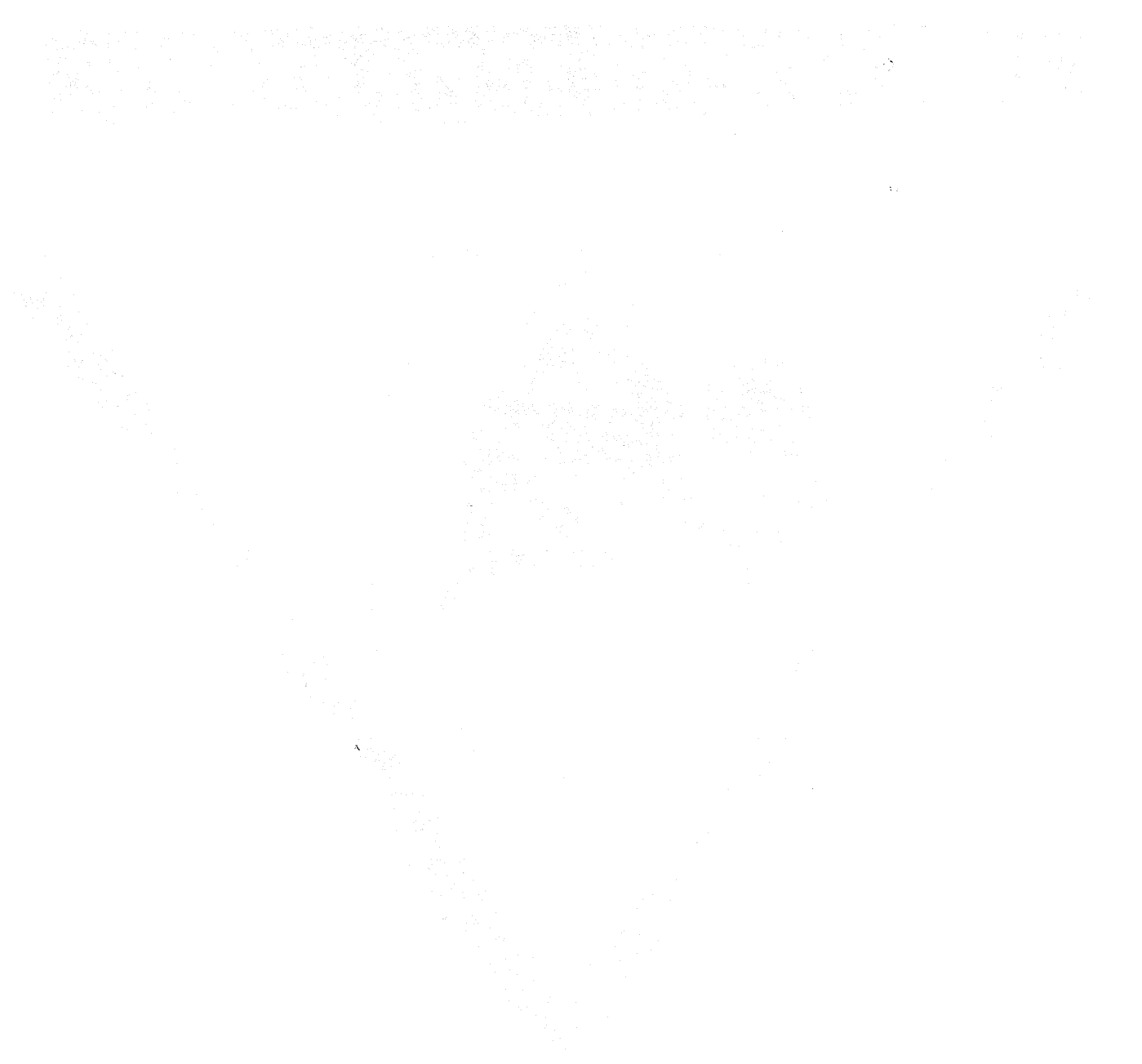




ATLETIEKVERENIGING "DE SPARTAAN"

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	: blivdp@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	:		

<u>Ledenadministratie:</u>	: Bert Beltgens	Westerdreef 12, 2161 GN Lisse	0252 41 48 76
e-mailadres	: bert.beltgens@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

<u>PR-commissie</u>	: vacature		
	: 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	: hplantf@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	1 ^o 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
Ledenadministratie:	
* ATTENTIE ! ATTENTIE ! / Jarige leden november.....	3
* Jarige leden December / Bedankte leden	4
* Nieuwe leden	5
Kantinenieuws:	
* Koffiekaarten.....	5
Klaverjassen vrijdagavond 8 oktober 2004	6

10^e Ter Specke Loop zondag 5 december 2004

Mogen wij u voorstellen: interview met Jan Dofferhoff.....	8
W.O.C.-nieuws:	
* De wedstrijdkalender.....	9
Uit de Technische Raad:	
* Trainingen / Personele bezetting / Welkom / Afscheid / Wie / Clinic	10
* Cursus / Trainingen / Jurycorps... / Zaaltrainingen etc.	11
* Schema wintertrainingen wedstrijdbaanathletiek 2004-2005	12
* Uitslag 17 oktober Breda / Top 3 - 2004	13
W.T.R.-nieuws:	
* De WTR competitie / de bosloop op 21 november	15
* De Duin/Strandloop 12 december Langevelderslag / Trimlopen.....	16
* Vragen of opmerkingen / de spelregels voor de WTR competitie	17
Jubileum SPOC geslaagd evenement	18
Meedoen is belangrijker dan winnen.....	19
Vanuit de C / D hoek:	
* Chrono Indoorwedstrijd bij de Vroomen 20 november 2004	23
* Oproep aan ouders om bij toerbeurt naar de trainingen te rijden	24
* Zoekgeraakt / Kamp Austerlitz (de Tokkies)	24
Zomerkampen 2005	26
Pupillennieuws:	
* Beste Pupillen / verslag Jeugdweekend Austerlitz.....	26
* Grono Indoorwedstrijd bij de Vroomen op 20 november / De grote clubactie ..	27
* Verslag NK Estafette in Amstelveen 18 september 2004	28
* Estafette-clinic met Annemarie Kramer / Activiteitenkalender / Groepsindeling	29
2 ^e hands sportartikelen.....	30

**Kopy inleveren/insturen voor of op zondag 5 december
Clubbladen rapen maandag 13 december**

Van de bestuurstafel

November, nog een maand en het jaar 2004 zit er weer op, dat betekent voor de bestuursleden het maken van jaarverslagen en het plannen van de ledenvergadering. Het voorbereiden van de nieuwjaars receptie en de daarbij horende prijswinnaars en bekerwinnaars.

Allemaal zaken die binnen het bestuur zijn aandacht opeist en ook tot de taken van de bestuursleden horen. We weten ook dat er vacatures zijn op het bestuurlijke vlak, zowel bij Technische Raad als bij de Jeugdraad. Met de invulling van beide commissies zijn we een eind

onderweg en het streven is voor de jaarvergadering met een goede invulling hiervan te komen. Wat hier ook zeker inpast zijn de functie omschrijvingen van de bestuursleden, we zijn bezig deze tegen het licht te houden en ze zondig aan te passen. Zodat we nieuwe bestuursleden kunnen laten zien wat er zoal van hen verwacht wordt en waar zij verantwoordelijk voor zijn.



Op zaterdagavond 27 november staat de jaarlijkse medewerkersavond op het programma, alle vrijwilligers hebben hiervoor een uitnodiging ontvangen als het goed is. Mochten we u nu precies vergeten zijn, meldt dit even bij ondergetekende want ook u hoort hier uiteraard bij aanwezig te zijn.

Ieder mens kan zich wel eens vergissen dus ik ook en ik wil dit dan ook direct trachten goed te maken. In het vorige clubblad vermeldde ik dat bij de Nederlandse kampioenschappen estafette de pupillen teams geen ereplaatsen hadden behaald. Dat heb ik dus niet goed gedaan want, van de 6 deelnemende teams behaalde zelfs 5 het podium en wel als volgt; MPC t.w. Lieke Brouwer, Kaylee van Beelen, Nicky van der Steenhoven en Jaimy Loos werden 2^e op de 4x40m. in 27.38 sec., JPC t.w. Jelle van der Zon, David van Elk, Roel Teeling en Karel Peterse werden 1^e op de 4x40m. in 28.39 sec. MPB t.w. Maaïke Boon, Didi Loe, Myrna keizer en Lisanne van der Zwet werden 1^e op de 4x40m. in 26.15 sec. JPB t.w. Thijs Kwakkenbos, Roy Simons, Max van der Voet en Hans van der Woude werden 2^e op de 4x40m. in 25.70 sec. MPA t.w. Miranda de Regt, Tessa van Kesteren, Lianne van Denzen en Myrthe Duivenvoorden werden ook 1^e op de 4x60m. in 34.76 sec. Deze tijden waren allemaal goed voor clubrecords, daarbij behaalde de JPA een verdienstelijke 9^e plek in de 4x60m. Ere wie ere toe komt nietwaar en daarom heb ik ook maar even alle namen van de medaillewinnaars genoemd. Allemaal van harte gefeliciteerd met deze mooie resultaten, ook de trainsters/ers die hiermee zijn bezig geweest.

29 Oktober is er een estafette clinic gehouden voor de A2 pupillen, deze werd verzorgd door Annemarie Kramer lid van de Olympische estafette ploeg. Het was een leerzame middag en alle pupillen waren erg enthousiast, dit alles was in het kader rondom de Dick de Vroomen bokaal. Tessa van Kesteren viel dit jaar de eer te beurt en mocht een keuze maken, waarbij deze op Annemarie kramer viel.

De wintertijd is inmiddels ingegaan en de wintertrainingen zijn begonnen, dat houdt in dat er weer volop binnen getraind kan en gaat worden. Zo ook andere baan trainingen en bezettingen, kijk daarom goed naar de aankondigingen elders in dit clubblad. Ik meldde het ook al in de vorige, denk aan de fietsverlichting van uw kinderen en zeker ook aan de reflecterende hesje als u op de weg op gaat. Ook dienen de indoorwedstrijden zich weer aan. 20 November a.s. is de indoorwedstrijd bij de Vroomen, deze is zowel voor pupillen als voor C/D junioren.

Zondag 5 December wordt weer de Ter Specke Loop georganiseerd door onze vereniging, deze loop is over 5,10 en 15 kilometer en staat ook in het kader van het Z&Z circuit.

Zaterdag 27 november is er weer de jaarlijkse opknap en onderhoud beurt van het Keukenhofbos, 'smorgens om half tien worden de mensen, die zich hiervoor hebben opgegeven, verwacht in het koetshuis bij het kasteel Keukenhof. (U ontvangt verder geen bericht meer) Voor een droogje en een natje wordt uiteraard weer gezorgd evenals de spullen die gebruikt worden zoals spade en handschoenen. Het is de bedoeling deze dag wederom de Amerikaanse vogelkers te lijf te gaan. Voor deze actieve dag in het bos kunt u zich nog steeds aanmelden doormiddel van uw naam in te vullen op de lijst die in de kantine aan het prikbord hangt. We maken allemaal gebruik van het bos dus iedereen mag zich aanmelden. Ook ouders van onze jeugdleden zijn van harte welkom. 's Middags rond 15.30 uur wordt deze middag afgesloten.

Namens alle bestuursleden
Kees van Ruiten

Van de ledenadministratie

Attentie! Attentie! Attentie! Attentie! Attentie!

Aan alle leden:

Nog maar 3 maanden en we zijn weer aan het einde van een sportief jaar gekomen. Dat wil natuurlijk ook weer zeggen dat er misschien leden zijn die om de een of andere reden de vereniging willen verlaten en niet meer weten hoe dit moet. Als men het lidmaatschap wil op zeggen moet dit schriftelijk gebeuren en wel 1 maand van tevoren. Aangezien de KNAU als peildatum voor de contributie 2005 - 1 december 2004 heeft verzoek ik dan ook om iedereen die de vereniging per 1 januari 2005 wil verlaten uiterlijk **25 november 2004** op te zeggen.

Voor iedere opzegging na 1 december moet de Spartaan KNAU contributie af dragen en wij zullen dit bedrag dan ook, **aan leden die te laat hebben opgezegd**, in rekening moeten brengen.

Bij voorbaat hartelijk dank voor de medewerking,

Bert Beltgens,
Westerdreef 12,
2161 GN Lisse
e-mail: bert.beltgens@wanadoo.nl

Attentie! Attentie! Attentie! Attentie! Attentie!

Jarigen in november

Dag	Naam	Knaucat
16	Rob in 't Veld	32 Recreant
16	Carla Wildenburg	31 Recreant
16	Peter Kerkvliet	42 Overige Sr
16	Irene van Gent	31 Recreant
17	Carla van Beelen	31 Recreant
18	Mike Zuidhoek	12 C-junior
18	Eva van der Poel	15 A-junior
19	Renske van der Voet	13 B-junior
20	Emmy Dobbe-v.d. Meer	31 Recreant
21	Ton Bon	32 Recreant
21	Anneke Hoogkamer	41 Overige Sr
23	Marco van Stijn	18 Sr
24	Lars van der Meer	12 C-junior
24	Eveline Botter	31 Recreant
25	Jeroen van Kasteren	08 A-pupil
25	Tessa Weijers	07 A-pupil
25	Theo Zandbergen	32 Recreant
25	Remona Fransen	15 A-junior
25	Thea Baak-Kamp	31 Recreant
26	Jurgen Treep	08 A-pupil
26	Michelle Bloemendaal	07 A-pupil
26	Lieke van der Hoorn	11 C-junior
27	Hedwig vd Konijnenberg	21 Vet V40
28	Hans Bizo	32 Recreant
28	Albert Molenkamp	42 Overige Sr
29	Henk Warmerdam	42 Overige Sr

Vervolg jarigen December

3	Ellen van Noort	17 Sr
3	Martijn Feijt	18 Sr
3	Gerdien van Burik	17 Sr
4	Jeroen Koppert	32 Recreant
4	Lena Landman-Star	31 Recreant
4	Amber van Rees	09 D-junior
5	Jos van Uffelen	32 Recreant
6	Kees van der Dussen	32 Recreant
6	Anneke van Rijn	31 Recreant
6	Jos Teeuwen	42 Overige Sr
6	Charlotte Verdel	07 A-pupil
6	Els Klop	31 Recreant
7	Leny van der Vossen	31 Recreant
8	Emma Galloway	07 A-pupil
8	Debby Beuming	09 D-junior
8	Jan Langstraat	32 Recreant
9	Lotte Heemskerk	07 A-pupil
9	Marty van Rijnberk	31 Recreant
10	Jan Broekhuizen	32 Recreant
10	Conny van Schie	31 Recreant
10	Wim Schouten	32 Recreant
10	Andre Buys	32 Recreant
11	Lianne Suijten	01 Mini-pupil
11	Lea v.d. Aart-Kortekaas	21 Vet V50
11	Puk Kruik	04 C-pupil
11	Tom van Beek	10 D-junior
12	Netty Dekker	31 Recreant
12	Laurens van der Voort	32 Recreant
12	Inge Kunnen	31 Recreant

Jarigen in december

Dag	Naam	KnauCat
1	Alfred ter Stege	32 Recreant
1	Aron Overgaaauw	10 D-junior
1	Rory van Noort	18 Sr
3	Jaap van Amsterdam	32 Recreant
3	El van der Aart	31 Recreant
3	Karel Zwetsloot	32 Recreant

12	Sylvia den Hollander	31 Recreant
13	Michael Hoekstra	32 Recreant
13	Henk Buurman	32 Recreant
13	Rob John	32 Recreant
13	Sako Kroon	32 Recreant
14	Janny Derriks	31 Recreant
14	Karin Zonneveld	21 Vet V35
14	Rob Boot	32 Recreant
15	Nicole Meiland	05 B-pupil

Bedankte leden:

Naam	Straatnaam	Nr.	Postcode	Woonplaats	KnauCategorie
Olivier Verkerk	Ravelstraat	50	2162 AS	Lisse	02 Mini-pupil
Roy Verburg	Mauritslaan	62	2181 SP	Hillegom	04 C-pupil
Vincent Wenning	W. de Rijkelaan	4	2181 TB	Hillegom	04 C-pupil
Niels Duivenvoorden	Dopheidestraat	118	2165 VT	Lisserbroek	06 B-pupil
Lin Peterse	Hyacintenlaan	8	2182 DE	Hillegom	07 A-pupil
Maartje Duivenvoorden	Dopheidestraat	118	2165 VT	Lisserbroek	09 D-junior
Floor van Dijk	Heereweg	413	2161 DA	Lisse	09 D-junior
Charelle van de Veeke	J.Vincentstraat	11	2162 KL	Lisse	09 D-junior
Rebecca Freeling	Mahlerstraat	31	2162 AM	Lisse	09 D-junior
Laura Jansen	Rooversbroekdijk	22	2162 JX	Lisse	09 D-junior
Josefien de Bruin	Torenlaan	24	2215 RX	Voorhout	09 D-junior
Laura Slobbe	Vrijheidstraat	22	2162 LV	Lisse	09 D-junior
Boukje van der Weijden	Jac. van der Waalsheem	11	2182 ZN	Hillegom	11 C-junior
Kars van der Weijden	Jac. Van der Waalsheem	11	2182 ZN	Hillegom	12 C-junior
Sietske van der Weijden	Jac. van der Waalsheem	11	2182 ZN	Hillegom	13 B-junior
Zita van Steijn	Regenvlietweg	26	2191 BC	De Zilk	13 B-junior
Leonie van der Plas	Catharijnelaan	24	2161 CK	Lisse	15 A-junior
Jacco van der Weijden	Jac. Van der Waalsheem	11	2182 ZN	Hillegom	16 A-junior
Frank van Noort	Loosterweg	57	2215 TM	Voorhout	16 A-junior
Ellen van Noort	Loosterweg	57	2215 TM	Voorhout	17 Senior
Tim Warmerdam	1' Poellaan	32	2161 LB	Lisse	18 Senior
Harriet Juffermans-v d. Berg	Fazantstraat	17	2162 GJ	Lisse	31 Recreant
Betty Smit - Krab	Frans Halsstraat	79	2162 CL	Lisse	31 Recreant
Elly van Ruiten	Heereweg	471	2161 DC	Lisse	31 Recreant
Anneke van der Stelt-Koot	Hobahostraat	8	2161 HE	Lisse	31 Recreant
Helma Vergunst	Hoefbladstraat	21	2153 EX	Nieuw Vennep	31 Recreant
Martine Braam	Hofstraweg	316	2171 NV	Sassenheim	31 Recreant
Barbara Verhaar	Westerdreef	33	2161 EN	Lisse	31 Recreant
Roel Smit	Frans Halsstraat	79	2162 CL	Lisse	32 Recreant
Jos Koster	Hannie Schaftlaan	46	2162 JA	Lisse	32 Recreant
Sjaak van der Weijden	Jac. van der Waalsheem	11	2182 ZN	Hillegom	32 Recreant
Arjan Reerink	Jan Prinsheem	39	2182 ZA	Hillegom	32 Recreant
Jim van der Zon	Kagerdreef	67	2172 HJ	Sassenheim	32 Recreant
René van Elk	Mondriaanlaan	59	2172 DG	Sassenheim	32 Recreant
Fred Schniedewind	Nieuwstraat	14 a	2161 PP	Lisse	32 Recreant

Nieuwe leden:

Naam	Straatnaam	Nr.	Postcode	Woonplaats	KnauCategorie
Daniëlle van der Zaal	Waterman	61	2163 BB	Lisse	01 Mini-pupil
Britt Rooijakkers	Bremstraat	27	2165 CA	Lisserbroek	01 Mini-pupil
Laura Verhees	Beethovenlaan	92	2215 SH	Voorhout	01 Mini-pupil
Emma de Waal	Componistenlaan	235	2215 SR	Voorhout	01 Mini-pupil
Sterre Hoogenboom	Basilicumhof	11	2215 BV	Voorhout	03 C-pupil
Lisanne Opdam	I. Gerhardtstraat	8	2162 KN	Lisse	03 C-pupil
Pieter Schol	Tancrediplantsoen	4	2152 DJ	Nieuw Vennep	04 C-pupil
Jesse Verdoes	Julianastraat	67	2161 RB	Lisse	04 C-pupil
Krijn Butter	Händelstraat	30	2162 AG	Lisse	04 C-pupil
Koen de Hartog	Laan van Loevestein	45	2151 EC	Nieuw Vennep	04 C-pupil
Demi Hoekstra	Achterweg	27	2161 GA	Lisse	05 B-pupil
Anouk Hesseling	Berline	30	2171 MG	Sassenheim	05 B-pupil
Nick Reeuwijk	Ter Beek	79	2161 NC	Lisse	06 B-pupil
Tania Jacobs	Snoeklaan	73	2215 XC	Voorhout	07 A-pupil
Laura van Oosten	Ooievaarstraat	60	2162 XS	Lisse	07 A-pupil
Anita van Duivenboden	Torenlaan	28	2215 RX	Voorhout	07 A-pupil
Laura de Waal	Componistenlaan	235	2215 SR	Voorhout	07 A-pupil
Michell Landman	W. Druckerstraat	8	2162 JM	Lisse	08 A-pupil
Chris Zuiderduin	Aletta Jacobsstraat	11	2162 JG	Lisse	08 A-pupil
Marcia de Wit	Oranjelaan	6	2161 KE	Lisse	31 Recreant
Margareth Philippo	V. Speykstraat	57	2161 VJ	Lisse	31 Recreant
Joke van Hensbergen	Kroeskarperlaan	80	2215 XR	Voorhout	31 Recreant
Anja Vonk	A. van Leeuwenlaan	6	2172 AB	Sassenheim	31 Recreant
Thea van der Mey	Valkstraat	1	2162 GG	Lisse	31 Recreant
Wim Bon	Hoofdstraat	356	2171 BV	Sassenheim	32 Recreant
Nico Heemskerk	Apollostratt	25	2172 CP	Sassenheim	32 Recreant
Joop Smits	Mendeldreef	182	2163 KR	Lisse	32 Recreant



KANTINENIEUWS

WINNAARS KOFFIEKAARTEN

OKTOBER

SJAAK VAN HEESWIJK

CAROLINE KOITER

AB SCHNIEDEWIND



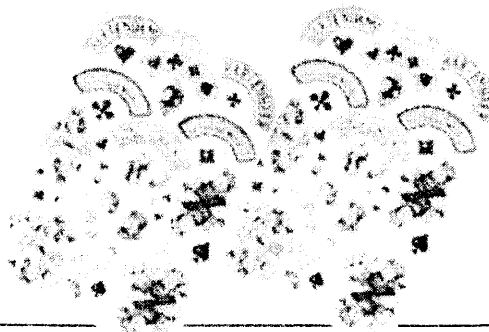
Redactienieuws

Nogmaals ter attentie voor diegene die kopij willen insturen via de mail!!!!

Redactie: Trudy@olij-stembert.demon.nl

KLAVERJASSEN

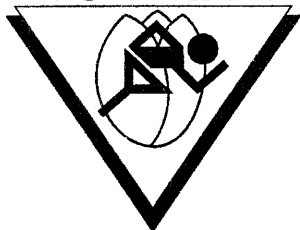
deelne(e)m(st)ers	Ronde 1	Ronde 2	Ronde 3	Ronde 4	Totaal t/m ronde 4	
	punten	punten	punten	punten	punten	stand
Koot Arnoud	2.092	1.641	1.845	1.407	6.985	1
Aanhane Lenie	2.092	1.631	1.277	1.782	6.782	2
Verhaar Gerit	2.014	1.510	1.688	1.527	6.739	3
Kraan Frans van der	2.251	1.562	1.686	1.180	6.679	4
Dofferhoff Jan	2.014	1.914	1.500	1.233	6.661	5
Wildenburg Piet	1.807	1.914	1.516	1.366	6.603	6
Hoejenbos Hans	1.220	1.761	1.715	1.799	6.495	7
Plomp Lenie	1.422	1.511	1.845	1.656	6.434	8
Verhaar Dennis	2.251	1.266	1.277	1.595	6.389	9
Grieken Greet van	1.409	1.761	1.688	1.527	6.385	10
Kortekaas Aad	1.533	1.751	1.715	1.366	6.365	11
Zetten Berend van	1.422	1.720	1.247	1.725	6.114	12
Gerven Wim van	1.670	1.341	1.316	1.712	6.039	13
Verhaar Ans	1.807	1.562	1.396	1.233	5.998	14
Amsterdam Martha van	1.125	1.751	1.262	1.799	5.937	15
Grieken Dirk van	1.125	1.500	1.516	1.782	5.923	16
Walraven Bert	858	1.631	1.686	1.712	5.887	17
Stijn Ria van	1.500	1.368	1.396	1.595	5.859	18
Kroon Sako	1.409	1.641	1.262	1.500	5.812	19
Aanhane Mart	1.533	1.368	1.540	1.180	5.621	20
Kaptein Jan	1.670	1.266	1.247	1.430	5.613	21
Warmerdam Edwin	1.220	1.510	1.316	1.430	5.476	22
Noort Wil van	858	1.511	1.354	1.725	5.448	23
Amsterdam Wim van	891	1.341	1.540	1.656	5.428	24
Ruiten Rick van	891	1.720	1.354	1.407	5.372	25
totaal	38.084	39.452	37.184	38.324	153.044	
gemiddeld	1.523	1.578	1.487	1.533	6.122	
10 oktober 2003			hoogste score		7.321	
aantal deelnemers	24		laagste score		5.090	
totaal	37.084	37.044	37.124	36.924	148.176	
gemiddeld	1.545	1.544	1.547	1.539	6.174	



zondag 5 december 2004

10e Ter Specke Loop

DE SPARTAAN



Start

11.00 uur

11.05 uur

11.10 uur

Afstand

5 km

10 km

15 km

Zorg en Zekerheid

Start en finish Start op de Spekkelaan nabij uitgang atletiekaccommodatie
Finish op de atletiekbaan
Tel. 0252-415350 (alleen op de wedstrijddag)

Inschrijven Op de dag zelf tussen 09.00 uur en 10.30 uur.

Voorinschrijving De Ter Specke Loop is de eerste loop (van zeven) van het Zorg en Zekerheid Circuit. Voorinschrijven kan alleen als u zich voor het hele circuit wilt inschrijven. Dit kan op dinsdagavond 16 en 23 november in de kantine van AV De Spartaan van 20.30 tot 22.00 uur.

Kleedgelegenheid Er is voldoende kleedgelegenheid met douchefaciliteiten. Let goed op de aanwijzingen.

Parcours Het parcours bestaat uit een ronde van circa 4.400 meter die één-, twee- of driemaal gelopen wordt. Samen met de afstand naar het keerpunt op de Van Lijndenweg tot de finish op de atletiekbaan zijn de afstanden 5, 10 of 15 kilometer.

Herinnering Iedere deelnemer ontvangt een herinnering aan de Ter Specke Loop.

Verzorging Er is verzorging tijdens en na de loop.

Prijzen m/v	5 km	10 km	15 km
1	€ 25	€ 35	€ 50
2	€ 12,50	€ 25	€ 35
3	€ 5	€ 12,50	€ 25

Atletiekvereniging De Spartaan - Sportpark 'Ter Specke' - Spekkelaan, Lisse



Rabobank

Mogen wij u voorstellen:

Jan Dofferhoff

Deel 2 uit deze reeks, op voordracht van Ed Warmerdam en Vincent van Blitterwijk. Van Jan is helaas geen actiefoto te vinden, omdat Jan tijdens wedstrijden meestal achter de camera te vinden is en zelden ervoor. Vandaar deze foto, geplukt van de profielschetsen op de website.

P.s., Jan is nog op zoek naar zo'n 100MB aan webruimte om al zijn foto's te stallen.

Heeft iemand nog een plekje over, dan kan hij/zij zich melden.



Naam	Johannes Quirinus Dofferhoff
Woonplaats	Nieuw Vennep
Leeftijd	35
Beroep	Service Technicus Professional, van alles wat je ziet ... er is geen betere.
Op atletiek	Vanaf 9 tot en met 15 jaar. Inmiddels 32 wordt tijdens een avondje kaarten met Frank van Graven de weddenschap afgesloten: "aan het eind van het seizoen loop ik je eruit". Nog tegoed: vijf flessen.
Nevenactiviteiten	Voor de Spartaan "hoffotograaf", chauffeur, supporter en het mede organiseren van het Spartaanweekeinde.
Huidige PR's	12.09 op de 100 en 24.67 op de dubbel.
Favouriete atletiek-onderdeel	Alles wat met het sprinten te maken heeft tot en met de 200m.
Minst leuke atletiek-onderdeel	Speerwerpen, motoriek onverantwoord zonder ooit een geldig poging.
Aantal trainingen per week	Maximaal 3.
Beste atletiek prestatie ooit	Als D junior met het estafette-team elke wedstrijd sneller resulterend in het Nederlands kampioenschap met het toenmalige clubrecord.
Blessureleed	Astma toen en nu, met ouderdomsverschijnselen.
Beste atleet(e) ooit	Daily Thompson, zeer allround en een persoonlijkheid.
Beste sporter ooit	Bernard Hinault, allrounder en veelvraat heeft, uniek, als Tour-winnaar in het geel de sprint op de Champs-Élysées gewonnen.
Wie of wat mag er van de atletiek-baan verdwijnen	Juryleden die de atleet, het publiek en de fotograaf hinderen.
Leukste atleet(e)	Gregory Sedoc, relativerend, met veel plezier uitstralend komend tot goede prestaties.
Andere sporten	Geen tijd.
De sport om naar te kijken	Geen tv.
Ambities voor de toekomst	Heel blijven en onder de 12 op de 100.
Muziek CD's	Breed geïnteresseerd met o.a. The Police, Pink Floyd, Led Zeppelin, Korn en Het goede doel.

TV	Het is er nooit van gekomen er één aan te schaffen.
Internet	Mailbox, prikbord en de Dutch Birding site.
Film	Day of the Jackal, een geweldige verhaallijn waarbij sympathie voor de schurk ontstaat en The World According to Garp.
Eten	Heino's Pasta met saus.
Boek	Vuist van God. Fictie, gebaseerd op realiteit over de Golfoorlog.
Tijdschrift	Blad voor de Vogelbescherming, Sportvissermagazine, Electromagazine en Struinen.
Vrije tijd	Klussen, vogels en lange wandelingen door de natuur.
Grootste blooper	Als starter in de estafette het stokje laten liggen en hiermede de 2 ^e loper en zichzelf te verbazen bij de wissel.
Avondje uit met	Bij het krieken van de dag, in alle rust, om 04.00 uur de natuur in om te genieten, te kijken en te luisteren naar bv de wielewaal. Na 6 uur wandelen is het tijd voor thee met appelgebak. Heerlijk.
Ed Warmerdam en Vincent van Blitterswijk gaven het estafettestokje aan Jan Dofferhoff de vraag	Je hebt nog 1 foto in je niet digitale fototoestel over. Links van de weg spot je een redelijk zeldzaam vogeltje. Rechts van de weg spot je een aantrekkelijke en leuke jongedame die lief naar je lacht. Wie van de twee wordt op de gevoelige plaat gelegd?
Antwoord:	Het wordt een "Avondje uit met".
Verwachting	Deze krikende sprinter snelt binnenkort naar Staatsfotobos-beheer om een Gigantische TV aan te schaffen, een eigenhandig gebouwd boswachtershuisje vol technisch vernuft met een prachtig uitzicht op de natuur. Stiekem gespot door een Willie Waal.
Het estafettestokje gaat naar	Wim Cozijn met de vraag: "Jan vindt het jammer dat hij achteraf niet 5 jaar eerder zijn comeback heeft gemaakt" Wim, als je de klok terug kon draaien, wat had je graag anders willen doen?

De secretaris van de W.O.C. meldt:

za	20 nov	Indoor pupillen en junioren CD	De Vroomen	10.00-16.30u
zo	21 nov	WTR+CD-competitie bosloop	bos	11.30-13.30u
zo	5 dec	Ter Speckeloop Zorg en Zekerheid circuit 5-10-15 km	weg	11.00-12.30u
za	11 dec	Quatrocross (regionale jeugdcrosscompetitie)	bos	10.45-13.00u
zo	12 dec	WTR+CD-competitie strand/duinloop Langevelderslag	duin	12.00-13.00u
zo	9 jan	36e Keukenhof(bos)loop 2-8-21 km + WTR+CD-competitie	bos/baan/weg	11.00-13.15u

Nieuws uit de Technische Raad

Trainingen:

In de maand oktober is het traditie dat de training een wat meer alternatief karakter hebben: 'rust'. Dat dit een relatief begrip was al snel duidelijk. Zo waren op enkele avonden meer dan vijftig C/B/A/Senioren. Plus de creativiteit van Heino en John op respectievelijk donderdag en woensdag leverde dit menig zweetdruppel op.

De Loopathon op maandag 18 leverde een overwinning op voor het team: Daan, Ronald, Joost en Dennis > 30'26 en slechts 1 strafonde.

Op maandag 1 november starten de wintertrainingen.

Personele bezetting.

Door privé-omstandigheden is Heino slechts ten dele inzetbaar bij de trainingen. Dit levert een aantal aanpassingen op. Maar de donderdag blijft onveranderd.

Zo zal John van der Zwet de C/B groep onder zijn hoede nemen en de trainingen verzorgen voor deze groep op de woensdag en zondag. Gerard Lenting neemt de zaaltraining voor zijn rekening.

Andere veranderingen. De zondagtrainingen die sinds jaar en dag bijna door John voor de senioren/junioren A zijn gegeven in Noordwijkerhout komen te vervallen. Daarvoor in de plaats komt de duintraining in de Amsterdamsewaterleidingduinen. Start eerste training op zondag 7 november om 09.30 uur ingang Oase. Denk aan de toegangskarten en er is betaald parkeren!!

De circuittraining op de maandag zal met ingang van 1 november niet meer plaats vinden in de vertrouwde Ruishornlaanzaal. Maar i.v.m. de groepsgrootte in de grote zaal van Meerzicht.

Aanvang 18.30uur!!! Dus eerst trainen en dan eten.

Welkom.

Na een lange zoektocht is er voor de MILA's een trainer gevonden. Jan Kortekaas zal gedurende de komende winter de atleten begeleiden. Mogelijk groeit dit uit tot een oplossing voor de langere termijn.

Afscheid.

Met de komst van Jan, tegelijk een woord van dank richting Aad van der Lans. Aad heeft deze zomer met zijn bekende enthousiasme de jeugdige mila's opgevangen en begeleid. Namens de atleten en technische raad nogmaals HEEL ERG BEDANKT!

Ook de voorzitter van de T.R. Sjaak van der Weijden heeft afscheid genomen maar zet nog even de tanden een beleidstuk. Er wordt nog gezocht naar een vervanger. Sjaak bedankt voor je inzet en werkzaamheden voor TR van De Spartaan.

Wie.

Welke enthousiast Spartaanlid zou kunnen en willen optreden als :

- ☐ (inval) assistent-trainer bij de jeugd van 8 t/m 12 jaar,
- ☐ vrijwilliger om bij wedstrijden van de baanatleten op te treden als ploegleider/begeleider, in het seizoen 2004-2005

Clinic:

Op vrijdag 29 oktober heeft Annemarie Kramer (KAV Holland, meervoudig Nederlands kampioene en teamlid Olympische estafette 4 x 100 Athene 2004) een sprint/estafette-clinic voor de jeugd: pups en selectie C/D junioren gegeven.

Cursus.

Op zaterdag 6 november : zal o.l.v. Gerard Lenting een interne bijscholing plaatsvinden voor de jeugd : **o.a. winterplanning en ritmisch lopen staan op het programma.**

In het voorjaar, op zaterdag 27 maart is er een interne bijscholing voor de **WTR-trainers.**

In beide gevallen zal het gaan om zowel een praktisch als een theoretisch deel.

Trainingen

Winter 2004-2005. De belangrijkste veranderingen t.o.v. vorig seizoen.

De zaaltrainingen

- op maandag in Meerzicht voor de senioren van 18.30 – 20.00 uur
- op vrijdag voor de D-junioren in twee groepen.

De baantrainingen

- Voor de C/B-jeugd traint op o.l.v. John van der Zwet.
- Werp-rooster voor de vrijdagavond

De zondagtrainingen

- Voor de C/B-jeugd op de baan olv John van der Zwet.
- Voor de senioren Oase Vogelenzang.

Jurycorps/materiaalploeg/onderhoudsteam.

Bedankt voor de geweldige medewerking en inzet dit baanseizoen 2004.

Zaaltrainingen periode week 45/2004 tot en met week 8/2005

Vervallen reguliere trainingen:

Kerst: Vrijdag 24 december, zaterdag 25 december, zondag 26 december

Oud&nieuw: Vrijdag 31 december 2004 en zaterdag 1 januari 2005

Pasen: Maandag 28 maart

Géén zaaltrainingen

Tussen kerst en oud en nieuw

Wedstrijdkalender:

Indoor:

- Spartaan indoor : voor de jeugd bij De Vroomen 20 november
- NK A junioren 5/6 februari in Groningen
- NK B junioren + Senioren op zaterdag 19 februari te Gent
- NK Meerkamp 26+27 februari te Gent

Het KNAU Crosscircuit 2004-2005

- 46e Internationale ABAB Warandeloop Tilburg (27/28 november 2004)
- 24e Internationale Hydron Sylvestercross, Soest (31 december 2004)
- 36e Internationale Sprintcross, Breda (16 januari 2005)
- NK Veldloop, Roggel en Neer (27 februari 2005)

Seizoen 2005:

- Start zomertrainingen: 28 februari 2005
- Schouwwedstrijden : 10 april

Namens de Technische Raad

Gerard Lenting

Trainingscoördinator

Iedereen Veel Plezier het komende Indoorseizoen Winter 2004-2005.

Wintertrainingen wedstrijd-baanatletiek De Spartaan Lisse 2004-2005.

dag	Tijd	groep	Geboren in	trainer(s)	inhoud	opm.
ma	18.00 – 19.30	D's	1992-1993	Arnoud/ Dennis/ Nico	baan	
	17.00 – 18.30	C B	1990-1991 1988-1989	Gerard	ZAAL	Meerzicht
	18.30 – 20.00	A Neo Sen	1987-1986 1985-1984- 1983 1982 en eerder	Gerard	ZAAL: circuit	Meerzicht
	19.00	mila	1989 of eerder	Jan/schema	Baan/Weg	
di	19.30	A Neo Sen	1987-1986 1985-1984- 1983 1980 en eerder	?	Kracht	op uitnodiging
	19 / 19.30	wtr		Poule	Baan	+ 1 groep weg Zie WTR- schema
woe	15.00-1600	Mini + c-pupil	Jongens en meisjes: 1998+1997	Gerrit – Fieke – Marga -Rory	Zaal	Meerzicht
	16.00-17.00	B-pupil + Meisjes A1	1996 1995	Gerrit – Fieke – Nico-Rory	Zaal	Meerzicht
	17.00-18.00	A2 Jongens A1	1994 1995	Nico – Nienke- Jan-Maarten	Zaal	Meerzicht
	19.00-20.45	C B	1990-1991 1988-1989	John	Baan	
	19.00- 21.00	A Neo Sen	1987-1986 1985-1984- 1983 1982 en eerder	Gerard	Baan	Algemeen: Sprint/horden Meerkamp
do	19.00-20.30	B A Neo Sen	1988-1989 1987-1986 1985-1984- 1983 1982 en eerder	Heino/John	baan>	Spring/sprint
	19.00-21.00	mila	1989 of eerder	Jan	Baan	Zie WTR- schema
vrij	17.00 – 18.00	A B-pupillen	1994-1995 1996	Heidi-Paul- Wouter- Rory-Anouk-Vincent		Baan
	18.30 - 19.30	D> 1	1993	Dennis/ Arnoud/Nico	Zaal	Ruishornlaan
	19.30 - 20.30	D> 2	1992	Dennis/ Arnoud/Nico	Zaal	Ruishornlaan
	19.15	A Neo Sen	1987-1986 1985-1984- 1983 1981 en eerder	John	Kracht	op uitnodiging
	18.00 – 19.30	C/B/ A/Neo/Sen		Nico/Gerard	Werpen	op uitnodiging
za	09.30– 11.00	wtr		Poule	DUIN	oneven weken
		wtr		Poule	Baan	Even weken
						Zie WTR- schema
zo	10.00 – 11.30	C B	1990-1991 1988-1989	John	Baan/Bos	Ter Specke
	09.30 – 11.30	A Neo Sen	1987-1986 1985-1984- 1983 1982 en eerder	Gerard	Duin	Ingang: Oase

Uitslagen Oktober

Werpmeerkamp Breda - 17 Oktober				
Kogel	7,25kg	Arnoud Koot	13,18	H
		Rory van Noort	11,31	H
	4kg	Roxanne van Noort	11,13	D
		Eva van der Poel	9,90	MA
Discus	2kg	Arnoud Koot	39,08	H
		Rory van Noort	33,13	H
	1kg	Roxanne van Noort	32,53	D
		Eva van der Poel	29,20	MA
Speer	800g	Arnoud Koot	37,22	H
		Rory van Noort	53,72	H
	600g	Eva van der Poel	31,05	MA
		Roxanne van Noort	26,33	D
Slingeren	7,25kg	Arnoud Koot	39,89	H
		Rory van Noort	26,21	H
	4kg	Eva van der Poel	22,13	MA
		Roxanne van Noort	20,55	D

Top 3 - 2004

Nummer	Dames		
100m	1	Yvonne Wisse	12,2
	2	Romara van Noort	12,50
	3	Remona Fransen	12,67
200m	1	Yvonne Wisse	24,63
	2	Romara van Noort	25,32
	3	Remona Fransen	25,61
400m	1	Yvonne Wisse	55,92
	2	Romara van Noort	56,38
	3	Eva van der Poel	59,4
800m	1	Yvonne Wisse	2.14,55
	2	Romara van Noort	2.18,00
	3	Sietske vd Weijden	2.20,77
1500m	1	Sietske vd Weijden	5.12,34
	2	Leonie vd Plas	5.30,6
	3	Lenie van der Poel	5.33,30
3000m	1	Hedwig vd Konijneberg	11.56,51
	2	Lisette Kaptijn	12.03,51
	3	Lenie van der Poel	12.12,17
100mH	1	Yvonne Wisse	13,78w
	2	Remona Fransen	14,79
	3	Eva van der Poel	15,08
400mH	1	Tessy Lenting	69,00
	1	Yvonne Wisse	5,94
	2	Remona Fransen	5,74w
Ver	3	Eva van der Poel	5,54
	1	Yvonne Wisse	1,77
	2	Remona Fransen	1,74
Hoog	3	Eva van der Poel	1,61
	1	Lonneke Derriks	10,70w
	2	Sonja van Noort	9,82

Meisjes A	
Romara van Noort	12,50
Remona Fransen	12,67
Eva van der Poel	12,9
Romara van Noort	25,32
Remona Fransen	25,61
Eva van der Poel	25,93
Romara van Noort	56,38
Eva van der Poel	59,4
Lonneke Derriks	59,57
Romara van Noort	2.18,00
Sietske vd Weijden	2.20,77
Eva van der Poel	2.22,91
Sietske vd Weijden	5.12,34
Leonie vd Plas	5.30,6
Remona Fransen	14,79
Eva van der Poel	15,08
Marit Suttorp	17,21w
Remona Fransen	5,74w
Eva van der Poel	5,54
Lonneke Derriks	5,17
Remona Fransen	1,74
Eva van der Poel	1,61
Anouk Kragtwijk	1,50
Lonneke Derriks	10,70w

Meisjes B	
Nienke Kragtwijk	13,34
Lonneke Derriks	13,60
Irma van Dijk	14,57
Lonneke Derriks	26,5
Nienke Kragtwijk	26,8
Sietske vd Weijden	28,13
Lonneke Derriks	59,57
Sietske vd Weijden	60,73
Anouk Kragtwijk	66,78
Sietske vd Weijden	2.20,77
Lonneke Derriks	2.28,4
Iris van der Meer	2.41,79
Sietske vd Weijden	5.12,34
Lonneke Derriks	17,5
Evelijn Plantenberg	18,81
Nienke Kragtwijk	19,9
Lonneke Derriks	5,17
Nienke Kragtwijk	5,07
Anouk Kragtwijk	4,03
Anouk Kragtwijk	1,50
Nienke Kragtwijk	1,45
Evelijn Plantenberg	1,45
Lonneke Derriks	10,70w

Nienke Kragtwijk	10,59
Anouk Kragtwijk	9,45
Hannah Overgauw	8,25
Hannah Overgauw	23,3
Irma van Dijk	21,72
Evelijn Plantenberg	18,16
Lonneke Derriks	27,81
Nienke Kragtwijk	26,96
Anouk Kragtwijk	19,50
Irma van Dijk	25,12
Hannah Overgauw	23,48
Lonneke Derriks	3256
Nienke Kragtwijk	3059

Jongens B	
Jelle vd Krogt	11,3
Joost Verdel	12,43
Dave Clemens	13,69
Jelle van der Krogt	24,02
Joost Verdel	25,65
Jelle vd Krogt	53,39
Joost Verdel	58,32
Rik Cederhout	2.26,42
Rik Cederhout	4.58,31
Jelle vd Krogt	5.19,6
Joost Verdel	5.25,5
Jelle vd Krogt	18,5
Joost Verdel	19,4
Hein Heemskerk	20,6
Jelle vd Krogt	5,62
Joost Verdel	5,49
Hein Heemskerk	4,70
Jelle vd Krogt	1,55
Hein Heemskerk	1,55
Joost Verdel	1,50

Pols	1	Rory van Noort	3,90	Rick van Ruiten	3,00	Jelle vd Krogt	2,61
	2	Joost van der Meer	3,20	Jelle van der Krogt	2,30	Frank van Noort	2,41
	3	Rick van Ruiten	3,00	Frank van Noort	2,20		
HSS	1	Rick van Ruiten	13,98w	Rick van Ruiten	13,98w		
	2	Martijn Feijt	12,25				
	3	Niels van der Poel	11,43				
Kogel	1	Rick Wassenaar	14,45	Rick van Ruiten	13,86	Jelle vd Krogt	10,32
	2	Arnoud Koot	14,01	Maarten ter Hoeve	8,00	Dave Clemens	8,98
	3	Edwin Kortekaas	12,95	Dave Clemens	7,94	Ruud van Noort	7,84
Discus	1	Edwin Kortekaas	47,25	Rick van Ruiten	40,59	Jelle vd Krogt	25,13
	2	Rick Wassenaar	42,59	Floor van Langen	23,52	Dave Clemens	24,76
	3	Arnoud Koot	42,54	Maarten ter Hoeve	23,06	Hein Heemskerk	21,33
Speer	1	Rick van Ruiten	62,68	Rick van Ruiten	62,68	Jelle vd Krogt	33,87
	2	Rick Wassenaar	57,48	Frank van Noort	30,71	Joost Verdel	32,67
	3	Rory van Noort	55,18	Maarten ter Hoeve	28,60	Hein Heemskerk	30,47
Slingeren	1	Peter van Noort	56,32				
	2	Rick Wassenaar	40,18				
	3	Arnoud Koot	39,89				
Meerkamp	1	Rory van Noort	6417	Rick van Ruiten	6378	Jelle vd Krogt	4011
	2	Wouter Hoogkamer	4915	Maarten ter Hoeve	3882	Joost Verdel	3274
	3	Dennis Verhaar	4557	Floor van Langen	3759	Hein Heemskerk	2723

W.T.R.- NIEUWS

De data van de WTR-competitie, trainingstijden, e.d. staan ook op de internetpagina (www.spartaan.net). de uitslagen van de WTR-lopen komen daar ook op. Die van de baanloop staat er misschien intussen al.

DE WTR-COMPETITIE

De kop is er af. Wij mochten bij de baanloop een verheugend aantal nieuwe deelnemers verwelkomen; zowel op de korte als de lange afstand. Het totaal aantal deelnemers was met 101, waarvan 3 wandelaars gelukkig weer iets groter dan vorig jaar. Toch hopen wij dat er nog een flinke aanvulling komt. Ieder die aan minstens vier loopjes + de Coopertest meedoet, krijgt een leuke herinnering. Bij de inschrijving is deze te bewonderen. Maar nogmaals: ook als je slechts enkele lopen mee kunt doen, ben je van harte welkom.

Als je een loop niet kunt afmaken, bijvoorbeeld door een blessure, moet je je even afmelden bij de jury.

Anders weten we niet dat je wel bent gestart en scheelt je dat punten.

Piet Lenting hangt zo gauw mogelijk de (voorlopige) uitslagenlijst op het publicatiebord in de kantine. Zie je op deze lijst een fout, schrijf er dan bij wat het wel moet zijn. Je mag natuurlijk ook je opmerking aan Piet doorgeven; het telefoonnummer is gemakkelijk te vinden; in het telefoonboek staat onder Lisse maar één Lenting. Het telefoonnummer staat ook onderaan de uitslagenlijst op het publicatiebord. Piet verwerkt de opmerkingen en maakt dan een lijst met de punten erbij.

Kijk ook eens op de lijst met het klassement gecorrigeerd naar leeftijd. Deze lijst komt kort na de definitieve lijst van piet op het publicatiebord. Zoals ik al heb gemeld, gaat Hans Adriaanse deze voor ons maken. We zijn benieuwd naar de reacties.

Onze eerstvolgende loop is:

DE BOSLOOP OP 21 NOVEMBER

Deze loop is in het Noordelijk deel van het Keukenhofbos; voor de 'kenners': het parcours van de scholierenbosloop. Dus ingang hoek Van Lijndenweg/Stationsweg.

De korte afstand bestaat 4 ronden en de lange 8. Een ronde is 970 m. Voor de wandelaars zetten we een apart parcours uit.

De start van de korte afstand en de wandelaars is om 12.00 uur en van de lange afstand om ongeveer 12.30 uur in het bos. Omdat de startplaats en parcours voor verschillende deelnemers waarschijnlijk moeilijk te vinden zijn, gaan we voor de korte afstand zoveel mogelijk gezamenlijk onder leiding van een trainer 40 minuten vóór de start inlopen vanaf De Spartaan en bij het startpunt in het bos warming up. Dus korte afstand vertrek vanaf de Spartaan om 11.20 uur. De wandelaars vragen we hierbij om zelf onderling afspraken te maken; met de warming up kunnen ze natuurlijk meedoen. Omdat er voor de korte afstand reeds wordt gelopen, kan deze werkwijze niet bij de lange afstand. De deelnemers aan deze afstand kunnen natuurlijk om 11.20 uur meedoen of anders op eigen gelegenheid inlopen.

Vergeet je je startnummer niet? Nummer toch vergeten? Haal een vervangend nummer in de kantine. Let er ook even op dat je niet nog een oud nummer in je tas hebt en dit per ongeluk gebruikt. Het wordt dan voor Piet erg lastig de uitslagen te verwerken.

Uiteraard is na afloop de kantine open om de prestaties samen nog even door te nemen.

De WTR-commissie wenst jullie prettige wedstrijden en wij hopen op een grote deelname.

DE DUIN/STRANDLOOP OP 12 DECEMBER; LANGEVELDERSLAG

Net als vorige jaren start de lange afstand (9,5 km) om 12.00 uur en de korte (3,6 km) 5 minuten hierna. Dit om de tijd die ieder 'kwijt' is, zo kort mogelijk te houden. Om ongelukken of verkeerd lopen te voorkomen, zal ieder de instructies ter plekke even goed tot zich door moeten laten dringen. Ook de wandelaars moeten het parcours even goed in zich opnemen.

We weten dat velen dit wel weer een zware loop zullen vinden, waarbij heel wat calorieën worden verbrand. Dit vraagt natuurlijk om aanvulling. Tegen inlevering van je startnummer kun je bij De Oase een pannenkoek krijgen. In De Oase is ook een drankje of iets dergelijks verkrijgbaar (dit wel voor eigen rekening).

Hou er dus rekening mee dat je iets later thuiskomt en neem droge kleding mee. Er is bij De Oase verkleedgelegenheden, maar er kan niet gedoucht worden.

Nog even enkele praktische puntjes.

Denk er om dat je je startnummer meeneemt. Mocht je dat toch zijn vergeten, meld je dan even bij één van de commissieleden in De Oase. Bij de volgende loop moet je je nummer even weer bij de WTR-commissie halen.

Zet je auto op de grote parkeerplaats (kosten € 1,-?). Parkeer niet op de weg; ook niet op de 'parkeerstrook' bij het draaipunt. Je riskeert een boete van € 36,- en de pakkans schijnt groot te zijn.

TRIMLOPEN

Hier weer een overzicht van trimlopen in de omgeving.

Zoals de vorige maand reeds vermeld: meer informatie over afstanden, starttijden, organiserende vereniging en tel.nr. voor inlichtingen kun je vinden in het trimloopboekje. Dit is dit jaar niet te koop in de kantine, maar wel bij sportzaken. Voor € 6,95 heb je een overzicht van alle geplande prestatielopen vanaf 1 september j.l. tot 31 augustus volgend jaar.

Ook vind je o.a. informatie over de KNAU-wedstrijden (de Nationale kalender), tips voor lopers; 'het hele alfabet', o.a. over trainings(belasting) en voedingaspecten.

zo. 14 nov.	Oosterduinloop; 8-16,1 km	11.00 u. Noordwijkerhout
zo. 21 nov.	Zevenheuvelenloop; 15 km (Ook WTR-loop)	13.00 u. Nijmegen
zo. 28 nov.	Tulploop; 5-10-21,1 km	11.00 u. Roelofarendsveen
za. 4 dec.	Sinterklaasloop; 5-10 km	10.30 u. Katwijk
zo. 5 dec.	Ter Specke loop; Z. en Z. circuit; 5-10-15 km	11.00 u. Lisse (Spartaan)



VRAGEN OF OPMERKINGEN?

Wij kunnen ons voorstellen dat er wel eens iets is, dat in de WTR-commissie besproken zou moeten worden. Wij vergaderen meestal 2 weken vóór een WTR-loop. Dus als je een agendapunt hebt of iets waarvan je vindt dat wij daaraan eens aandacht moeten besteden, meld het aan Jeannette van der Toorn, Herman van Abeelen, Wim Brouwer, Janny Dofferhoff, Gerard van Saase, of ondergetekende. Keus genoeg lijkt me; het moet gek gaan, wil je niet één van ons zessen zien.

DE SPELREGELS VOOR DE WTR-COMPETITIE

In de vorige Spektakels is hierover al het een en ander gemeld. Hier alles nog eens op een rijtje.

Onderstaande spelregels zijn opgesteld vanuit het idee om een wedstrijdelement te brengen in een vooral recreatief bedoeld gebeuren.

- iedereen die lid is van de Spartaan en bij het begin van de competitie minstens 16 jaar of B-jeugd is, kan meedoen aan deze competitie (de voorwaarde 'lid zijn' geldt uiteraard voor elke loop).
- we onderscheiden zowel bij de dames als bij de heren vier leeftijdscategorieën: senioren, veteranen¹, veteranen² en veteranen³.
De grenzen van de leeftijdscategorieën liggen bij de dames op 35, 45 en 55 jaar; bij de heren op 40, 50 en 60 jaar.
Voor de leeftijdsindeling geldt je leeftijd op de datum van de eerste loop.
Bij de wandelaars maken we geen onderscheid; noch naar leeftijd noch naar geslacht.
- je schrijft in voor de lange of voor de korte lopen. (Er zijn dus zowel bij de dames als bij de heren maximaal 8 categorieën). De wandelaars lopen een eigen afstand.
- wisselen van categorie (lang of kort) is tijdens de competitie toegestaan. Je wordt echter alleen in de einduitslag opgenomen, als je op minimaal vier van de eerste vijf lopen + de Coopertest in dezelfde categorie bent gestart. *Reden: iemand die na de eerste loop geblesseerd raakt, toch de gelegenheid geven om 'kort' mee te doen, als 'lang' niet gaat. Maar een andere reden is natuurlijk ook geldig.*
- nummer één in een categorie krijgt 100 punten, nummer twee 98, enz. Eindigen twee personen gelijk, dan krijgen ze beiden het gemiddelde van de twee plaatsen.
Op de Coopertest krijg je 1 punt voor elke 25 meter.
- ook als je hebt ingeschreven en je maar enkele loopjes meedoet, dan wordt je opgenomen in de uitslagenlijst en krijg je dus punten. De puntentelling per loop gaat dus op basis van de deelnemers aan die loop.

AKTIE

Sporthuis van Gerven
Havenstraat 43
2211 EG Noordwijkerhout
0252-376557

Bij aankoop van loopschoenen
een mooi **Hardloopjack** voor

€ 10,00

(zolang de voorraad strekt).

Tevens geldt nog steeds de 10% korting
op uw loopschoenen. (deze advertentie
meenemen bij aankoop)

De actie duurt tot 30 december 2004

- als je op een loop wel start, maar niet finisht, krijg je de helft van het aantal punten van de laatste in je categorie. *Meld je wel even af bij de jury, dan weten we dat je wel gestart bent.*
- aan het einde van de competitie wordt een eind-klassement opgemaakt, waarbij het laagst aantal punten van de eerste vijf lopen vervalst. Je kan dus één van deze lopen missen, zonder dat dit punten kost (of een keer aan de andere afstand meedoen).
- nummer één in elke categorie is clubkampioen, als hij of zij op minimaal vier van de eerste vijf lopen + de Coopertest in dezelfde categorie is gestart. Voor de volledigheid: de Coopertest is verplicht.
- de WTR-commissie beslist in situaties, waarin deze spelregels niet voorzien.

Namens de WTR-commissie,
Theo Edens

JUBILEUM SPOC GESLAAGD EVENEMENT

De organisatie van het SPOC kijkt met veel tevredenheid terug op een sprankelend evenement die op dinsdag 31 augustus j.l. in Noordwijk-Binnen van start is gegaan en op 28 september j.l. in Lisse is afgesloten. Het Super Prestige Oranje Circuit, een gezamenlijke organisatie van NSL, De Spartaan, en plaatselijke oranje en harddraverijverenigingen, was weer tijdens de traditionele najaarsfestiviteiten uitgezet in Noordwijk-Binnen, Noordwijkerhout, Hillegom, Voorhout, Sassenheim en Lisse. Maar liefst 254 deelnemers schreven zich in voor dit unieke evenement wat dit jaar voor de 10 keer werd gehouden. Gezien de deelnemersaantallen in de afgelopen jaren blijkt dat er een groei is ontstaan wat voor de toekomst veelbelovend is.

In Noordwijk-Binnen moest er door wegwerkzaamheden uitgeweken worden naar een nieuw parcours. Het bleek een schot in de roos want vele deelnemers lieten blijken dat het nieuwe parcours nog mooier is dan het oude. In acht verschillende leeftijdscategorieën ontstond een ferme strijd en het werd snel duidelijk dat men bereid was om tot het uiterste te gaan om daarmee zoveel mogelijk punten per categorie binnen te halen. Een eerste plaats per categorie leverde 100 punten op, en elk volgende plaats een puntje minder. Tijdens alle overige wedstrijden was er naast een stevige onderlinge rivaliteit ook een fantastische onderlinge sfeer en sportiviteit te bespeuren wat het evenement uitstekend ten goede kwam. De weergoden waren het circuit gunstig gezind en bij alle wedstrijden stond het talrijke publiek te genieten van het grote deelnemersveld die de vele rondjes wisten te volbrengen. Naast de deelnemers van het circuit waren er per wedstrijd ook velen die zich inschreven voor eenmalige deelname.

Tijdens de laatste wedstrijd vertrok het deelnemersveld in een schitterende ambiance vanaf de atletiekbaan van De Spartaan in Lisse. Ook hier moest er i.v.m. wegwerkzaamheden aan het traditionele parcours uitgeweken worden naar een nieuw parcours. De keus viel daardoor op een parcours op en rond de atletiekbaan wat zowel bij organisatie en deelnemers in goede smaak viel. Na de wedstrijd kon de einduitslag worden opgemaakt en nadat alle sponsors en vrijwilligers i.v.m. het tweede lustrum werden bedankt met een SPOC T-shirt en een overheerlijke fles wijn konden de prijzen worden uitgereikt.

Maar liefst 29 deelnemers gingen met een geldprijs naar huis. 16 deelnemers ontvingen een waardebon omdat zij geëindigd waren op een 10e, 20e, etc. plaats. De winnaar en winnares overall Stefan van der Pols en Claudia van Rijn kregen een extra geldprijs en uit handen van sponsor Jacques Holleman kregen zij de Holson Bokaal overhandigd. Alle deelnemers kregen bij inschrijving een SPOC T-shirt en voor de loop in Sassenheim konden ze bij sponsor Melman Herenmode gratis Falke sokken afhalen. Het 10^e Super Prestige Oranje Circuit kon daarna worden afgesloten. Deelnemers gingen tevreden huiswaarts. Alvast uitkijkend naar de uitslagen op www.oranjecircuit.nl en naar het 11^e SPOC 2005.

Piet Waaning

Meedoen is belangrijker dan winnen

Zoals we al eerder in het clubblad vermeld hebben ligt er ergens op de baan van de Spartaan een echte schat verborgen. Deze schat is ondertussen door verschillende mensen al gevonden.

Naast Henk P. en een eenzame kogelslingeraar (Peter v. N ?) en verschillende toeschouwers bij de Onderlinge Meerkampen hebben misschien al meerdere Spartanen kennis gemaakt met de verschillende vindrs van deze schat.

Hieronder leest u de bevindingen van de mensen die tot 16-10-2004 de schat "Meedoen is belangrijker dan winnen" hebben gevonden.

Team Klaproos. Jolanda, Deddy, Sonja en Roy.
Meer info is te vinden op www.geocaching.nl

August 20 by klaproos. TB Queen Amidala is voor ons de juiste persoon en hoedanigheid om onze nieuwe cache te openen.

August 22 by Mélotte. En jawel op 'eigen grond' (3 van de 4 teamleden hebben een Spartaanse opvoeding gehad) onze eerste ontmaagding. De kinderen hadden toevallig vannacht op minder dan 500m van de cache hun tentenkamp gehad van de (niet minder Olympische) tennis.

Team Mélotte IN: Travelling Dollar M4Mike, voetenbadzout (wel nuttig voor de langere afstandlopers) OUT: TB en medaille Spartaan

August 22 by 4puppies. Net te laat om de eerste vinder te zijn, we zagen Team Mélotte net vertrekken. Door omstandigheden deze later gedaan dan geplanned. Met de start van de atletische onderdelen op de Olympische Spelen kan deze cache natuurlijk niet onaangedaan blijven. Even de mooie baan verkent en gezien de tijd snel op zoek naar de cache. De TB was reeds verdwenen, dus we hebben er een nieuwe TB ingestopt die gezien de reeds afgelegde afstand in aanmerking komt voor een medaille.
In : TB The Fat Baby Bug Uit : Travelling Dollar M4Mike

August 23 by Team Minouschka. Snel gevonden Wel een beetje prikkelende ervaring gehad. Tb eruit niks erin

August 24 by Wilxii Carrotte

Terwijl ik bezig was tussen het struweel, werd ik agwanend vanaf het terras bekeken door een (naar later bleek zeer sympathieke) man en terecht natuurlijk, want wat doet zo'n snuiter als ik daar? Dus maar even de zoektocht onderbroken om een praatje te maken.

Uitgelegd dat ik met mijn hobby bezig was, wat nog niet tot vreugde leidde. Pas toen ik de namen Debby & Jolanda & Sonja noemde, verscheen een brede lach, kreeg ik een klap op de schouder en kon verder mijn gang gaan. Heb de cache maar even meegenomen naar het terras om aldaar op een bankje rustig te loggen. Dat gaf wel wat rommel, maar ook dat vond de man niet erg, want hij moest dat stuk toch nog schoonvegen. Dank voor de cache.

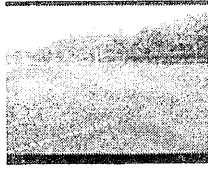
PS Wanneer gaan de dames mijn Cooperbaan-record bij de cache FiLiZoVi #1 Baan van Biertje verbeteren? Het staat nu op 2850 meter... Mag ook in estafette-vorm (met doorgeven van de cache natuurlijk). Mail even als je eraan wilt beginnen, want dan kom ik kijken.



Sympathieke man...



Sympathieke man...



De Spartaanse baan...



Lintjesregen...

August 28 by thex. Ben niet zo'n hardloper als Williii, maar wel een diepgraver. Iets zei me dat ik beter een rustig uurtje kon uitzoeken. Bij deze. 7:05
Greetz Thex

August 30 by puffin-team. 14:10 - #129

Zo dicht bij huis: daar moesten we toch even snel langs fietsen. We zijn niet van die atletiek-sporters dus de baan hebben we maar links laten liggen. De kist snel gevonden.
in: zeepje (kan hier wel van pas komen) uit: voetenspul.
Bedankt Klaproos

August 30 by Pino. 16:20 De baan en alles is verlaten. Het ziet er nu allemaal schoon uit. Toch maar even de HH stoffer en blik achtergelaten. Dat moet helpen om de zaak schoon te houden. Tenslotte kan geocachen een hoop rommel en/of vieze vingers geven. (he willii? Terwijl we weten dat willii een keurige heer is die geen rommel achterlaat) Deze HH kan helpen om de zaak weer schoon te krijgen.

Bedankt en groetjes van Pino. Ps ik heb een wereldtijd gelopen. Helaas was er niemand om het vast te leggen.

September 3 by silkwood. Het is mooi weer en iedereen is aan het werk of naar school, dus laat ik maar eens naar Lisse afreizen. Toen ik de auto parkeerde rook ik al onraad, kinderstemmen. Niet 1, geen 10, geen 50, maar wel 100 kinderen liepen op of rond de baan. Is er een sportdag aan de gang! Op zich heel leuk, maar niet als je rustig een cache wil zoeken. De locatie wel ongeveer gepeild, maar ik durfde, om niet al te veel aandacht te trekken, niet uitgebreid te gaan zoeken.

Op zich was de locatie wel bekend omdat ik nog wel eens met het Zorg en Zekerheid circuit heb meegedaan en heb ge-jeu-debouled aan de overkant tijdens de kermis.

September 6 by spacefox. Mijn eerste cache helemaal alleen! En dan nog de HH Stoffer en Blik gevonden. De stash was makkelijk te vinden. Ik ben er al vele keren geweest, maar nog nooit op zo een rustig moment. Een heel blijde spacefoxess In: Spaceknikers Out: HH Stoffer en Blik.

September 25 by zowaar!. Zowaar! doet ook mee. Met atletiek heb ik wel wat. Ooit nog eens kampioene van de B-meisjes geweest vroeger toen alles nog soepeltjes voortbewoog. Op deze zonnige-tussen-de-buien- door zaterdagochtend lag de baan er prachtig en redelijk verlaten bij, op een kogelslingeraar aan de andere kant van de baan na. Rustig zoeken dus, en dat duurde niet lang.

Thx voor deze. Simone

October 3 by bussie&co. Vandaag samen met team Bosscout op pad, eerst Flierefluiter gedaan maar helaas niet gevonden, wel de makers ontmoet en mee gesproken, blijkt dat de cache verdwenen is. Dus op naar deze cache, bij aankomst al een slecht gevoel dat wordt versterkt als we door het hek van het sportcomplex lopen: moeten we hier gaan zoeken, drukte van belang en iedereen kijkt wat je komt doen. Cache gevonden onder publieke belangstelling en ook weer terug gelegd onder publieke belangstelling, hoopt dat hij nog ligt. Bedankt Klaproos. Gr. Team Bussie&co's Uit: niets In: bussie en snelle auto



October 3 by Bosscout. Samen met wel 100 belangstellende hebben we mee gedaan. Onder de atletiek figuren was ook het Team Bussie&Co, we hadden vandaag een gezamenlijke dag gepland. Totop heden was dit nog niet erg succesvol. Nu hadden we meer geluk de gehele atletiekbaan keek mee. Werkelijk een geweldige ervaring om onder het belangstellende publiek deze cache te loggen. We hebben een TB meegenomen en de cache weer terug geplaatst. De kleur van de zak welke om de cache heen was gevouwen deed ons vermoeden dat deze cache gewoon gezien mag worden. Hij was immers ook totaal niet verstopt.
Gr Team Bos-scout. Maarten & Paul. UIT TB 1st Place

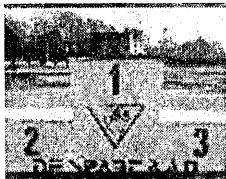
October 3 Zathras and his dog

En 3 keer is scheepsrecht. De eerste keer is er ergens een of ander evenement gaande. Overall auto's, dus geen parkeerplek. De tweede keer de cache gespot, maar wegens de drukte het niet aangedurfd. De derde keer op zondag 8 uur in de morgen. Niemand te zien. He he lekker mijn gang kunnen gaan en de TB 1st place echt van de eerste plaats kunnen laten genieten.

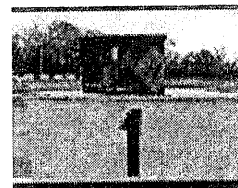
Z & his D



TB 1st Place on the ...



TB 1st Place on the ...



Close up

October 7 by Goofy. We hebben niet zoveel met atletiek dus nu maar eens onze kans gegrepen. Helaas, of gelukkig, 't maar hoe je het bekijkt, was er niemand aanwezig. De cache binnen 5m van het nulpunt gevonden om 11.15. Nog eens om ons heen kijkend moeten we er niet aan denken over de horde met waterbak te moeten springen.
Rob & Annita. #649
Geocaching: Zo kom je nog eens ergens

October 9 by xander. Leuke cache. Onze GPS was van slag, we hebben een rondje om de baan gelopen :-). Ik vraag me af wat we hadden gedaan als er een wedstrijd zou zijn geweest.
In: DtotDloopkeycord Uit:auto

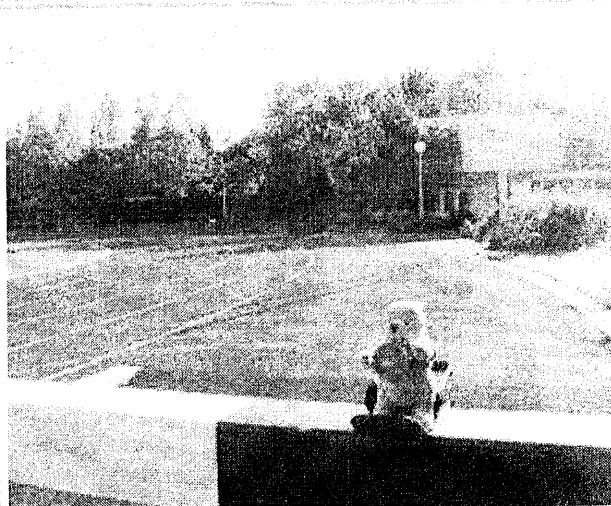
October 9 by mvs "Team Pooh"

Pooh houdt wel van wandelen, maar minder van hard lopen. Toch leuk om zo'n atletiekbaan eens van dichtbij te zien. Er was op deze mooie zaterdagmiddag helemaal niemand aan het oefenen of een wedstrijd aan het lopen. Gelukkig maar, want Pooh heeft nog behoorlijk rond lopen zoeken, voordat hij de cache gevonden had. Bovendien gaf hem dit de mogelijkheid de wedstrijd die hij ter plekke startte te winnen.

In:traveldollar

Uit:keycord

De TB bevond zich niet meer in de cache.



Pooh wil graag Meedoen (en winnen).JPG

October 10 by roccoenwendy. 16:00u. Gelukkig was er deze zondagmiddag niemand op de baan. De cache daardoor rusig kunnen zoeken.
Groetjes Rocco en Wendy

October 16 by pyne

Het was zondagmorgen, en er was nog geen voetstap te vinden op het gravel. Eerst boxgetrokken, daarna een rugnummer uitgezocht, en vervolgens begonnen aan de 400 meter horden. Daar bakte ik weinig van, maar ik zag aan Azimuth! dat ze toch wel een beetje trots op me was.



pyne spant zich in

VANUIT DE C/D HOEK

Lisse, 20 november 2004.

INDOORwedstrijd bij De Vroomen.

JUNIOREN C en D: melden uiterlijk om 13.30 uur.

1e ronde (aanvang 14.00u):

50 meter	meisjes D + meisjes C
hoog, bak links	jongens C groep 1
hoog, bak rechts	jongens C groep 2
kogel, ring links	jongens D groep 1
kogel, ring rechts	jongens D groep 2

2e ronde (aanvang 15.00u):

50 meter	jongens C
hoog, bak links	jongens D groep 1
hoog, bak rechts	jongens D groep 2
kogel, ring links	meisjes C
kogel, ring rechts	meisjes D

3e ronde (aanvang 16.00u):

50 meter	jongens D
hoog, bak links	meisjes D
hoog, bak rechts	meisjes C
kogel, ring links	jongens C groep 1
kogel, ring rechts	jongens C groep 2

- de 50 meter mag meerdere malen gelopen worden, waarbij de beste tijd telt !
- de onderdelen vangen eerder aan, wanneer daar een mogelijkheid voor is (vrije bak + groep al aanwezig) !
- afhankelijk van de beschikbare hal zal er een 600 meter aan het programma worden toegevoegd! Jongens en meisjes apart.
- Wanneer er een 600m wordt gelopen, dan telt deze mee in de meerkamp!
- Organisatie: AV De Spartaan.

Hey allemaal,

Wij hadden op 2 en 3 oktober 2004 een onderlinge wedstrijd bij De Spartaan. Het was heel erg gezellig. De onderdelen die we moesten doen op dag 1 waren: 80m horden, hoogspringen, kogel en 150m sprint. Allemaal leuke onderdelen al is Stephanie niet zo goed in kogel. Het ging met Stephanie heel goed zeker de 150m sprint, 1^e van mijn serie en 2^e of 3^e van alle meisjes en Linda had bij hoogspringen net geen pr. Met de andere ging het ook goed. Jammer genoeg hadden sommige van onze groep een blessure. Maar die kwamen de andere gezellig aanmoedigen.

Op dag 2 moesten we verspringen, speerwerpen en 600m. Daphne deed niet mee met verspringen omdat ze een blessure had, Rianne deed helemaal niet meer mee vanwege haar enkel. Verder ging het bij iedereen wel goed. Na 2 dagen was Evelijn 1^e geworden met 3209 punten, 2^e was Mara met 2860 punten en 3^e was Stephanie met 2750 punten. Het was een heel gezellig weekend!!!!!!

Stephanie & Linda

OPROEP OPROEP OPROEP OPROEP OPROEP OPROEP

Wie heeft er interesse om op maandag- en vrijdagavond een aantal kinderen per toerbeurt naar de training van de D-junioren te rijden?

Wij wonen zelf in Hillegom op de Derde Loosterweg.

Je kunt ons bellen op nr. 0252-524212

Patrick Rusman (D-1e jaars) en Karin van der Helm

OPROEP OPROEP OPROEP OPROEP OPROEP OPROEP

Zoekgeraakt:

Hoi allemaal,

Op het weekendkamp 8 en 9 oktober ben ik een schoen en een zwarte trui verloren. Het is een blauwe Nikeschoen maat 39. En het is een zwarte fleesetruï. Als iemand deze spullen gevonden heeft bel dan naar 0252-417664.

Aron Overgaauw

Kamp Austerlitz (de Tokkies), , 16-10-2004

Hoi iedereen, ik ben samen met heel veel anderen op kamp geweest naar Austerlitz. Het was een super weekend. Voor mij was het laatste kamp van de SJN. Ik word te oud...jammer. Maar ja...dat heeft gelukkig de pret niet bederft. Het was heel erg leuk. En dus moest er wel een verslagje komen:

Het was zaterdag ochtend vroeg, rond 9 uur zouden we vertrekken. Vrijdag avond was er een feest van het Fioretti college (Lisse). Dus Daphne, Irma, Inge, Desi, Lieke en nog vele anderen kwamen al aan met hele kleine oogjes. Ze waren toen al moe... dat belooft wat. Ik was al een tijdje niet heel erg fit. Dus dat feest van vrijdag zat er voor mij niet in. Stipt 9 uur vertrokken we. We waren in 2 groepen verdeeld.

De C's hadden Sonja van Noort als leidster (ik dus) en de D's hadden Rick van Ruiten. Iedereen moest een groepsnaam verzinnen. De D meiden van de Spartaan hadden zich de Pinky Panthers genoemd. En de C's de Tokkies. Rond 10' en zaten we al in Austerlitz. Spullen uitpakken, iedereen gedag zeggen die we konden van de vorige jaren... en dat waren er wat, en natuurlijk bijkletsen over van alles en nog wat. Rond half 11 was ons eerste spel. Ik weet niet meer hoe het heette, maar het was leuk.



In het bos waren allemaal meerkeuzevragen verstopt. En die moesten we zoeken. Voor een antwoord stond een letter. Die letter moest je onthouden en opschrijven op een vel papier. Uiteindelijk volgde er een zin uit al die letters. Na het eten, dat best te bikken was, gingen we sporten. We deden allerlei spelletjes: hockey, softbal, tienbal,

dobbelsteen trefbal, frisbee enzovoort. Was wel leuk, ook al verloren we met alles. We deden allemaal mee voor ons plezier. En niet om te winnen.

Tussen alle spellen door hadden we meestal een kwartier a half uur pauze. Na deze korte pauze gingen we touwtrekken met een touw dat vierkant werd uitgelegd. En waarbij iedereen de hoeken moest vastpakken. Dan moesten we trekken. En met onze handen het

pionnetje aanraken als we daarbij konden. De Spartaan verloor werkelijk alles. Touwtrekken kan je nou niet echt ons sterkste kant noemen. Voor het avond eten gingen we klootschieten. Ik had het nog nooit gedaan. Maar ik heb dubbel gelegen van het lachen. Wat is dat een vreselijk leuk spel. Je moest rollend met een bal een parcours afleggen. Als kampstafbegeleiders gingen Heidi en Jolanda mee. Hierbij zijn we volgens mij ook als een van de laatste geëindigd. Want in plaats dat de bal bij ons vooruit ging, ging die steeds op zij of hij rolde

al na 2 meter in een blubberplas of zo. Heel leuk allemaal. Er was wel een beetje tijdnoot vanwege het eten dat om 6 uur klaar stond. Als avondeten hadden we patat, een gehaktbal, voor de vegetarische mensen (Inge) hadden ze een kaassoufflé (wat natuurlijk veel lekkerder was) en ook voor iedereen wat droge sla. Maar voor de rest was het allemaal wel lekker hor. Na het eten speelde we levend toto. Daar scoorde we wel goed mee. Bij dat spel moet je gokken welke groep er gaat winnen. En als je 't goed hebt krijg je 3 punten en als je het niet goed gokte dan krijg je 1 punt.

Na het levend toto hadden we toch een leuk spel: Meeleeftheater. Daarbij hadden Rick en Sonja een toneelstuk verzonnen met de naam Romeo en Juliette. Het was een heel lul verhaal met een uil, konijnen, vlinders, vogels, een aap, kasteelmuren, bomen enz. Romeo werd gespeeld door Lieke, en Juliette door Joris. We hadden twee ballonnen opgeblazen en gebruikt als borsten. Het zag er allemaal heel spectaculair uit. Toen iedereen weer

een beetje was bijgekomen van het lachen kregen we het onderdeel gillen. We hadden een spoken-tocht. We werden door Marga begeleid naar Jolanda. Die zat in een vreselijke oude, vieze, stinkende caravan. Jolanda begon een verhaal te vertellen over dat zij iedereen aan het gillen moest laten want anders ging ze dood ofzo. Iedereen was heel geconcentreerd dat verhaal aan het luisteren toen plotseling Heidi onder die caravan vandaan sprong. Het gillen was in ieder geval gelukt. Heidi leidde ons vervolgens naar een touw die we moest vastpakken en die ons door het bos leidde.

We kwamen de gekste dingen tegen in dat bos: een doodskist die opeens opensprong, een guillotine die plots naar beneden kwam, een skelet die ergens in de bomen rond slingerde, een alarm dat hard afging enzovoort. Het was allemaal erg goed verzonnen en het liet ons ook erg schrikken. Een geslaagde spokentocht! Na de spokentocht deden we Candlelight buiten bij het kampvuur. Dat was erg leuk. De pinky panthers hadden allemaal gedichten geschreven voor iedereen. Ik kreeg er bijvoorbeeld 4. Dat was wel erg minder. Want er stonden allemaal lul verhalen in. Na het Candlelight zouden we moeten gaan slapen. Maar van slapen hadden we nog nooit gehoord. Ik was moe. Dus rond 2 uur ging ik maar eens een dutje doen. Iedereen stond stijf van de Red Bull die hen een beetje wakker hield. Lieke en Irma moesten ook de hele tijd naar de WC. Ik denk dat ze wel 15 keer dat stuk hebben gelopen. En dan lagen ze weer een half uur. En dan moesten ze weer. Rond 5 uur werd ik wakker. Iedereen was moe aan het worden en wilde het liefst gaan slapen!

Maar nee hoor... wakker blijven. Dat was het beste

voor je. Maar ja... ik werd dus wakker en werd vrolijk. Terwijl iedereen chagrijnig begon te worden. Dus ik dacht: ik breng een beetje leven in de tent. Een paar vonden dat wel oké (Daphne en Ronald bijv.), maar sommige konden me ook wel vermoorden (Sonja en Rick)! Rond 6-7 uur was iedereen wel weer wakker. Het licht ging aan en we begonnen weer een beetje het kampgevoel terug te krijgen heel vroeg in de ochtend. Rond 8 uur was het hele kamp alweer op, en gingen we ontbijten. Na het ontbijt kregen we een warming-up spel. We gingen Yahtzeeën. Dat was wel leuk. Moest je met dobbelstenen zoveel mogelijk ogen proberen te gooien. Na het warming-up spel stond er atletiek op het programma. We gingen speerwerpen, kogelstoten, sprinten. Maar bij het atletiekprogramma hoorde bijvoorbeeld ook: boomstamwerpen, schieten, en slalommen om bomen. Het was allemaal wel leuk. Rond 12 uur hadden we een boscross. Die was ongeveer 1 km lang en moesten we omstebeurt lopen. We liepen redelijk snel.



Iedereen deed zijn best. In totaal waren er 6 teams waarvan 2 van de Spartaan. Elk team had ongeveer 6 a 7 mensen. Maar wij hadden er 9. En ik liep als laatste. Dus iedereen zat op mij te wachten en iedereen moedigde mij aan. Erg leuk ☺!!! Na het middageten deden we het smokkelspel. Dat doen we elk jaar... zowel op zomerkamp als op

weekendkamp. Maar het blijft leuk. Dit keer moesten we goud, zilver, uranium, peper, katoen, zijde enz. meesmokkelen. We waren goed op dreef. En we hadden dan ook uiteindelijk gewonnen. Als je werd getikt moest je een stomme opdracht doen. Wij waren gelukkig maar 2 keer getikt. Dus dat is wel heel mooi. Het smokkelspel was het laatste spel.

Rond 3 uur – half 4 moesten we opruimen en werden de kamers schoongemaakt. Rond 4 uur stonden de eerste ouders alweer voor de deur. En werd het kampafgesloten. Met de totale punten-telling waren de Pinky Panthers gedeelde laatste geworden. En de Tokkies 3de. Dus dat hadden we wel goed gedaan. Op de terugweg gingen wij nog even langs bij de Mac Donalds om een Ikkre milkshake of een Mac Flurry te halen. En half 6 stonden we allemaal met hele kleine oogjes op het parkeerterrein van de voetbal. Ik vond het een heel geslaagd kamp. Dit was mijn laatste keer dat ik meeding met de kampen van SJN. Maar ik beloof jullie dat ik ooit terug kom als leidster. En dan hoop ik dat we er ook dan een gezellig feestje van maken! Kijk voor meer informatie of voor hele leuke foto's op www.jeugdsportkampen.nl Groeten Hannah (Paasei)

Zomerkampen 2005

Noteer alvast de data wanneer we volgend jaar weer kamp gaan:

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

Zomerkampen 2005



PUPILLENNIEUWS

Beste Pupillen,

De eindstand van de puntentelling willen de trainers nog even geheim houden dus vind je in deze spartaankrant geen nieuw overzicht. Zodra de prijsuitreikingen zijn geweest zal ik het overzicht in de Spartaanse Spektakels laten zetten. Tussen de vorige uitslag en deze kwam ik erachter (gelukkig op tijd) dat er nog een foutje in het systeem zat. Dat is inmiddels hersteld en het kan dus zijn dat je punten wat veranderd zijn.

Ik heb jullie prestaties een paar jaar gevolgd en vele records zien sneuvelen. Het was leuk om te doen maar omdat ik ook de puntentelling voor de junioren D en C doe met ingang van het nieuwe seizoen werd het iets teveel van het goede. Ernie van der Voet (de moeder van Max) neemt het van mij over. Het telefoonnummer van Ernie 0252-416688 en e-mail: j.c.i.m.van.dervoet@freeler.nl

De trainers hebben besloten om met ingang van het nieuwe seizoen ieder pupillenjaar opnieuw te starten met de puntentelling. Je PR-en van vorig seizoen tellen dus niet mee in de puntentelling, je begint ieder jaar weer opnieuw.

Op naar de wintercrossjes, de scholierenbosloop en de indoor,

Groetjes Verona



We zijn naar kamp geweest. Als eerste gingen we een bed zoeken. Er waren daar stapelbedden. Je kan er heel makkelijk van af vallen. Dus oppassen!! Toen gingen we het eerste spel doen. Het spel heet mastermind, maar dan met cijfers. Elk cijfer had een spel. Alleen zeiden ze welke goed of fout was. Soms moest je een kind van je eigen groep verslaan. Als de sirene gaat moet je stoppen. Dan mag je naar je kamer, wat drinken en eten. Je moest ook andere teams verslaan. We werden steeds laatste. Toen gingen we een kussen gevecht houden. En s'avonds deden we sterkste vrouw, sterkste man. Ik was de sterkste van mijn groepje. Daarna de spooktocht. Wel griezelig!! Het slapen was niet zo leuk, want de andere groep maakte heel veel herrie. We konden elkaar nog geeneens verstaan! s'Ochtends deden we kat en muis spel. Dat was het leukste spel vind ik. Helaas moesten we naar huis. Volgende keer ga ik weer mee!!

Groeten Rémi van Dijk.



Lisse, 20 november 2004.

INDOORwedstrijd bij De Vroomen.

PUPILLEN: melden uiterlijk om 9.30 uur.

Tijd	Nummer	Groep(en)
10.00u	600m	JPA '94
10.05u	600m	MPA '94
10.15u	50m	JPM '98 + JPC '97 + MPM '98 + MPC '97
10.50u	50m	JPA '95 + MPA '95
11.20u	50m	JPB '96 + MPB '96
11.55u	50m	JPA '94 + MPA '94
12.50u	600m	MPB '96
13.00u	600m	JPB '96
13.10u	600m	JPA '95
13.20u	600m	MPA '95
13.30u	600m	MPM '98 + MPC '97
13.40u	600m	JPM '98 + JPC '97

Tijd	Nummer	Groep(en)
10.00u	kogel 1	JPA '95
10.00u	kogel 2	MPA '95
10.00u	hoog 1	JPB '96
10.00u	hoog 2	MPB '96
11.00u	kogel 1	MPA '94
11.00u	kogel 2	JPA '94
11.10u	hoog 1	MPM '98 + MPC '97
11.10u	hoog 2	JPM '98 + JPC '97
12.00u	kogel 1	JPB '96
12.00u	kogel 2	MPB '96
12.15u	hoog 1	JPA '95
12.15u	hoog 2	MPA '95
12.40u	kogel 2	MPM '98 + MPC '97
12.45u	kogel 1	JPM '98 + JPC '97
13.05u	hoog 1	MPA '94
13.15u	hoog 2	JPA '94

- de 50 meter mag meerdere malen gelopen worden, waarbij de beste tijd telt !
- de onderdelen vangen eerder aan, wanneer daar een mogelijkheid voor is (vrije bak + groep al aanwezig) !
- afhankelijk van de beschikbare hal zal er een 600 meter aan het programma worden toegevoegd! Jongens en meisjes apart.
- Wanneer er een 600m wordt gelopen, dan telt deze mee in de meerkamp!
- Organisatie: AV De Spartaan.

De Grote Club Actie:

De verkoop van loten voor de Grote Club Actie door pupillen en C/D junioren van De Spartaan was een groot succes. Er zijn bijna 1000 loten verkocht. Het aantal verkochte loten per kind varieerde van 3 tot 45. Lianne v.d. Zwet heeft de meeste loten verkocht (45 stuks) Bravo!!! Alle kinderen onwils bedankt voor jullie inzet, De Spartaan is heel blij met jullie!!

Alle intekenlijsten zijn nu binnen. De laatste loten zijn besteld en deze worden binnenkort door de trainers uitgedeeld aan de kinderen. De trekking van de gewonnen loten vindt plaats op 17 november a.s. Het geld wat de verkoop van loten heeft opgebracht zal worden besteed aan de aanschaf van partytenten die meekunnen naar evenementen.

Van ieder verkocht lot (a 2,50 euro) komt 2 euro ten goede aan de vereniging, dus ga maar na wat er binnengehaald is! Fantastisch!

Als er nog vragen zijn over de Grote Club Actie, stel die dan aan de trainers of aan José Elfering, secretaris jeugdraad.

Verslag NK Estafette in Amstelveen d.d. 18 september 2004.

1e plaats en weer nieuw clubrecord voor MPA!



Nadat Miranda, Tessa, Lianne en Myrthe in Leiden het clubrecord al naar 35.0 sec. hadden teruggebracht wilden zij nog wel een poging wagen dit nog een keer te verbeteren.

Met 6 pupillenteams ging De Spartaan op 18 september jl. naar Amstelveen waar naast de NK estafette ook estafettes voor pupillen werden gehouden.

Het was een erg leuke wedstrijd, met veel deelnemers, veel publiek en een goede speaker.

Er waren 4 series MPA 4 x 60 meter en onze meisjes moesten in de tweede serie in baan 2.

Miranda ging snel van start, wisselde goed op Tessa die als

een trein door de bocht denderde en na de ook al goede wissel op Lianne was het duidelijk dat wij voorlagen. Weer een goede wissel op Myrthe en met een straatlengte voorsprong werden wij 1^e van de serie. De tijd stond gelijk op het elektronisch bord: 34.76!!!! en weer een nieuw clubrecord!

Nu nog even afwachten of deze tijd nog verbeterd zou worden. De derde serie was geen probleem: geen snelle ploegen. Maar in de vierde serie ging een team wel erg snel. Vol spanning keken wij naar het scorebord toen dit team finishte: 34.85 dus gelukkig langzamer en dit betekende dat wij eerste waren!!! (Leuk om te weten is dat deze tijd bij de jongens A-pupillen goed zou zijn geweest voor de tweede plaats!)

De prijsuitreiking leek wel op de Olympische Spelen: achter een meisje dat de medailles op een kussen droeg opmarcheren op muziek, achter het hoogste podium gaan staan en wachten tot de speaker ons opriep: 1^e plaats voor de meisjes van de Spartaan!! Wij kregen een mooie grote medaille en een bos bloemen.

Na afloop hebben wij nog gekeken naar de seniorendames die Nederlands kampioen werden op de 4 x 400 meter.

Dit was een erg leuke dag. Behalve dit team deden bijna alle teams van de Spartaan het erg goed; de oogst van de dag bestond uit 3 eerste plaatsen, 2 tweede plaatsen en maar liefst 5 clubrecords.

Dit zijn alle uitslagen:

MPA : 4 x 60 m : 34.76 sec. (1^e) en clubrecord. (vorig clubrecord: 35.0 sec.)

MPB : 4x 40 m : 26.15 sec. (1^e) en clubrecord. (vorig clubrecord : 26.6 sec.)

MPC : 4 x 40 m : 27.38 sec. (2^e) en clubrecord. (vorig clubrecord : 30.0 sec.)

JPA : 4 x 60 m : 37.23 sec.

JPB : 4 x 40 m : 25.70 sec. (2^e) en clubrecord. (vorig clubrecord : 26.9 sec.)

JPC : 4 x 40 m : 28.39 sec. (1^e) en clubrecord. (vorig clubrecord : 28.8 sec.)

Elly de Regt

Estafette-Clinic Annemarie Kramer en afscheid van de A2 pupillen.

Op vrijdag 29 oktober heeft Annemarie Kramer -van de Olympische estafetteploeg- bij de Spartaan een clinic verzorgd.

Deze was georganiseerd rondom de Dick de Vroomen-bokaal (zie vorige clubblad) voor de A-2 pupillen die doorstromen naar de D-junioren. Tessa van Kesteren mocht een nummer kiezen, waarbij een nationale atleet uitgenodigd zou worden.

Annemarie wist de 25 A2 pupillen bij hun laatste training enthousiast en stil te krijgen voor allerlei estafettevormen.

Na afloop werd ze bestormd voor handtekeningen op papier of T-shirt.

Daarna werden ter afsluiting (met hulp van enkele ouders) soep en pannenkoeken in de kantine voorgeschoteld. Een groepje pupillen uit Noordwijkerhout zong ook nog een afscheidslied voor de trainers en de hele groep.

Ook een aantal CD-junioren heeft kunnen genieten van de aanwezigheid van Annemarie Kramer, omdat ze iets later op de avond ook voor hen een training verzorgde. Er waren volgens Annemarie een aantal zeer goede bovenhandse wissels.



Lenie van der Poel

AKTIVITEITENKALENDER

13 november	1 ^e Quatrocross Voorschoten	11.00 uur
20 november	Indoor – Lisse	10.00 uur
1 december	Speciale Sinterklaastraining, tevens uitreiking prijzen puntenklassement en uitreiking prijzen voor diegene die de meeste grote clubactieloten heeft verkocht.	
11 december	2 ^e Quatrocross Lisse	11.00 uur
29 december	Geen training in de sporthal	
9 januari 2005	36 ^e Keukenhofbosloop 2 km	11.00 uur
29 januari	3 ^e Quatrocross Katwijk	11.00 uur
13 maart	4 ^e Quatrocross Leiden	11.00 uur

Uitknippen en in het zicht hangen!!!!???

Groepsindeling per 1 november 2004:

Mini	geboren 1998
C-Pupil	geboren 1997
B-Pupil	geboren 1996
A1-Pupil	geboren 1995
A2-Pupil	geboren 1994

Zoekgeraakt op het weekend van 8 en 9 oktober:

een donkerblauw fleecvest van het merk Elle.

Als je die gevonden hebt wil je dan contact opnemen met Suzanne Piet
Tel.nr. 0252-673537

TWEEDEHANDS SPORTARTIKELN,

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	M/L	5	rucanor
legging(paars)	140	5	
schoenen	31,5	15	asics
schoenen	32	15	nike
schoenen	32	5	celtics
schoenen	33,5	15	saucany
schoenen	35	10	nike
schoenen	35	20	asics
schoenen	36	20	asics
schoenen	38	15	asics
spikes	36	15	puma
spikes	36	15	asics
spikes	38,5	10	nike
spikes	41	10	adidas
spikes	42	15	nike
spikes nieuw	42	15	puma
spikes nieuw	45	20	nike
spikes nieuw	47	15	asics
spikes nieuw	47,5	15	nike
trainingsbroek	128	5	elefanti
trainingsbroek	S	15	nike
trainingsjas	S	20	new line
t-shirt	128	2	
t-shirt	XL	2	
zaalschoenen	32	10	metax
zaalschoenen	37	20	asics



