen gingen de kinderen inlopen, een groep met Katwijk mee en diegenen die wat later waren gingen met Sonja inlopen.
Het was gelukkig vééééél beter weer dan vorig jaar, ook al was het koud, zeker voor de toeschouwers, het was droog. Vorig jaar was het werkelijk bar en boos zo erg dat de uitslagen zelfs verregent waren! (Dus géén uitslagen toen.)
Maar och, een wintercross doe je niet in je T-shirt. We hebben die groene hesjes niet voor niets!
De kinderen liepen zo hard dat ze het na afloop echt niet koud meer hadden.
Eén moeder had zelfs koffie bij d'r.....heerlijk zo'n warm bakkie op het strand.
Verder wil ik even kwijt dat de Spartaan opkomst weer geweldig was, precies 50 kinderen. Alles liep prima volgens schema en na afloop konden de kinderen in het gebouw op het parkeerterein op hun startnummer warme chocomel halen. Kortom een leuke cross, goed geregeld en volgend jaar komen we zeker weer!
Als alles meezit worden ook de uitslagen in dit clubblad vermeld. Nu nog één cross in Leiden daar worden als alles goed gaat de prijzen na afloop bekend gemaakt.
Dus blijven trainen, dan staan we er 12 maart in Leiden weer goed voor.

Groetjes van Sonja en jullie trainster Fieke.

Uitslagen van de Quatrocross in Katwijk

	Mini pup. meisjes	**Vereniging**	**Tijd**
1	Femke Nederstigt	AV de Spartaan	4,17
2	Debby vd Steenhoven	AV de Spartaan	4,27
3	Danielle van der Zaal	AV de Spartaan	4,28
4	Laura Mens	AV de Spartaan	4,31
5	Emma de Waal	AV de Spartaan	4,49
	Mini pup. jongens		
1	Thomas Engwegen	Leiden Atletiek	4,35
2	Hugo Verster	Voorschoten '97	5,05
3	Rick Simons	AV de Spartaan	5,29
	Pupillen C meisjes		
1	Asa Kantebeen	AV de Spartaan	4,01
2	Marieke van Schie	Leiden Atletiek	4,03
3	Myrthe Kraayenoord	Leiden Atletiek	4,14
4	Emma van Hateren	AV de Spartaan	4,36
5	Isa Remmelzwaal	AV Rijnsoever	4,39
6	Annemarie ten Kate	AV de Spartaan	4,56
7	Rowan Slobbe	AV de Spartaan	5,18
8	Niekee Slobbe	AV de Spartaan	5,28
9	Jeanine van Dongen	AV de Spartaan	5,30

	Pupillen C jongens	**Vereniging**	**Tijd**
1	Ruben v Weerdenburg	AV de Spartaan	3,51
2	Thijmen Dofferhoff	AV de Spartaan	3,54
3	Kaj Pracht	Voorschoten '97	4,11
4	Laurens Engwegen	Leiden Atletiek	4,12
5	David de Nobel	Leiden Atletiek	4,22
6	Koen Sijpesteijn	AV de Spartaan	4,43
7	Pieter Schol	AV de Spartaan	5,38
	Pupillen B meisjes		
1	Joyce Veldhuis	Voorschoten '97	4,50
2	Kaylee van Beelen	AV de Spartaan	5,02
3	Anouk Hesseling	AV de Spartaan	5,26
4	Lisanne Verhoeven	Leiden Atletiek	5,27
5	Noa Onwudiegwu	Leiden Atletiek	5,46
6	Lieke Brouwer	AV de Spartaan	5,48
7	Fleur van der Put	Leiden Atletiek	6,00
8	Nicky vd Steenhoven	AV de Spartaan	6,05
9	Chimene Fodjagbo	Leiden Atletiek	6,15
10	Didi Nederstigt	AV de Spartaan	6,20
11	Lieze de Heer	AV Rijnsoever	6,21

vervolg uitslagen Quatrocross Katwijk

	Pupillen B jongens		
1	Jelle van der Zon	AV de Spartaan	4,36
2	Mathijs Dirks	Voorschoten '97	4,48
3	Lars Spaenij	Voorschoten '97	4,50
4	Karel Peterse	AV de Spartaan	4,53
5	Roel Teeling	AV de Spartaan	4,57
6	Noah Berry	Voorschoten '97	4,59
7	Dimitri Imanse	AV de Spartaan	5,11
8	David van Elk	AV de Spartaan	5,12
9	Oscar Turk	AV de Spartaan	5,12
10	Niels Ravensbergen	Leiden Atletiek	5,23
11	Koen Ravensbergen	Leiden Atletiek	5,27
12	Youri van Delft	AV Rijnsoever	5,28
13	Jens Maanhout	AV Rijnsoever	5,40
14	Florian Ubink	Leiden Atletiek	5,41
15	Matthijs Jansen	Leiden Atletiek	5,41
16	Nick Reeuwijk	AV de Spartaan	5,43
17	Martijn Munk	Leiden Atletiek	5,45
18	Thijs van Rijn	AV Rijnsoever	5,59
	Pupillen A1 meisjes		
1	Myrna Keizer	AV de Spartaan	6,19
2	Maaike Boon	AV de Spartaan	6,25
3	Annelou Engwegen	Leiden Atletiek	6,27
4	Marieke Frambach	Leiden Atletiek	7,08
5	Didi Loe	AV de Spartaan	7,09
6	Shannon v.d. Vijver	Leiden Atletiek	7,17
7	Nicole Meiland	AV de Spartaan	7,26
8	Anique van Leeuwen	Voorschoten '97	7,29
9	Claudia Mens	AV de Spartaan	7,31
10	Noelle van den Heuvel	AV de Spartaan	7,32
11	Sabine Bon	Leiden Atletiek	7,49
12	Fenna Posthuma	Voorschoten '97	9,17
	Pupillen A1 jongens		
1	Max van der Voet	AV de Spartaan	5,19
2	Pieter van Elten	AV Rijnsoever	5,41
3	Auke Alkema	Leiden Atletiek	5,42
4	Stan Ravensbergen	Leiden Atletiek	5,57
5	Nick Baart	Voorschoten '97	5,58
6	Rens v.d. Burg	AV Rijnsoever	6,00
7	Lars de Bruin	Leiden Atletiek	6,04
8	Emiel Vink	Voorschoten '97	6,09
9	Joost Teeling	AV de Spartaan	6,10

	Pupillen A2 meisjes		
1	Caecile Schalker	Voorschoten '97	5,55
2	Anne van der Put	Leiden Atletiek	6,19
3	Tessa van Haaster	AV de Spartaan	6,20
4	Loes Kistemaker	AV de Spartaan	6,27
5	Yanise Zijlstra	AV de Spartaan	6,31
6	Olfje van der Klein	Leiden Atletiek	6,32
7	Sheila Reda	Leiden Atletiek	6,45
8	Sonja Pluimgraaf	AV Rijnsoever	6,46
9	Marleen Westra	AV de Spartaan	6,55
10	Isabelle Duyndam	AV Rijnsoever	6,57
11	Tessa van Hateren	AV de Spartaan	7,15
12	Laura de Waal	AV de Spartaan	7,17
13	Priscilla Meijer	Leiden Atletiek	7,27
14	Elke Brouwer de Koning	Leiden Atletiek	7,48
15	Rineke Gordijn	Leiden Atletiek	8,22
	Pupillen A2 jongens		
1	Uzoma Onwudiegwu	Leiden Atletiek	5,20
2	Tjeerd Roosjen	Leiden Atletiek	5,33
3	Pieter Teeuw	Leiden Atletiek	5,35
4	Frank Ravensbergen	Leiden Atletiek	5,36
5	Jan Ootes	AV de Spartaan	5,37
6	Martijn Doezie	AV de Spartaan	5,38
7	Jonathan Hoekstra	AV Rijnsoever	5,41
8	Bas Guijt	AV Rijnsoever	5,52
9	Lodewijk Schermer Voest	AV de Spartaan	5,55
10	Simon Stouten	Leiden Atletiek	5,58
11	Sjoerd Dofferhoff	AV de Spartaan	6,17
12	Casper Verster	Voorschoten '97	6,19
13	Elmar van Rijnswou	Leiden Atletiek	6,38
14	Stefan Harland	Voorschoten '97	6,49
15	Remco Bakker	AV de Spartaan	7,14
	Pupillen A1 jongens		
10	Hans van der Woude	AV de Spartaan	6,12
11	Roy Simons	AV de Spartaan	6,17
12	Mark Kortekaas	AV de Spartaan	6,20
13	David Veselka	Voorschoten '97	6,21
14	Thom Sijpesteijn	AV de Spartaan	6,25
15	Yorrick Driessen	Leiden Atletiek	6,33
16	Levi Selwijn vd Broek	Leiden Atletiek	7,04
17	Robert Mohunlol	Leiden Atletiek	7,15
18	Guido Hartevelt	Leiden Atletiek	8,00






DE SPARTAAN

De sneeuwtraining

We kwamen op de atletiekbaan en we gingen een onwijs groot sneeuwballengevecht doen, met de trainers. Toen het sneeuwballengevecht afgelopen was gingen we naar het bos.
Daar in het bos gingen we heel leuke dingen doen bijvoorbeeld: het eerste spel was dat het voorste kind moest trekken en het achterste kind moest zitten op het snowboard en het touw vasthouden. En het tweede spel was dat je een lintje om had oranje of groen en aan de bomen hingen ook groene en oranje lintjes als je een oranje of groen lintje om had hoorde je bij die partij bij elke partij was een tikker je mocht alleen bij een boom waar jou kleur van jou lintje bij hing als je bij die boom stond was je vrij als je getikt was dan ben jij de tikker er mocht maar een kind bij een boom staan. Het derde spel je had twee ploegen de eerste drie van elke ploeg hadden een emmertje vol met sneeuw daar moest de eerste mee naar de overkant rennen en dan moest je de sneeuw uit het emmertje halen en die moesten ze op elkaar zetten en dan een hele grote toren bouwen in 5 minuten en toen keken we wie de grootste toren had. Het vierde spel was estafetten in een vorm van een kruis als je getikt werd moest je naar de volgende plaats. Het vijfde spel was dat je op een snowboard moest liggen, zitten of staan de trainers moesten je een zetje geven anders kwam je niet vooruit we deden het met records dat hebben we als laatst gedaan toen de sneeuwtraining afgelopen was gingen we hard lopen naar de Spartaan daarna hielden we nog een klein sneeuwballengevechtje daarna deelde Marga nog een paar briefjes uit en toen was de sneeuwtraining voorbij.



Door Jelle en Dimitri

Woensdag 2 maart 2005: De training van m'n leven!!

Woensdag 2 maart hadden de B's de A1 en -2 training in het bos. Het sneeuwde wel maar daar konden we wel tegen. Jammer genoeg kwamen er maar drie kinderen. Maar Ruben Opstal, Jan Ootes en Tom Vonk hadden toch de training van hun leven. Er waren nog zes trainers bij. Eerst jogden we naar het bos. Daar gingen we de leukste spelletjes doen. Voorbeelden hiervan zijn: elkaar voor trekken op een snowboard, met kleine emmertjes sneeuw een zo hoog mogelijke toren bouwen en op een snowboard van een hoge heuvel af glijden.
Aan het einde deden de atleten en de trainers nog een wedstrijd wie de grootste sneeuwbal kon maken. En toen werden de kinderen opgehaald door hun ouders en gingen ze lekker naar huis.



Ruben Opstal.





CHRONOLOGISCH OVERZICHT ZONDAG 3 APRIL 2005

Meisjes Mini 1998/1999			**Jongens Mini 1998/1999**	
11.20 uur	40 meter		11.30 uur	40 meter
12.00 uur	Ver (2)		12.00 uur	Ver (1)
12.40 uur	Balwerpen (2)		12.40 uur	Balwerpen (1)
13.10 uur	600 meter		13.10 uur	600 meter
13.55 uur	Diploma-uitreiking		13.55 uur	Diploma-uitreiking
Meisjes C pupillen 1997			**Jongens C pupillen 1997**	
11.20 uur	40 meter		11.30 uur	40 meter
12.00 uur	Ver (2)		12.00 uur	Ver (1)
12.40 uur	Balwerpen (2)		12.40 uur	Balwerpen (1)
13.10 uur	600 meter		13.10 uur	600 meter
13.55 uur	Diploma-uitreiking		13.55 uur	Diploma-uitreiking
Meisjes B Pupillen 1996			**Jongens B pupillen 1996**	
11.00 uur	40 meter		11.10 uur	40 meter
11.40 uur	Kogel (1)		11.40 uur	Kogel (2)
12.30 uur	Ver (2)		12.30 uur	Ver (1)
13.20 uur	1000 meter		13.20 uur	1000 meter
14.10 uur	Diploma-uitreiking		14.10 uur	Diploma-uitreiking
Meisjes A pupillen 1994/1995			**Jongens A pupillen 1994/1005**	
11.00 uur	Kogel (1)		11.00 uur	Kogel (2)
11.45 uur	60 meter		11.55 uur	60 meter
12.30 uur	Hoog (1)		12.30 uur	Hoog (2)
13.30 uur	1000 meter		13.30 uur	1000 meter
14.20 uur	Diploma-uitreiking (1995)		14.20 uur	Diploma-uitreiking (1995)
14.30 uur	Diploma-uitreiking (1994)		14.30 uur	Diploma-uitreiking (1994)



Pupillen Paastraining

Woensdagmiddag 23 maart 2005 is er een speciale paastraining in het bos! Wij vragen iedereen om dan niet naar de Spartaan te komen maar direct naar het bos:
ingang Puntenburg bij de Manege.

Daar kunnen de kinderen ook weer opgehaald worden. Ouders, zorg voor veiligheid bij het brengen en het halen van Uw kinderen!

De trainingstijden voor deze middag blijven hetzelfde:



Van 15.30 - 16.45 uur voor kinderen geboren 1999, 1998, 1997 en 1996
Van 17.00 - 18.15 uur voor kinderen geboren 1995 en 1994.



Natuurlijk hebben wij de paashaas gevraagd om zijn eieren ook in het bos te verstoppen. Het beloofd vast een leuke middag te worden, dus kom op tijd anders zijn alle eieren al gevonden.

Groetjes van jullie trainers en trainsters en..... de paashaas!

AKTIVITEITENKALENDER

16 maart	Ouderavond	
23 maart	Speciale Paastraining	
3 april	Onderlinge wedstrijden	
16 april	1e Quatromeet Leiden	
30 april	Schoolatletiek	
7 mei	Asics Ter Specke Bokaal, 1000 mtr	
21 mei	2e Quatromeet Katwijk	
4 en 5 juni	Ouder-kind wedstrijd + tentenkamp	
18 juni	3e Quatromeet Lisse	
3 september	4e Quatromeet Voorschoten	
28 september	Schoolatletiek Harddraverijfeesten	
8 oktober	Onderlinge meerkampen	
15 en 16 oktober	Jeugdweekend te Austerlitz	
6 november	Scholierenbosloop groep 4 t/m 8	
26 november	Indoor Pupillen de Vroomen	

TWEEDEHANDS SPORTARTIKELEN,

AAN ALLE OUDERS/VERZORGERS VAN PUPILLEN, D- EN C-JUNIOREN

Kindervoeten groeien snel, en ook in lengte kunnen onze jeugdige atleten aardig doorschieten. En al die sport(merk)-schoenen , spikes, trainingspakken en groene sportbroeken zijn na een paar maanden trainen eigenlijk nog lang niet versleten. Maar ja, wat moet je ermee?
Vandaar deze opzet voor een tweedehandssysteem.

Bij mij kunt u terecht om goed uitziende kwaliteitsartikelen in te leveren. Gezamenlijk bepalen we dan de verkoopprijs. De helft van deze prijs wordt na verkoop aan u uitbetaald. Van het overige deel gaat de helft naar de Spartaan, afdeling jeugd!

Bij mij kunt u terecht om mooie tweedehands sportschoenen en/of kleding te kopen. Natuurlijk kunt u uw kind meenemen om te passen. En is de juiste maat niet aanwezig, probeer het na een tijdje dan weer,want mogelijk is er dan weer iets
nieuws ingebracht.

Dus niet langer zuchten:
O jee, al weer te klein.!
Gewoon even mij bellen op doordeweekse dagen, tussen 19.00 uur en 22.00 uur.

Bovendien heb ik de intentie om een aantal keren per jaar bij een wedstrijd aanwezig te zijn met de artikelen die op dat moment bij mij aanwezig zijn.

Karin van der Helm
Derde Loosterweg 20
2182 CV Hillegom
0252-524212

ARTIKEL	MAAT	PRIJS	MERK
badpak	36/38	20	
hemdje	128	2	
hemdje	S	2	rucanor
hemdje	M/L	5	rucanor
hemdje	L	5	sub 4
legging(paars)	140	5	
schoenen	31,5	15	asics
schoenen	32	15	nike
schoenen	32	5	celtics
schoenen	33,5	25	asics
schoenen	35	20	asics
schoenen	35,5	15	asics
schoenen	36	20	asics
schoenen	38	15	asics
spikes	41	10	adidas
spikes	42	15	nike
spikes	42	15	puma
spikes	45	20	nike
spikes	45	15	asics
spikes	47	15	asics
spikes	47,5	15	nike
trainingsbroek	128	5	elefanti
trainingsbroek	S	15	nike
trainingsjas	S	20	new line
trui (spartaan)	L	5	
trui (spartaan)	XL	5	
t-shirt	XL	2	
zaalschoenen	32	10	metax
zaalschoenen	34	10	rucanor
zaalschoenen	36	20	nike
groen broekje	164	5	
groen broekje	S	5	
groen broekje	M	5	

KLEURPLAAT



