

Secretariaat:

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

Bestuur:

website: www.spartaan.net

Voorzitter:

Kees van der Dussen
06-31744544 / voorzitter@spartaan.net

Vice voorzitter:

Lenie van der Poel
Narcisstraat 4, 2252 XE Voorschoten
071-5616462 / jblvdp@planet.nl

Secretaris:

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

Penningmeester:

Joop Warmerdam
Watermolen 27,
2211 PX Noordwijkerhout
0252-375531 / penningmeesterspartaan@live.nl

PR en Sponsoring:

Vacature

Commissies:

W.O.C. Wedstrijd Organisatie Commissie

Voorzitter + Hans van Noort,
Coördinator Plattanderlaan 32,
2171 LV Sassenheim
0252-211724
j.t.v.noort@duravermeer.nl

Secretaris Ronald van Loon
Westerdreef 62, 2161 GN Lisse
0252-415029
ro.loon@wxs.nl

Jury-
coördinator Kees van Ruiten
Heereweg 471a, 2161 DC Lisse
0252-215840
keesenellyvanruiten@ziggo.nl

Wedstrijd-
secretaris Joke Nederpelt
Populierenlaan 3, 2181 KB Hillegom
wsavdespartaan@gmail.com

C.W.A. Commissie Wedstrijd Atleten

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

C.R.A. Commissie Recreatie Atletiek

Voorzitter Wim Schouten, 06-57997514
wim.schoutencra@gmail.com
Secretaris Alfred Langendijk, 0252-231388
alcolangendijk@casema.nl

C.J.A. Commissie Jeugd Atletiek

Voorzitter Wim Bouma
06-51518177 / wimb@xs4all.nl
Secretaris José Elfering,
Voerman 88, 2163 BL Lisse
0252-417296
jose.elfering@tele2.nl

T.R. Technische Raad

Voorzitter Paul Grimbergen,
Jan Steenstr. 65, 2162 BM Lisse
0252-418127
grimbergenpj@casema.nl

Secretaris Elly de Regt,
Schoutenlaan 8, 2215 ME Voorhout
fam.deregt@zonnet.nl
06-29291720

Trainingscoördinator Senioren, Junioren AB:

Anthony Ott, 06-55137028
anthony.ott@casema.nl

Contactpers. C-junioren (geb. 1997-1998):
John vd Zwet, 0252-413259
06-4974414

D-junioren (geb. 1999-2000):
Joost Valk, 06-52155050
Pupillen (geb. in 2001 of later):
Jan Beijl, 06-41643950

Redactie: Marga Kortekaas en Trudy Olij

Inhoudsopgave 1

Berichten van de bestuurstafel:

- Van de voorzitter 3
- Welkom bij de Brainstormavond over de toekomst- 23 april 2012 /
ontwikkeling elektronisch clubblad: de toekomst?? / Officiële reactie
vanuit het Guinness Word Records 4

...Spek de verenigingskas met de RABOBANK verenigingsfietsdag..
.....30e Ter Specke Bokaal zaterdag 5 mei 2012..... 5

Club van 100 nieuws..... 7

Ledenadministratie:

- opgezegde- nieuwe- en verhuisde leden 9
- Redactienieuws 9
- Kantinenieuws: Koffiekaarten februari en maart..... 9
- Wandelen in de omgeving 9

Klaverjascompetitie seizoen 2011-2012: stand na 6 avonden 10

Kopelklaverjassen AV De Spartaan en The Flags 11

Van de Vrijwilligerscommissie:

- Mededeling vanuit de commissie 12
- Vrijwilliger vd maand april 2012 13

Berichten vanuit de WOC: Activiteitenkalender 15

Vanuit de TR: Competitie 2012 / Prestatieprijzen 2011 16

Atletiekcongres 2012 17

CWA Nieuws:

- Mededeling vanuit de commissie / Marathon - herhaalde oproep 20

CRA-Nieuws:

- Afsluiting Wintercircuit / De voorjaarsestafette 22 mei..... 22
- Verenigingsfietsocht / Wedstrijd- en Trimlopen /
Wandelingen in de regio 23

Versterk spieren voor techniek 25

Atletiekflyer door Anthony Ott i.s.m. 2 stagiaires 26

Nieuws van de CJA:

- Berichten van de voorzitter 28

NJAD Vught zondag 24 juni 2012 28

- Teams 29

Zomerkamp 2012 / Activiteitenkalender 29

Pupillennieuws:

- Beste pupillen / Tussenstand Puntentelling 30
- Verslagen pupillenwedstrijd Apeldoorn + uitslagen /
Uitslag Quatrocross Leiden 10 maart 2012..... 31
- Onderlinge Testwedstrijden 31 maart 2012..... 32
- Clubrecord Julian van Meggelen / 4e Quatrocross Katwijk 24 maart ... 33
- Verslagen Paastraining woensdag 4 april 2012 34
- 30e Ter Specke Bokaal activiteiten voor AB-pupillen 35

Kleurplaat 36

Kopij insturen uiterlijk:

woensdag 6 juni 2012 vóór 16.00 uur.

**Het clubblad ligt klaar in de kantine voor bezorging:
op dinsdag 19 juni 2012.**

**Redactie: trudy.olij@hotmail.com / margakortekaas@hotmail.com
zie voor meer gegevens de legenda blz.2**





L.J. SPORT

your professional sportshop

L.J. Sport Lisse
Koninginneweg 101 • T (0252) 420 300

L.J. Sport Sassenheim
Hoofdstraat 191 • T (0252) 240 777

L.J. Sport Wassenaar
Langstraat 57A • T (070) 51 56 170

www.ljsport.nl • info@ljsport.nl



wol

stoffen

kralen

borduren

fournituren

Heereweg 177
2161 BC LISSE
0252-411134



Keuken geopend:
voor de lunch van 12.00 – 14.00 uur en
voor het diner van 17.30 – 21.20 uur
Dinsdags gesloten.
Zaterdag en zondag lunch op aanvraag.
Reserveren gewenst.

Heereweg 224 – 2161 BR Lisse
Telefoon: 0252 – 41 80 23
info@restaurantdevierseizoenen.nl

Tot ziens, Ton Freriks, patron cuisinier
Ellen Freriks

Marga's Kapsalon

*Kapster aan huis
en in eigen salon*

Ooievaarstraat 191
2162 XK Lisse
0252-417043

www.spartaan.net

Ledenadministratie

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

Sport:

- **Massage** Frank Paff 06-14280341
sportmassagefrankpaff@gmail.com
op afspraak dinsdag 19.00-22.00 uur
op afspraak donderdag 19.00-22.00 uur
Nicolette Zeestraten
0252-211560 / 06-10480098
op afspraak maandag 19.00 - 22.00 uur
- **Keuringen** S.M.A. 071-5828620
Simon Smitweg 1, 2353 GA Leiderdorp
Afspraken ma t/m vrijdag 08.30-17.00 u
- TSB:** Vincent van Blitterswijk
Clusiusstraat 150, 2163 JK Lisse
06-34052997
v.vblitterswijk@ziggo.nl

Vrijwilligerscommissie

Voorzitter Paul van Sijl
Rosa Spierstraat 1, 2162 JT Lisse
0252-414844
p.vansijl@hetnet.nl

**Contact-
personen:** José Elfering
Voerman 88, 2163 BL Lisse
0252-417296
jose.elfering@tele2.nl
Jeannette van der Toorn
Randmeerstraat 50, 2162 LK Lisse
0252-416597
jvdtoorn@kpnplanet.nl

Internet-commissie

Algemeen: Richard Bosman
0252-865341 / 06-22418262
richard.bosman@gmail.com

Algemeen: Marco van Stijn
0252-220236 / 06-24705288
mvstijn@zonnet.nl

Vertrouwens Contactpersonen

Janny Derriks
0252-518693 / derriks@casema.nl
Inschrijvingen wedstrijden:

Pupillen: Gert de Jong
De Vleyen 11,
2134 ZC Hoofddorp,
06-49929205
spartaan@ikwilmeinschrijven.nl

C/D Annette van Wieringen
Jeugd: Tasmanstraat 16
2161 VX Lisse
0252-417772
amcvanwieringen@zonnet.nl

Overigen: Ton Meskers
P.v.Eyckheem 55,
2182 ZV Hillegom
0252-522288/ton.meskers@snelnet.net

Kantine: 0252-415350
Beheer: Henk Plantfeber
Mendeldreef 61, 2163 KB Lisse
0252-412982/hjplantfeber@casema.nl

Contactpers: Corrie v.d. Berg
Krelagestraat 52, 2163 JC, Lisse
0252-860268
jpc.vandenbergh@casema.nl

Gevonden voorwerpen:

Ank Hartman, 0252-220270
Berkenlaan 17,
2172 AE, Sassenheim

Clubblad:

Redactie: Trudy Olij-Stembert, 0252-417903
trudy.olijs@hotmail.com

Redactie + bezorging:

Marga Kortekaas, 0252-411574
margakortekaas@hotmail.com

VAN DE BESTUURSTAFEL



Mijn eerste officiële woorden....

Spartaners, het applaus is verstomd na de ALV en ik mag aan de slag als voorzitter van een mooie, bruisende atletiekvereniging.

Het leek stil... Echter het email-adres van de voorzitter werkt en mijn Inbox wordt gevuld met allerlei zaken; ik mocht al gelijk in actie komen binnen 24 uur na beëdiging. De week erna in het diepe (zonder zwembandjes) door aan te schuiven bij het voorzittersoverleg van/met de Atletiekunie; "ben jij de opvolger van Gert Jan?". Dit bevestigt mijn beeld dat Gert Jan echt goed ingevoerd is (was) op vele fronten, anders hadden ze wel gezegd "de nieuwe voorzitter van De Spartaan?". Dinsdag met Vincent Schniedewind en Janny Derriks overdracht VCP gedaan. Nu echt de handen vrij als voorzitter; of toch niet, want er is nog een TSB waar ik het wedstrijdsecretariaat verzorg...

Het stokje overnemen van Gert Jan lijkt eenvoudig, want hij heeft enorm veel op de rit gezet. Echter ik heb nog niet alle zaken scherp in het vizier. Dus wat doe je dan als je wat proza aan het papier mag toevertrouwen? Dan vraag je advies. Wat krijg je dan? ALV, VOG, vrijwilligers, Giselle Slotboom in USA, TSB, Rabo fietsdag, Jeroen Habers sportvrijwilliger van het jaar. En dat moet allemaal in één kolom in het clubblad passen? Uitdaging!

Kortschrift dan maar:

- ALV: druk bezocht, veel discussie, geen 3% verhoging volgend jaar, materialenhok vernieuwen-gemeente Lisse is aan zet, sponsoring stapjes gezet, rol Anthony Ott als verenigingsondersteuner en terugkoppeling (komt binnenkort), meerjarenbeleidsplan 2013-2018 aanstaande – hulp gevraagd, huiswerk voor bestuur, soms verhitte discussies en dat betekent "betrokken!".
- VOG: niks wantrouwends aan, gewoon een zaak van transparant zijn naar nieuwe leden en laten zien dat we de zaakjes rondom beleid ongewenste omgangsvormen op orde hebben
- Giselle Slotboom blijft progressie vertonen en snoept vele seconden van haar PR op de steeple af
- De TSB is aanstaande en tijdens de ALV ludieke actie aangekondigd - volgt snel. We zoeken nog (nummer)sponsors; een idee als team/groep?
- Rabo Bollenstreek wielerveekend; op 2 juni geld bijeen fietsen voor de club. Zie voor meer informatie verderop in het clubblad met dank aan Theo Edens.
- Jeroen Habers is als jeugdig lid sportvrijwilliger van 2011 geworden. Een enthousiaste, aanstekelijke jongeman, die niet loslaat en een WK georganiseerd krijgt, inclusief sponsoring. Voor de twitteraars onder ons: #trots.
- Ik maak me geen zorgen over onze vrijwilligers met bovenstaande punt in gedachten. Is trouwens ook wat ik al jaren zie bij De Spartaan; alles super goed georganiseerd, nog nergens anders zo meegemaakt. Een club om trots op te zijn!
- Oh ja, afgelopen weekend weer opa geworden van een kleinzoon; #trots! En .. de jeugd heeft de toekomst, dus in mijn volgende column meer aandacht voor die toekomst.

Verderop in het blad vinden jullie wat meer over "wie is Kees?" in de rubriek Vrijwilliger van de maand met dank aan Paul van Sijl.

Tot gauw en met sportieve groet,
Kees van der Dussen Dussen



Welkom bij de BRAINSTORMAVOND over de TOEKOMST-- op 23 april



Na het bruisende jubileumjaar is het weer tijd om vooruit te kijken. De Spartaan bezint zich op de toekomst, een plan voor de jaren 2013-2017. Daarbij is het belangrijk dat het bestuur de geluiden uit de vereniging meeneemt in het volgende meerjarenbeleidsplan.

Daarom is een brainstormavond voor leden gepland op 23 april van 20.15 -22.00u.

Wij nodigen geïnteresseerde leden (van wedstrijdathleten, tot recreant en ouders van jeugdathleten) uit om hun ideeën te delen op de brainstormavond. Het is de bedoeling om op speelse wijze in groepen/thema's de ideeën en gedachten mee te krijgen. Op de ALV hebben zich al 7 personen spontaan gemeld. Tot nog toe te weinig vrouwen, en pas 1 ouder. Het maakt niet uit of je al kort/lang lid bent van de Spartaan, nieuwe leden kunnen juist heel verfrissende gedachten hebben.

Schroom dus niet en meld je aan bij Lenie van der Poel, jbldvp@planet.nl, het is handig om vooraf te weten hoeveel personen er ongeveer komen, als je twijfelt neem dan vooral even contact op.

Inhoudelijke informatie is te vinden op de site van de Spartaan (onder Vereniging – Bestuur):

- Meerjarenbeleidsplan 2008-2012 met missie, en sterkte-zwakte-analyse
- Toelichting nieuwe beleidscyclus 2013-2017 (powerpoint ALV mrt 2012).

Namens het bestuur,
Lenie van der Poel, 071-5616462

BRAINSTORM



Ontwikkelingen elektronisch clubblad: de toekomst??

In de Jaarvergadering van 22 maart jl. werd gevraagd hoe het met de plannen rondom een elektronisch clubblad staat. Hier de stand van zaken. In het afgelopen jaar is er door de internetcommissie een testversie ontwikkeld, die door een testgroep is bekeken. Per ingaande van dit clubblad is het voor alle leden ook mogelijk om via de site een internetexemplaar te lezen. Geef goeie tips over de presentatie s.v.p. aan de internetcommissie: mvstijn@zonnet.nl, richard.bosman@gmail.com

Voorlopig ontvangen alle leden een papieren exemplaar. In de komende periode gaan we inventariseren welke leden het clubblad alleen via internet willen lezen. Op de site is al een poll geweest, met 167 respondenten. De resultaten-----

De clubbladadressering werkt per huisadres. Alle leden op hetzelfde adres moeten dus afstemmen, voor ze een mailtje sturen dat een papieren clubblad niet meer gewens/nodig is. Voor bestuur en clubbladredactie is de inventarisatie belangrijk i.v.m. het aantal te drukken exemplaren voor 2013, en de financiën die daarmee gemoeid zijn.

Wie geen papieren clubblad meer hoeft/wenst te ontvangen, kan dit aangeven bij Trudy Olij via de mail trudy.olij@hotmail.com

In het kader van de wet op de privacy zullen een aantal privégegevens niet in het internetexemplaar verschijnen, omdat het internet openbaar is voor iedereen. (adressen nieuwe leden, en verjaardagen).

Ik wil het clubblad De Spartaanse Spetakels in 2012...

Selecteer enquête:

Ik wil het clubblad De Spartaanse Spetakels in 2012...



Namens het bestuur en clubbladredactie, Lenie van der Poel, Trudy Olij en Marga Kortekaas

Officiële reactie vanuit Guinness Word Records

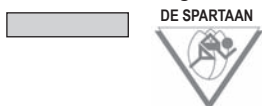


Het heeft lang geduurd, maar we hebben uiteindelijk een officiële reactie vanuit Guinness World Records. En die reactie is dubbel. Het oude record van 1987 deelnemers op de 12 uur durende estafette is wel door ons verbroken, maar inmiddels is ons record verbroken door Al-Jazeera Club and IF Charity (both Palestine) at Al-Yarmook Field in Gaza, Palestine met exact 2.400 lopers

Om in welertermen te spreken, virtueel hebben we in het geel gereden maar uiteindelijk staan we niet eerste in het klassement. Wat van die dag overreind blijft is de prachtige sfeer, de ontlasting toen we het oude record verbraken en 2011 hardlopers uit Lisse en omstreken die het uiterste hebben gegeven. Helaas is het record niet in onze handen gekomen, de herinnering aan een fantastische dag blijft overeind.

Over 50 jaar doen we een nieuwe poging!

Namens het organisatiecomité van de Guinness Record Posing



SPEK DE VERENIGINSKAS MET DE RABOBANK VERENIGINGENFIETSDAG



Rabobank

Op zaterdag 2 juni is weer de Rabobank verenigingenfietsdag. Door deelname - de gestempelde kaart inleveren bij de finish - kun je de clubkas weer spekken. Je kunt kiezen uit 15 of 30 km. Ook ouders of vrienden kunnen meedoen. Deelname is gratis en je kunt op ieder moment starten. 15 km levert de vereniging 5 euro per deelnemer op en 30 km 10 euro.

Vóór 10 mei moeten we het aantal deelnemers weten voor de aanmelding als vereniging. We kiezen voor Lisse als startpunt. Theo Edens wil als contactpersoon fungeren. Mail je deelname aan: theo41@hotmail.com.

Je krijgt dan na 10 mei nadere informatie. Dan zal ook wel duidelijk zijn, hoe je aan de stempelkaart komt.

Zie ook: <http://www.rabobollenstreekwielerweekend.nl/> en voor de specifieke info de tab Rabo verenigingenfietsdag en op de link onderaan dat tabblad. Kijk t.z.t. voor verdere info op de Spartaan-site.

Wie deze afstanden te weinig vindt, gebruik ze dan om warm te draaien voor de volgende dag. Je kunt dan deelnemen aan de RABO Bollenstreek Classic; 75 of 135 km. Start bij het clubhuis van de Ren- en Tourvereniging, dus schuin tegenover De Spartaan. Voor de 75 km kun je starten tussen 9 en 11 uur en voor de 135 tussen 8 en 10 uur. Kosten resp. 7,50 en 10 euro; bij voorinschrijving (kan via bovenvermelde site; uiterlijk 31 mei) 1 euro korting. Het grootste deel van de opbrengst gaat naar een goed doel (vorig jaar het hospice in Sassenheim).

De tochten voeren door het groene hart (o.a. Het dorpje De Meije) en de bollenstreek.



30^{ste} Ter Specke Bokaal

Zaterdag 5 mei 2012

Op zaterdag 5 mei vindt voor de 30^{ste} keer de Ter Specke Bokaal plaats op onze thuisbaan. Op 7 mei 1983 werd bij de officiële opening van de kunststofbaan in Lisse voor het eerst de wedstrijd om de bokaal gehouden. De TSB werd een jaarlijks terugkerend evenement en is inmiddels uitgegroeid tot de traditionele opening van het atletiekseizoen met (inter)nationale topatleten, en onderdeel van het Nationaal Baancircuit. Het programma staat bekend om de populaire incurante afstanden (150, 300 en 1.000 meter), wat ieder jaar zorgt voor interessante duels tussen specialisten van de verschillende afstanden.

Topatleten

De bokaal ging vorig jaar bij de vrouwen voor het tweede jaar op rij naar Dafne Schippers en bij de mannen won Patrick van Luijk. Beide kregen de dagprijs vanwege hun beste Nederlandse prestaties allertijden op de 150 meter. Zal Schippers voor de derde maal op rij de bokaal winnen? Op het moment van dit schrijven is haar aanmelding een feit, evenals die van Jamile Samuel, één van haar grootste concurrenten. Aan de start zullen in ieder geval ook tweevoudig bokaal winnaar Bram Som (2009 en 2010), hordeloper Marcel van der Westen (winnaar TSB in 2004), en meerkamper Ingmar Vos aanwezig zijn.

Sponsors

We willen er dit jaar weer een succesvol topsportevenement van te maken. Hierbij is (financiële) steun van sponsors van groot belang. Kunt u iets betekenen voor de Ter Specke Bokaal of weet u iemand die ons kan ondersteunen? Neem dan gerust contact op met Vincent van Blitterswijk (06 34052997 / v.vblitterswijk@ziggo.nl) of met een ander organisatielid. In de laatste weken kunt u het verschil nog maken!

Vrijwilligers

Er zijn nog veel vrijwilligers nodig om het geheel letterlijk en figuurlijk in goede banen te leiden. Wil je graag helpen op vrijdag 4 mei (inrichten accommodatie) of op zaterdag 5 mei? Stuur dan een e-mail naar Tessy Lenting: jonh.tessy@online.nl

Programma

De dag start om 11.30 met kogelslingeren voor vrouwen en rond 17 uur zullen de Ter Specke Bokalen voor de beste prestaties van de dag worden uitgereikt. Dit jaar zal er ook weer een Kidsrun over 1.000 meter voor pupillen op het programma staan en strijden kinderen van de basisscholen in Lisse tijdens een sprint van 100 meter voor de titel 'Snelste scholier van Lisse'.

We gaan er van uit dat de baan er 5 mei weer prachtig zonovergoten en windstil bij ligt, en dat er spectaculaire prestaties worden neergezet door (inter)nationale topatleten. We zien u graag op de Ter Specke Bokaal! De toegang is gratis.

Kijk voor meer informatie op www.spartaan.net/TSB of spreek één van onderstaande personen aan

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





HEIWERKENLISSE ^B_V

Voor kleine- en grootschalige projecten:

• Serrebouw • Tuinmuren • Erkers enz. • Aanbouwen
Op moeilijk bereikbare plaatsen en trillingsarm.

Heiwerken Lisse B.V.
Mozartstraat 12 2162 AJ Lisse
Telefoon:
0252-41 77 29 / 41 86 68
Mobiel:
06-53 38 20 12 / 06-53 38 20 57

Telefax:
0252-42 11 06
E-mail:
heiwerken@hotmail.com
Internet:
www.heiwerkenlisse.nl

Voor kleine- en grootschalige projecten:

www.heiwerkenlisse.nl



Net 'n haar beter!

Autobedrijf Bram Polderman v.o.f.



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



www.mitsubishi-polderman.nl

BIJ DE BRUIN MOET JE ZIJN

TABAK, SIGAREN, LEKTUUR, WENSKAARTEN, LOTTO,
STAATSLOTEN, DAYZERS, WEDDEN OP PAARDEN

BIJ DE BRUIN MOET JE ZIJN!!

HENGELSPORT, KRASLOTEN, KRANTEN, PAKKETSHOP

BIJ DE BRUIN MOET JE ZIJN!!

ook voor... TELEFOONKAARTEN EN POSTZEGELS

JOHN DE BRUIN

HEEREWEG 240A, LISSE, TEL. (0252) 413 833
info@johndebruin.nl

BRIL Jan't

Exclusieve Brilmode Contactlenzen

Kapelstraat 2, 2161 HD Lisse
Telefoon (0252) 412570



*fijn dat het
er is ...*

Vishandel

ALEX RUIZENDAAL

033-8883911/0653951466 SPAKENBURG

Beelen

VERPAKKINGEN



Kantoor en magazijn
Heereweg 5b, Lisse

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

GEZOND, GEZELLIG en VOOR IEDEREEN!

In onze accommodaties is
altijd wel iets te beleven.



STIWA
EXPLOITATIE & BEHEER



ZWEMBAD & SPORHAL WASBEEK
Van Alkemadelaan 12, Sassenheim
tel. 0252 - 21 55 94

SPORHAL DE GEEST
Geestlaan 27, Warmond
tel. 071 - 301 27 28

SPORHAL DE KORF
Sportdreef 8a, Sassenheim
tel. 0252 - 22 40 87

SPORHAL DE TULP
Jacoba van Beijerweg 118a, Voorhout
tel. 2525 - 22 28 89

www.stiwa.nl

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

Club van Honderd nieuws

Wisselingen.

Het lijkt wel of alles altijd een bepaalde balans wilt vinden. Als er geen horrorwinter dreigt te komen wordt het in februari plotseling 20 graden onder nul en komt er bijna een Elfstedentocht. Komt daarna het voorjaar snel binnen met 20 graden boven nul dan is er een paar dagen later weer nachtvorst. Als er een zwaar tekort dreigt aan hyacinten voor het bloemencorso doordat deze te snel groeien gaat de temperatuur zomaar weer 10 graden omlaag waardoor de kansen voor een mooi corso weer met sprongen stijgen. Dachten we een jaar geleden nog dat de Club van Honderd in een recessie belandde en we geen "volle bak" meer zouden hebben, nu ziet het er allemaal weer heel rooskleurig uit en zitten wij qua leden (iets te) ruim in onze vel.

Wisselingen hebben ook plaats gevonden in het bestuur van De Spartaan. Op een aantal posten zijn nieuwe gezichten gekomen en wij wensen hun veel wijsheid toe bij het besturen van een mooie club als De Spartaan.

Eén aftredend bestuurslid wil ik namens de Club van Honderd in het bijzonder bedanken en dat is aftredend voorzitter Gert Jan Booi. De Club van Honderd werkt nauw samen met het bestuur, in het bijzonder als er jaarlijks een keuze gemaakt moet worden voor het cadeau van de Club aan de vereniging. Dat gebeurde onder leiding van Gert Jan – al jarenlang lid van de Club van Honderd – altijd op een prettige en constructieve manier. Onze dank daarvoor en wij hopen op dezelfde wijze door te gaan met het nieuwe bestuur van de vereniging.

De 30^e Ter Specke Bokaal

Veel leden van de Club van Honderd kunnen het zich nog herinneren: de allereerste Ter Specke Bokaal werd in 1983 gehouden ter gelegenheid van de opening van de kunststofbaan. Nu 30 jaar later ligt onze baan er – dankzij de honderden uren die er in gestoken worden door vrijwilligers – prachtig bij en zijn de wedstrijden om de Ter Specke Bokaal een begrip geworden in atletiekminnend Nederland. Deze 30^e editie zal worden gehouden op 5 mei 2012 en belooft ook weer veel mooie atletiek. De Club van Honderd zal voor hun leden ook dit jaar weer wat extra aandacht besteden aan dit evenement. Veel van onze leden zullen weer "in het veld" bezig zijn en zich vooral concentreren op hun specifieke taken en anderen zullen als toeschouwer de strijd op de diverse onderdelen kunnen volgen en veel oud-leden en oud-atleten ontmoeten.

Het wordt al bijna traditioneel, maar ook dit jaar organiseren wij voor de Leden van de Club van Honderd weer een TSB quiz.

Alle leden van de Club van Honderd ontvangen bij de ingang een gratis programmaboekje met daarin een welkomstbrief met consumptiebonnen plus de vragen van de TSB quiz. Deze quiz met vragen over de TSB hebben wij ook gedaan in 2008, 2009, 2010 en 2011. Winnaar van de quiz mag zich één jaar lang de atletiekkenner van de Club van Honderd noemen. Wie wordt de opvolger van Gert-Jan Booi (2008), Tessy Lenting (2009), John van der Zwet (2010) en Piet van Rijnberk (2011)? Wordt het clubrecord – nu in handen van Piet van Rijnberk met 12 punten – verbeterd? Kom dus als medewerker of toeschouwer naar de Ter Specke Bokaal op 5 mei, meld je aan bij de ingang en vul de antwoorden in op de vragen in de quiz. De consumptiebonnen zijn in te wisselen in de kantine van De Spartaan of bij andere verkooppunten op het terrein.

De Atletiekkenner 2012 zal bekend gemaakt worden tijdens de soosavond.

Soosavond

Probeer eens een duidelijke en allesomvattende definitie te vinden van topsport. Dat gaat niet lukken. Op vrijdag 1 juni tijdens onze jaarlijkse traditionele soosavond zullen veel leden elkaar uitdagen bij verschillende spelletjes, die door sommige ook vaak als topsport worden aangeduid. Deze avond zal toch vooral gebruikt worden voor het uitwisselen van ervaringen en het naar voren brengen van nieuwe ideeën, naast een goede verzorging in onze kantine. Voor een aantal zal dat laatste toch het belangrijkste zijn en waarom ook niet?

Een van de hoogtepunten is de bekendmaking en kroning van de atletiekkenner 2012: de winnaar van de TSB-quiz.

Nog meer datums.

Ter herinnering nog even de andere datums van de bijeenkomsten van de Club van Honderd:

Feestdag / avond: zaterdag 1 september 2012

Jaarvergadering: vrijdag 16 november 2012

Tot ziens bij de 30^e Ter Specke Bokaal en de soosavond. Wij wensen iedereen een hele mooie zomer.

Wim van der Krogt



GEBROEDERS DE HAAS AFBOUW

- * Wand- en plafondaferking
- * Stukadoorswerk

- * Smitwerk
- * Sierpleisterwerk



Voor
— particulier —
en bedrijf



Rembrandtplein 152
2162 EH Lisse

0252 41 36 51

Fax 0252 42 04 97
Mob. 06 5396 73 65



ORIENTAL RESTAURANT

Vivaldistraat 33 - Lisse

Tel. 0252-429638

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



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

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



KROMHOUT

ACCOUNTANTS EN BELASTINGADVISEURS

Gevleugelde kwaliteit

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



DE HARDLOOPWINKEL.

HAVENSTRAAT 41-43 - NOORDWIJKERHOUT

10% KORTING

BIJ DE HARDLOOPWINKEL

VOOR ALLE SPARTAAN LEDEN

DE HARDLOOPWINKEL DE SPECIALIST VOOR ALLES OP HET GEBIED VAN HARDLOPEN:

- Keuze uit alle bekende merken
- Deskundig advies bij aanschaf loopschoenen
- Goede raad en tips van ervaren lopers

NIEUW! ONZE KLANTENPAS!

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

WWW.DEHARDLOOPWINKEL.NL

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

Pedicuresalon Natasja de Nooijer

**De sportieve voet heeft een goede voet-
verzorging nodig !**

voor een afspraak neem contact op via
(0252) 222 522

(behandeling bij u thuis is ook mogelijk)

Ook gespecialiseerd in:

- Diabetische voet (aantekening)
- Reumatische voet (aantekening)
- Orthese
- Nagelreparatie
- Nagelregulatie



SCHOLTEN

uw keurslager

Waarom zou u 't met minder doen

Hoofdstraat 261
2171 BD Sassenheim
0252-211440

REDACTIENIEUWS

Uiterste inleverdatum voor kopij op woensdag vóór 16.00 uur
woensdag 6 juni; 22 augustus; 10 oktober; 28 november 2012

Opgezegde leden			
Fabian		Golden	10 D-junior
Lydia	de	Hey	31 Recreant
Myrthe		Duivenvoorden	15 A-junior
Carolien	van	Eijk	31 Recreant
Tijs		Kuijkhoven	08 A-pupil
Patrick		MacDonald	10 D-junior
Vercin		Cagli	32 Recreant

Nieuwe leden			
Gonnie		Tjoelker	07 A-pupil
Noa		Salverda	05 B-pupil
Iris		Hulsbosch	03 C-pupil
Maurits	van	Oers	08 A-pupil
Marie Alin		Alkemade	31 Recreant
Loes		Wijsman	07 A-pupil
Remco		Switzar	32 Recreant
Ben	de	Vries	32 Recreant
Miriam	van der	Wee	31 Recreant
Jeroen		Teeuwen	18 Senior
Iris		Vije	03 C-pupil

Verhuisde leden			
Monique		Elstgeest	31 Recreant

**Het aantal leden per 1 april
bedraagt 811**



KANTINENIEUWS

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

**WINNAARS
KOFFIEKAARTEN**

FEBRUARI 2012
Theo Edens
Gerda van der Meer
Rita van der Krogt



**WINNAARS
KOFFIEKAARTEN**

MAART 2012
Ruud & Matheu
Frieda Rooyakkers
Marly vd Riet



Wandeltochten in de omgeving

13^e Jacoba van Beierentocht

zaterdag 28 april 2012

Startlocatie: v.v. Teylingen

Roodemolenweg 8, 2151 AX Sassenheim

Starttijden: 40 km 8.00 tot 9.00 uur

Starttijden: 25 km 9.00 tot 10.00 uur

10, 15 km 9.00 tot 11.00 uur

Informatie: 0252-412982 na 18.00 uur of www.wsvleo.nl of www.wsvleo.nl

13^e Tweedaagse van

De Lachende Leeuw

Zaterdag 26 mei en zondag 27 mei 2012

Startlocatie: v.v. Leiden

Smaragdlaan 97, 2332 JP Leiden

Starttijden: 40 km 8.00 tot 9.00 uur

30 km 8.30 tot 9.30



Klaverjascompetitie 2011-2012

Op vrijdag 9 maart 2012 was de 6^e en laatste avond van deze wintercompetitie en daarmee was ook de winnaar van deze reeks kaartavonden bekend. Bert Walraven was de opvolger van Kees van Gerven senior en mocht de wisselbeker een jaar lang mee naar huis nemen.

Met 6 tafels was het weer gezellig druk en evenals enkele andere avonden waren er weer "oude" en "nieuwe" gezichten. Heino Stroet durfde het na een onderbreking van enkele jaren weer aan en maakte gelijk opnieuw persoonlijk kennis met de verplichting van de "poedelprijs". Hij was nog niet vergeten hoe dat werkte. Deze avond hadden we zelfs een gaste uit Oostenrijk, die in een grijs verleden ook nog eens lid geweest is van De Spartaan. Welcome back Desideria. Door steeds zuinig om te gaan met het inschrijfgeld, was het de laatste avond mogelijk om iedere kaarter met een (klein) prijsje naar huis te laten gaan.



De organisatoren gaan tevreden het zomerreces in, aangezien er dit seizoen meer deelnemers waren dan het seizoen er voor. De 1^e avond van deze competitie was de minste met 16 deelnemers, maar de overige avonden waren er steeds meer kaartsters dan op de vergelijkbare avonden in het eerste seizoen. Het feit dat er enkele nieuwe deelnemers bij zijn gekomen en enkele "oudjes" weer terug zijn op het honk schept verwachtingen voor de toekomst. We gaan er in ieder geval mee door in het nieuwe seizoen.

Noteer alvast de 1^e avond van de nieuwe klaverjascompetitie: **Vrijdag 12 oktober 2012.**

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



Eindstand klaverjassen 2011/12 na 6 avonden (met aftrek)

deelne(e)m(st)ers	14-okt-11	11-nov-11	9-dec-11	13-jan-12	10-feb-12	9-mrt-12	Totaal na 6 rondes	Af: laagste ronde	Totaal na aftrek	
	punten	punten	punten	punten	punten	punten				
Walraven Bert	6.818	6.051	7.153	6.063	5.948	6.325	38.358	5.948	32.410	1
Thomas Ben	6.603	6.032	6.596	6.214	6.461	5.495	37.401	5.495	31.906	2
Verhaar Gerrit	4.895	6.188	6.216	6.274	6.722	6.135	36.430	4.895	31.535	3
Kortekaas Aad	6.495	5.612	6.324	6.688	5.598	6.364	37.081	5.598	31.483	4
Hartman Ank	0	5.265	6.379	7.297	6.044	6.170	31.155	0	31.155	5
Grimbergen Paul	5.277	6.852	6.154	5.378	6.775	5.929	36.365	5.277	31.088	6
Edens Theo	0	6.546	6.452	5.924	5.855	6.125	30.902	0	30.902	7
Rotteveel Corine	5.524	6.057	4.544	6.020	6.636	5.924	34.705	4.544	30.161	8
Gerven Kees van	6.409	5.773	5.352	5.709	5.635	6.574	35.452	5.352	30.100	9
Verhaar Ans	4.900	6.049	6.398	5.657	5.942	5.966	34.912	4.900	30.012	10
Stijn Joop van	5.872	5.999	6.110	6.059	5.923	5.737	35.700	5.737	29.963	11
Dijker Winfried	7.286	5.451	5.823	5.649	5.547	0	29.756	0	29.756	12
Hartman Wim	0	5.807	5.314	5.949	6.242	5.915	29.227	0	29.227	13
Plomp Lenie	0	0	7.211	6.406	6.025	6.028	25.670	0	25.670	14
Dames Frans	6.692	0	6.974	5.580	0	6.110	25.356	0	25.356	15
Berg Jan van den	0	6.690	7.281	5.440	0	5.505	24.916	0	24.916	16
Dofferhoff Jan	0	6.543	6.209	5.585	0	6.444	24.781	0	24.781	17
Jonkheer Peter	0	0	5.719	5.942	6.554	6.244	24.459	0	24.459	18
Amsterdam Martha v	5.330	6.453	5.920	0	0	6.561	24.264	0	24.264	19
Duineveld Til	6.203	5.936	0	6.075	6.015	0	24.229	0	24.229	20
Kraan Frans van der	0	5.260	6.065	6.903	0	5.829	24.057	0	24.057	21
Ruiten Patrick van	5.414	5.447	0	6.984	5.971	0	23.816	0	23.816	22
Graven Mark van	0	0	6.407	6.750	5.804	0	18.961	0	18.961	23
Aanhane Mart	6.318	6.749	0	0	0	5.858	18.925	0	18.925	24
Ruiten Kees van	0	0	6.440	6.305	5.357	0	18.102	0	18.102	25
Blom Henk	0	0	4.938	6.211	0	5.589	16.738	0	16.738	26
Aanhane Lenie	6.268	0	0	0	0	6.433	12.701	0	12.701	27
Gerven Jr Kees v	0	0	0	5.287	5.626	0	10.913	0	10.913	28
Noort Hans van	0	0	0	6.799	0	0	6.799	0	6.799	29
Blom Esther	0	0	0	6.339	0	0	6.339	0	6.339	30
Trappl Desideria	0	0	0	0	0	6.326	6.326	0	6.326	31
Ruiten Rick van	0	0	5.717	0	0	0	5.717	0	5.717	32
Noort Carla van	0	0	0	5.545	0	0	5.545	0	5.545	33
Stroet Heino	0	0	0	0	0	5.268	5.268	0	5.268	34
totaal	96.304	120.760	147.696	171.032	120.680	144.854	801.326	47.746	753.580	
aantal deelnemers	16	20	24	28	20	24	132			
gemiddeld	6.019	6.038	6.154	6.108	6.034	6.036	6.071			
	8-okt-10	12-nov-10	10-dec-10	14-jan-11	11-feb-11	11-mrt-11				
totaal	120.380	120.780	120.344	122.398	97.024	96.584	677.510	27.361	650.149	
aantal deelnemers	20	20	20	20	16	16	112			
gemiddeld	6.019	6.039	6.017	6.120	6.064	6.037	36.296			



Koppelklaverjassen AV De Spartaan en The Flags.

Op vrijdag 23 maart 2012 was dan toch echt de laatste klaverjasavond van dit seizoen, namelijk het koppelklaverjassen tussen vaste teams van de 2 buurverenigingen op het sportcomplex. Vorig jaar werd dit voor de 1^e keer georganiseerd bij De Spartaan en men vond toen al dat het voor herhaling vatbaar was. The Flags wonnen toen de (zelf gemaakte) wisselbokaal, maar De Spartaan wilde wel revanche nemen.

Dit jaar waren we te gast bij The Flags en de Spartaan-teams keken er naar uit, want de bitterballen bij The Flags worden alom geroemd. Met in totaal 12 teams (6 Flag-teams en 6 Spartaan-teams) was het gezellig vol en het waren 2 teams meer dan bij de 1^e editie.

	Namen		1e ronde	2e ronde	3e ronde	4e ronde	Totaal
1	K. van Gerven Sr / K. van Gerven Jr	De Spartaan	1662	1460	2156	1380	6658
2	Gerrit Verhaar / Ben Thomas	De Spartaan	1449	1953	1853	1279	6534
3	Jan v.d. Berg / Frans Dames	De Spartaan	1455	2132	1898	944	6429
4	Lydia Baak / Herman Creighton	Flags	1573	1508	1468	1802	6351
5	Leen Onderwater / Berend van zetten	Flags	1587	1490	1319	1894	6290
6	Loes Creighton / Mary Lagendijk	Flags	1490	1492	1643	1593	6218
7	Mart Aanhaane / Lenie Aanhaane	De Spartaan	1648	1502	1394	1520	6064
8	Joop v. Stijn / Wim Hartman	De Spartaan	1445	1634	1334	1612	6025
9	Wendy / Marjan	Flags	1174	1846	1598	1304	5922
10	Corrine Rotteveel / Mark v. Graven	De Spartaan	1422	1076	1249	1648	5395
11	Jan Kees en Gerard van Amsterdam	Flags	1570	1149	1094	1490	5303
12	Nico Assendelft / Manon	Flags	1757	1210	762	1432	5161

Verenigingsklassement		
1	De Spartaan	37105
2	Flags	35245

Na 4 ronden, waarin steeds een team van The Flags tegen een team van De Spartaan speelde, was het duidelijk, dat De Spartaan zijn revanche had. Met een eindstand van 37105 tegen 35245 ging de wisselbokaal naar De Spartaan.

The Flags hebben op een voortreffelijke manier voor de inwendige mens gezorgd en met name de bitterballen waren een toegevoegde waarde. Ook in 2013 wordt deze avond georganiseerd, dan weer bij De Spartaan. The Flags hebben toegezegd dat zij ook dan voor de bitterballen zorgen. De afspraak staat voorlopig op vrijdag 22 maart 2013.

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

Jeroen Habers sportvrijwilliger van het jaar 2011

Gisteren (9 maart 2012) waren de sportverkiezingen voor de Gemeente Lisse voor het jaar 2011. Ik was genomineerd voor sportvrijwilliger van het jaar, wat natuurlijk fantastisch leuk was!

Hans, Jonathan en mijn ouders waren meegekomen naar de verkiezingen in het Poelhuys en er was een gezellige sfeer, aardige drukte, en een leuk programma met onder andere Danielle de Bruin als gastspreekster uit het Olympisch gouden waterpolo team van 2008 en een "petje op petje af" quiz waar onze voorzitter en mijn broer Hubert (namens FC Lisse) aan mee mocht doen.

De jury had besloten dat ik sportvrijwilliger van het jaar geworden ben en ik wil iedereen daar natuurlijk hartstikke voor bedanken. Het is een prijs die toebehoort aan alle Spartaners die er aan mee geholpen hebben dat dit uitdagende toernooi als een groot succes de boeken in gaat! Nogmaals dank hiervoor dat ik mijn droom heb kunnen verwezenlijken om mijn grote passie, de 20kamp, bij De Spartaan met al jullie hulp heb kunnen en mogen realiseren!

Jeroen.



•••••
Bent U al in het bezit van het fraaie jubileumboek?
Nog steeds te koop voor slechts € 5,00 in de kantine
 •••••

VAN DE VRIJWILLIGERSCOMMISSIE



Het eerste kwartaal van 2012 is alweer voorbij en het buitenseizoen staat voor de deur. En dat wordt vast weer een seizoen met de nodige activiteiten, waar soms een paar, maar vaak een groot aantal vrijwilligers bij nodig zijn. Niet dat er een ernstig tekort aan mensen is, maar in sommige gevallen kan het beter. Om die reden zijn wij van de VWC in januari dan ook gestart met een wervingscampagne onder nieuwe leden die in 2011 bij de Spartaan gekomen zijn. Wij hadden er zelf iets meer van verwacht. Van de ongeveer 100 e-mails kwamen een 15-20 tal reacties, waarvan tot nu toe 2 positieve. Een kandidaat voor de schoonmaakkploeg is inmiddels begonnen en de ander zal binnenkort worden toegevoegd aan

de lijst van kantine medewerkers. Ook hebben wij helaas een aantal mails als onbestelbaar terug ontvangen. En hieruit blijkt maar weer dat mutaties direct en correct moeten worden doorgegeven. Dat geldt natuurlijk ook voor de bestaande vrijwilligers. Jaarlijks wordt daartoe een oproep gedaan aan alle commissies, om in ieder geval de gegevens van hun eigen mensen te controleren en aan te passen, daar waar nodig. Kleine moeite hoor ik jullie zeggen maar toch.....

Dus bij deze alsnog een verzoek hier gehoor aan te geven. Alleen met een volledige, correcte lijst kunnen wij op een juiste manier reageren en communiceren. Een mailtje hierover kan naar worden gestuurd naar jose.elfering@tele2.nl.

Tijdens de jaarvergadering zijn een aantal wijzigingen binnen het Bestuur doorgevoerd. Wij danken Gert-Jan Booy – Karin Zonneveld en Alfred Langendijk voor hun inzet. Begrijpelijkwijz zullen zij zeker enige tijd pas op de plaats maken, maar wij van de VWC spreken de hoop uit, dat zij wellicht in de (nabije) toekomst op een andere plek binnen de Spartaan inzetbaar zijn. De nieuwe bestuursleden, Kees van der Dussen – Kees van Beelen – Wim Bouma en Wim Schouten van harte welkom. Wij wensen jullie veel wijsheid maar ook veel plezier toe in jullie nieuwe functies.

Van het wedstrijd-secretariaat hebben wij het verzoek gekregen een oproep te doen voor een aantal enthousiastelingen die het secretariaat willen komen versterken, temeer daar Joke Nederpelt heeft aangekondigd aan het einde van het zomerseizoen te gaan stoppen. Inmiddels is Willem van Werkhoven bij het wedstrijd-secretariaat begonnen, maar nog wat extra menskracht is zeer welkom. Met meer mensen kan een betere indeling worden gemaakt en wordt de (werk) druk wat minder. Dus Spartaners meld je aan. Dit kan bij Joke of bij ons van de VWC.

Ook voor het S.P.O.C.-circuit wordt gezocht naar opvolging. Het circuit wordt georganiseerd door de N.S.L. en de Spartaan, d.w.z beide verenigingen dragen er zorg voor dat op de wedstrijddagen alles op rolletjes verloopt. De supervisie is in handen van de diverse Oranje- c.q. Harddraverij verenigingen.

Na ruim 10 jaar heeft Piet Waaning aangegeven er mee te stoppen en ook de man van N.S.L., al veel langer actief, zet er een punt achter. Er is dus behoefte aan opvolging om dit prachtige sportevenement te continueren. Wie – o- wie, man of vrouw, alleen of met meerderen, wil(len) zich hiervoor inzetten. Zij weten zich in ieder geval gesteund door enthousiaste vrijwilligers die op het parcours en aan de finish assisteren. Voor informatie over HOE – WAT – WAAR - WANNEER – HOEVEEL WERK kan men zich wenden tot Piet Waaning. E-mail: pwaaning@xs4all.nl

Tot slot alvast een aankondiging voor de jaarlijkse middag voor alle vrijwilligers. Om zo min mogelijk in de knoop te komen met andere activiteiten hebben wij gekozen voor **zondag 30 september**. Als het weer het toelaat worden het een aantal buitenactiviteiten, maar bij minder goed weer is er binnenshuis genoeg te doen om er een gezellige middag van te maken. Uiteraard zal die middag ook weer de 'wandelsok' worden uitgereikt.

Een kandidaat/kandidate hebben we al, MAAR WIE O WIE?

Ze er binnenkort gaat de invitatie per e-mail uit, dus houd allen je mail-box in de gaten en twijfel je of wij wel je correcte gegevens hebben, laat het ons weten. Aanmelden kan natuurlijk per e-mail maar je kunt een uitgeprinte invulstrook ook in de bekende doos in de kantine deponeren.

Wij wensen alle Spartaners een sportieve en mooie zomer toe.

Namens de VWC

Paul van Sijl

Vrijwilliger van de maand april 2012

In het eerste clubblad van 2012 is de rubriek 'vrijwilliger van de maand' gepubliceerd, maar door het niet bekend zijn met de procedure hoe dit op de site te plaatsen is dat niet gelukt. Hopelijk komt het met het 2^e interview van dit jaar wel goed.

Omdat er op de onlangs gehouden jaarvergadering nogal wat bestuurlijke wijzigingen zijn doorgevoerd, leek het ons een goed idee de nieuwe voorzitter hiervoor uit te nodigen. Op deze wijze maakt iedereen binnen de Spartaan kennis met de opvolger van Gert-Jan Booy. Direct na afloop van de A.V.L. heb ik dan ook met Kees van der Dussen een afspraak gemaakt en op woensdag 28 maart j.l. bij hem thuis de vragen voor gelegd.

Wie is Kees van der Dussen?

Op 6 december 1958 te Dordrecht geboren; een verlaat Sinterklaas-cadeau. Ik heb een oudere broer en een zus en ben opgegroeid in wat men noemt een 'ROOD-NEST'. Mijn lagere school en middelbaar onderwijs (VWO) heb ik in Dordrecht genoten. Hierna heb ik ongeveer een jaar gestudeerd aan de Erasmus Universiteit in Rotterdam, maar ik kwam er snel achter dat econometrie toch niet geheel mijn 'ding' was. Ik ben toen overgestapt naar de H.T.S. weg- en waterbouw.

In 1981 ben ik getrouwd met Caroline en wij hebben 3 kinderen en inmiddels 3 [sinds 31 april een 2^{de} kleinzoon erbij!] kleinkinderen, binnenkort zullen dat er 4 zijn.

Aangezien ik toen een baan had in Hoofddorp zijn wij vanwege de woon-werk afstand in 1991 verhuisd naar Roelofarendsveen. Later kreeg ik een baan in Utrecht, maar voor Caroline was het absoluut geen optie om daar naar toe te verhuizen. In 1999 zijn we verhuisd naar Voorhout, waar wij nog steeds met veel plezier wonen.

Heb je een sportieve achtergrond?

Vanaf mijn 9^e heb ik veel aan sport gedaan. Ik heb vrij lang op redelijk hoog niveau korfbal gespeeld, maar ook andere balsporten zoals volleybal en basketball hadden mijn interesse. Hardlopen ben ik gaan doen nadat ik na een zware operatie uitgedaagd werd de 'Dam tot Damloop' te gaan doen. In 2003 ben ik lid geworden van de Spartaan. Via Jos Nederpelt, een collega van Caroline ben ik met de Spartaan in aanraking gekomen. Een aantal jaren ben ik actief (ik was er toch) geweest bij de 'Masters' als (invaller) speerwerper en gatenvuller voor de korte loopnummers.

Hoe is je vrijwilligerswerk tot stand gekomen?

Al in mijn Dordse tijd deed ik vrijwilligerswerk bij de korfbalvereniging en bij de Spartaan ben ik ook er als het ware ingerold. Je gaat eens mee naar een wedstrijd, want Caroline ging mee als masseuse, en zo raak je met deze en gene aan de praat. En van het een komt het ander. Voor de NK Meerkamp op wedstrijdsecretariaat gevraagd en daarna ook voor de Ter Specke Bokaal. Ik heb enkele jaren de TSB mede georganiseerd en ben daar verantwoordelijk geweest (tot 4 mei 2012) voor het wedstrijdsecretariaat.

Het beleid ongewenste omgangsvormen mee opgezet en daarna vertrouwenscontactpersoon geworden samen met Janny Derriks. Een functie die gezien alle maatschappelijk ontwikkelingen nodig is, maar waarvan je hoopt dat er nooit een beroep op je gedaan wordt. Als voorzitter kan je geen VCP meer zijn en is er een goede opvolger, Vincent Schniedewind, gevonden.

Zijn er zaken die voor het vrijwilligerswerk bij de Spartaan veranderd moeten worden?

Echt veranderen hoeft denk ik niet zo nodig. Ik heb de stellige indruk dat wij als Spartaan de dingen goed geregeld en georganiseerd hebben. Het is natuurlijk een 'open deur' intrappen als ik zeg dat we wel altijd moeten streven naar voldoende, vooral wat jongere, aanwas. Ook de Spartaan heeft last van vergrijzing. Voorts ben ik van mening dat het direct op de man of vrouw af vragen de juiste methode is die tot de beste resultaten zal leiden. Ondersteunende werving in het clubblad en op de site moet echter wel blijven. Om het met een eigentijdse kreet te ondersteunen **NETWERKEN!!**

Ik ben er ook voorstander van om waar nodig te werven voor tijdelijke 'klussen'.

Heb je naast het Spartaanwerk nog andere hobby's?

Ik mag graag naar muziek luisteren en kan eigenlijk van alle genres genieten zoals Populair - Klassiek - Melodische Rock e.d.. Vroeger heb ik veel gitaar gespeeld en zo af en toe pak ik mijn gitaar nog wel eens. Ook fotografie is toch wel een hobby van me. Ik hoop dat ik daar toch ook nog wat tijd voor kan vinden, want voorzitter zijn van zo'n dynamische vereniging als de Spartaan vraagt, denk ik, veel tijd en energie.



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

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



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

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



Tour for Life 2012
Een spectaculaire
8-daagse wielertocht
26 augustus t/m 2 september

www.tourforlife.nl
col de la Madeleine
alt. 1680m
Fotograaf: Eppo Karstijn

ASSURANTIEBEDRIJF

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

Persoonlijke leningen - Hypotheken
Verzekeringen - Financieringen

HOOGERVORST C.V.

VOOR AL UW FEESTEN EN PARTIJEN



Uw gastvrouw en gastheer
Lia en Hans

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

PARTYCENTRUM – MINITHEATER – UIT EN TOCH THUIS

B. Elfering D.H.Z.

Heereweg 212A – 2161 BR Lisse

Tel. 0252-793376 – Mob.: 06-26362678



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



de TokShow

KIPRESTAURANT EN BAR

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



DREIJER OPTIEK

Alles voor ogen!

Kanaalstraat 25-27 Lisse Tel. 41 59 92

Heb je een sportieve held?

Een uitgesproken sportieve held kan ik niet zo gauw noemen, wel heb ik een aantal sporters die ik zeer bewonder. Om er een paar te noemen:

Maarten van der Weijden en niet zozeer om zijn prestatie in Peking maar meer om de manier waarop deze tot stand kwam.

Ron Zwerver jarenlang een top sporter in het volleybal. Hij is ondanks alles wat hij heeft gepresteerd een gewoon mens gebleven.

En wie voor mij zeker niet mag ontbreken is Kenensina Bekele . Een pracht atleet met een grote palmares maar ook een pracht mens die met persoonlijk leed goed is omgegaan en ondanks dat niet bij de pakken is gaan neerzitten.

Wat zou je een Spartaner die nog geen vrijwilliger is willen zeggen?

Laat je informeren waar jouw hulp gebruikt kan worden. Want vele handen maken licht werk. Het moet naast je sportieve plezier iets voor jezelf toevoegen, want alleen als je er zelf plezier aan beleefd heeft ook de Spartaan plezier van jou.

Ik heb het openhartige gesprek bij Kees en Caroline niet alleen als plezierig ervaren maar bovenal ook nuttig.

Namens de VWC Paul van Sijl

BERICHTEN VANUIT HET WOC

dag	datum	editie	OMSCHRIJVING ACTIVITEIT	LOKATIE
za	21 apr 12		Competitiewedstrijd CD junioren, 1e ronde	
zo	22 apr 12		Competitiewedstrijd Senioren, 1e ronde	
zo	22 apr 12		Omloop Noordwijkerhout (Zorg & Zekerheid circuit)	NwHout
vr	27 apr 12	5e	KogelDiscusCircuit, Lisse/Leiden 1e wedstrijd	Leiden
wo	2 mei 12		briefing TSB	
za	5 mei 12	30e	Ter Specke Bokaal	baan
za	12 mei 12		Amerikaanse School - internationale wedstrijden	baan
zo	13 mei 12		Competitiewedstrijd junioren B, 2e ronde	
zo	13 mei 12		Competitiewedstrijd Masters, 2e ronde	
zo	20 mei 12		Competitiewedstrijd Senioren, 2e ronde + NK teams	
di	22 mei 12		CRA Estafette	baan/weg
vr	25 mei 12	5e	KogelDiscusCircuit, Lisse/Leiden, 2e wedstrijd + polshoog	baan
za	26 mei 12		Competitiewedstrijd CD junioren, 2e ronde	baan
za	9 jun 12		ZHM competitie Pupillen	baan
za	16 jun 12		KLM Roadrunners	baan
za	23 jun 12		Competitiewedstrijd CD junioren, 3e ronde	
zo	24 jun 12		Competitiewedstrijd Senioren, 3e ronde	
vr	29 jun 12	17e	Spartaan Estafette 4 x 5,1 km	weg/baan
vr	29 jun 12	5e	KogelDiscusCircuit, Lisse/Leiden, 3e wedstrijd + polshoog	Leiden
za	30 jun 12		Ouder-Kind-Wedstrijd pupillen	baan
za	7 jul 12		Meerkamp junioren B/C/D	baan
zo	8 jul 12		Meerkamp junioren B/C/D	baan
vr	17 aug 12	5e	KogelDiscusCircuit, Lisse/Leiden, 4e wedstrijd + polshoog	baan
zo	2 sep 12		Instuifwedstrijd Senioren, Junioren A/B	baan
vr	14 sep 12	5e	KogelDiscusCircuit, Lisse/Leiden, 5e wedstrijd	Leiden
za	15 sep 12		Landelijke finale junioren CD	
zo	16 sep 12		Landelijke finale junioren B / Landelijke finale Masters	
zo	23 sep 12		Promotie-/degradatiewedstrijden Senioren	
di	25 sep 12		Najaarsfeestloop SPOC-circuit	baan/weg
za	6 okt 12		Onderlinge Pupillenwedstrijden meerkampen + junioren C/D	baan
zo	7 okt 12		Onderlinge meerkampen Senioren / junioren A/B / Masters	baan
zo	28 okt 12		CRA Randwegloop	baan/weg
zo	11 nov 12	26e	Scholierenbosloop VO- en BO-groepen 3 t/m 8	bos
za	24 nov 12		Indoor pupillen en junioren CD	Onderwater
zo	2 dec 12	25e	Ter Specke Loop (Zorg & Zekerheid circuit) 5-10-15 km	weg/baan
wo	26 dec 12		Kerstcross	bos



VANUIT DE TR

Trainingsoverzicht AV De Spartaan Zomer 2012 Start maandag 2 april 2012				
Discipline	Trainer/ster	Dag	Tijd	Opmerkingen
Springen	Heino Stroet	Maandag	19:00-21:00	Baan
		Woensdag	17:30-19:30	Kracht / Baan
		Donderdag	19:00-21:00	Baan
Sprint + Meerkamp	Anthony Ott	Maandag	19:00-21:00	Korte sprint/horden en kogel/discus
		Woensdag	18:00-19:15	Krachttraining (techniek)
		Woensdag	19:00-21:00	Springen + sprint
		Donderdag	18:00-19:00	Speerwerpen
		Donderdag	19:00-21:00	Lange sprint/horden
Werpen	Nico van Noort	Maandag	19:00-21:00	Baan
		Woensdag	19:00-21:00	Conditie + Kracht
		Donderdag	19:00-21:00	Baan
		Vrijdag	18:00-20:00	Kracht / Baan
Mila	Martien v.d. Hoorn	Dinsdag	19:00-21:00	Baan
		Donderdag	19:00-21:00	Baan
B/C junioren (1995-1998)	John	Maandag	18:30-19:45	Horden/sprint. Op uitnodiging, alleen C-jun
	John en Dennis	Woensdag	19:00-20:45	Baan
	John en Paul	Vrijdag	19:00-20:45	Baan
D junioren (1999-2000)	John	Maandag	18:30-19:45	Horden/sprint. Op uitnodiging
	Joost en Vincent	Woensdag	19:00-20:30	Baan
	Joost en Joost	Vrijdag	19:00-20:30	Baan
Mila Jeugd_ (10-16_jaar)	Willem Boon	Maandag	19:00-20:15	Bos & baan
	Willem Boon	Zaterdag	09:00-10:15	Bos & baan
Pupillen (2001-2006)	Marga, Fieke en Karel	Woensdag	14:30-15:30	Baan: jongens / meisjes geboren 2006, 2005 en 2004
	Marga, Fieke, Tom en Karel	Woensdag	15:45-16:45	Baan: jongens / meisjes geboren 2003 en 2002
	Marga, Fieke, Max en Tom	Woensdag	17:00-18:00	Baan: jongens / meisjes geboren 2001
	Jan, Irma, Levi, Stephanie en Rémi	Vrijdag	17:00-18:15	Baan: jongens en meisjes geb. 2001, 2002 en 2003

Bent U al in het bezit van het fraaie jubileumboek?
Nog steeds te koop voor slechts € 5,00 in de kantine.

Atletiekcongres 2012

24 maart 2012

Het Atletiekcongres (voorheen de Dag van de Baanatletiek) op Papendal bood de 350 deelnemers - trainers én bestuurders - nieuwe handvatten en ideeën met 25 clinics en workshops. Vanuit AV De Spartaan was er een klein groepje trainers en bestuursleden afgereisd naar Arnhem om hun kennis en inzichten te vergroten. Hun bevinden zijn hieronder te lezen.

Lenie van der Poel

Het is altijd weer zinvol om eens stil te staan bij je eigen werkwijze, en tips te krijgen uit good-practises van andere atletiekverenigingen in Nederland. Naast Anthony Ott die drie workshops over meerkamp verzorgde, reisde ook één volle auto met bestuurders / trainers naar papendal voor de nationale congresdag met vele workshops.

Social media - de toekomst??

Social media zijn het middel om in de toekomst te communiceren! De verwachting werd uitgesproken dat van You-tube met instructiefilmpjes veel te verwachten is. Voor iedere doelgroep zouden andere middelen naast elkaar gebruikt kunnen worden. Bijv. wedstrijdaankondigingen en -inschrijvingen via face-book naar kinderen, en via email naar ouders. Omdat leden zelf regisseur zijn bij de vulling van social media, is het belangrijk dat het bestuur ook duidelijk blijft maken welke het officiële kanaal is van waaruit het bestuur naar de leden communiceert. Opvallend was het advies van diverse verenigingen om het "oude/papieren" clubblad niet direct af te schaffen, wanneer een digitale versie beschikbaar komt, en ook te kijken of toch een minimaal aantal papieren edities per jaar financieel haalbaar blijft.

Werving en behoud van leden- is het een kip-ei-kwestie?

De 1^e tip was om vooral te starten met ledenbehoud, want als je dat goed doet wordt je naamsbekendheid alleen maar beter, en komen de nieuwe leden vanzelf. Daarmee werd ik gelijk geïnteresseerd om de komende periode toch eens te kijken wat het zojuist ontworpen exit-systeem van de Atletiekunie voor ons bij de Spartaan kan betekenen. Wat zijn de beïnvloedbare factoren bij redenen van vertrek? Gesproken werd over het belang van groepsbinding via competitie voor junioren, en dat de weggevalen splitsing tussen 1^e /2^e divisie bij CD-competitie een minder motiverende werking heeft voor de kleinere clubs, die nu nog zelden een finale zullen behalen.

Jeugdplan – hoe breng je structuur en organisatie in de trainingen?

Nynke Groendijk van Pallas uit Wageningen hield een enthousiast betoog over hun opzet bij de jeugdtrainingen. Bij de pupillen stellen ze dat wedstrijden er gewoon bijhoren, en kinderen stimuleert tot extra sportbeleving en betere prestaties. Daarmee maken ze als vanzelfsprekend kinderen bekend met deelname aan wedstrijden. Wanneer de jeugd de C-leeftijd bereikt, zijn ze inmiddels beter in staat om zelf te kiezen voor de wedstrijdgroep of de basisgroep, die niet meedoet aan wedstrijden. Beide groepen trainen 2maal op dezelfde tijd, wedstrijdathleten kunnen ook extra trainingen doen. Deze indeling komt beter tegemoet aan de diversiteit van de jeugdige atleten, zonder dat er sprake is van talenten – "kneusjes"-indeling. Pallas heeft tevens praktische info-kaarten ontwikkeld voor jury/ wedstrijdbegeleiders, die met een key-cord tijdens de wedstrijden door jury/ouders gedragen kunnen worden, en hen voorziet van wedstrijdregels en tips om de jeugd te begeleiden.

Wim Bouma

Pupillenwedstrijden verder in ontwikkeling

De afgelopen jaren is er een terugloop te zien bij de pupillen bij wedstrijden. Aanleidingen hiervoor zijn de belevingswereld van het kind (speels, enthousiast), het aanbod en organisatie van de wedstrijden (ingewikkelde regels, veel wachten door metingen ed.) en de beleving van de ouder (lange dagen, weinig actie). Daarom wordt dit jaar in een aantal regio's met een nieuwe wedstrijdvorm voor de jeugd getest. Centraal hierbij staat:

Meer doen (6-8 onderdelen) in minder tijd (< 3 uur) met eenvoudiger regels en minder vrijwilligers.

Het streven is dat binnen een tijdsbestek van 3 uur meerdere onderdelen en pogingen per onderdeel gedaan kunnen worden. Niet persoonlijke prestaties, maar de resultaten per team, bestaande uit 11 atleten (jongens en meisjes) per leeftijdsgroep, bepalen de einduitslag van de wedstrijd. Omdat ieder team een begeleider moet leveren, wordt het voor de organisatie ook eenvoudiger.

Het schema kan er als volgt uitzien:

- Gezamenlijke warming-up voor alle atleten
- Keerpunt - estafette tussen team van dezelfde leeftijdsgroep
- ±6 roulerende blokken van 20 minuten voor de volgende onderdelen:
 1. Sprint (hoever in 7 of 9 seconden)
 2. Hordelopen (met verschillende afstanden tussen horden nieuwe stijl)
 3. Stoten (jongste jeugd met medicinebal, oudere jeugd met klassieke kogel)
 4. Verspringen (eenvoudiger meten in blokken van 5 cm)
 5. Hoogspringen (schotse sprong voor jongste jeugd, nieuwe houders)
 6. Werpen (met vortex bal)
- Gezamenlijke afsluitende hindernisloop of stadionloop.

De KNAU verwacht dat deze wedstrijdvorm in 2015 landelijk zal worden ingevoerd.

Willem Boon

Workshop 'Lessenmap atletiek en onderwijs'

In deze workshop stond de vorig jaar gereed gekomen lessenmap 'atletiek en onderwijs' centraal. Auteur Bart Raijmakers, docent atletiek aan de Fontys Hogeschool, liet de deelnemers aan zijn workshop een aantal van de in de map uitgewerkte spelvormen ervaren. Uitgangspunten voor de activiteiten : atletiek verbeteren, beleven, differentiëren en reguleren. Kernwoorden voor de workshop : intensiteit, plezier en winstkansen voor iedereen. Die elementen kwamen volledig tot hun recht. Doel van de lessenmap is om de atletiekverenigingen een handvat te bieden om hun sport aan te bieden bij de scholen voor basis-, voortgezet en speciaal onderwijs. Hoewel er op de uitgewerkte lessen soms wat kritiek kan worden geleverd, denk ik dat de map heel goed inzetbaar is om atletiek op de scholen te promoten. Maar ook om trainingen aantrekkelijk te houden voor de kinderen die niet altijd winnen...



Workshop 'Verken je grenzen'

Oud-bondscoach Jack Wouters verzorgde de workshop 'Verken je grenzen'. De insteek van zijn verhaal was dat er meerdere factoren zijn die bepalend zijn voor winst en verlies. In dit geval draaide het om de mentale weerbaarheid van de atleet. Deze weerbaarheid is gebaseerd op de vier C's : committent (betrokkenheid en vasthoudendheid), challenge (uitgedaagd door nieuwe taken), control (omringd worden door mensen die in je geloven en emotionele controle) en uithoudingsvermogen (onderdrukken van de prikkels die aangeven te stoppen).



De heuvelsprints (foto: Erik van Leeuwen)

Het praktische gedeelte bestond uit een stevig programma om doorzetting op de proef te stellen : een 400m maximaal, vervolgens 8 oefenstations van 60 seconden met dezelfde tijd rust (met o.a. heuvelsprints, zandzakken keren, springen met verzwaarde touw) en als afsluiting opnieuw een 400m maximaal.

In de evaluatie die daarop volgde, gaf Wouters aan dat wanneer de sporter zijn mentale beperkingen heeft leren begrijpen en analyseren, zijn grenzen(door pijn en vermoeidheid aan het lichamelijk gestel) verlegd kunnen worden.

Jan Beijk

Het atletiekcongres 2012 (voorheen Dag van de Baanatletiek) was voor mij alweer het derde atletiekcongres. En waar het vorige jaren veelal wel interessant en inspirerend was, heb ik dit jaar dingen geleerd die ook makkelijk in de praktijk kunnen worden gebruikt. Hier ontbrak het nog wel eens aan.

Naast de workshop **Pupillenwedstrijden, verder in ontwikkeling** ben ik naar de workshop **Mobiliteit en Stabiliteit** geweest, gegeven door **Rogier Ummels**. Deze workshop, gegeven in een van de sporthallen, was zeer praktisch. Na een korte presentatie over de achterliggende theorie (Het rekken van afzonderlijke spieren is dan misschien achterhaald, het is wel belangrijk om in de gehele ketens van spieren ruimte voor groei aan te brengen) gingen we in tweetallen aan de hand van een hand-out aan de slag met de verschillende oefeningen. En ook al heb ik via de trainingen van Anthony al een aardige ervaring op dit gebied opgebouwd, ook voor mij waren er een aantal nieuwe oefeningen. En bovendien heb ik deze de eerstvolgende pupillentraining meteen al in praktijk kunnen brengen.

Tijdens de derde en laatste workshop ronde werd het nog even zweten want dit was **Differentiatie in (duur)loopspelen**, gegeven door **Steven Gerrits**. Aan de hand van spellen met letters en nummers, ballen en netten, kennisvragen en stellingen werd de timing en het uithoudingsvermogen getest. Niet alle deelnemers waren topfit of waren even fanatiek, toch werd ieder op zijn/haar eigen niveau geprikkeld en uitgedaagd. Wederom een workshop die meteen in de eigen training in praktijk gebracht kan worden.

Naast deze doe-workshops werd ik ook door de meer theoretische workshop en het plenaire gedeelte op nieuwe ideeën gebracht en dit jaar ga ik er dus ook echt iets mee doen. Tot slot was duidelijk dat er dit jaar wat minder overheidsgeld in de (voorheen zeer uitgebreide) lunch was gestoken, sport moet natuurlijk wel bijzaak blijven.

Anthony Ott was ook dit jaar weer gevraagd om een workshop voor de meerkamp te geven. Zijn workshop van vorig jaar bleek namelijk bijzonder goed te zijn bevallen bij de deelnemende trainers en atleten gezien het hoge waarderingscijfer bij de evaluatie. Het thema was weer het zelfde. Dit keer onder de titel: Meerkamp is slim trainen. Alleen inhoudelijk was het programma anders. Door gebruik van andere oefeningen kwam er dus een vervolg op de presentatie van vorig jaar.

Als meerkamper kom je altijd tijd tekort, voor de coach is het zaak om alle bouwstenen van de meerkamp in een trainingsprogramma te gieten. Doel is om uiteindelijk tijdswinst te boeken door zaken te combineren. In deze praktische workshop zullen generieke bouwstenen van de verschillende onderdelen aan bod komen. Door bepaalde oefenstof aan te bieden kun je meerdere onderdelen beïnvloeden. Belangrijk hierbij is dat je de essenties en bouwstenen van de verschillende onderdelen kent als coach. Door het gebruik van algemene materialen word het vertalen naar de jeugdathletiek in clubsituatie makelijker.

Door vooral te kijken naar de overeenkomsten tussen de diverse onderdelen van de meerkamp kom je al snel tot de basis vaardigheden die van algemeen belang zijn binnen de atletiek. De algemene motorische vaardigheden die nodig zijn om alle onderdelen te beheersen vormen een groot deel van de trainingen. Elke specifieke training worden vooraf gegaan door algemene basisoefeningen. Daarbij kunnen de vereiste bouwstenen nog verder terug gebracht worden tot bouwsteentjes van de bouwstenen.

Door stapsgewijs de kleinere bouwstenen aan te reiken word het makkelijker om een deelbeweging te beheersen. Van alle bouwstenen is de sprint het belangrijkste. Snelheid staat aan de basis van alle onderdelen. Daarom is het van belang dat elke training een vorm van snelheid bevat. Maar dat betekend niet dat er elke training maximaal moet worden gesprint! Binnen de loopscholing is vooral de uitvoeringssnelheid van belang.

Lopen

Acht onderdelen van de tienkamp hebben met lopen te maken. Het is dus niet zo verwonderlijk dat lopen het grootste aandeel heeft binnen de trainingen. Voor de verbetering van de looptechniek zijn er tal van oefeningen. Het is daarom van belang om als trainer goed te weten wat hij/zij met de oefening wil bereiken. Immers kan een zelfde oefening door verschillende uitvoeringen meerdere doelen dienen. Bij elke vorm van lopen wordt er gelet op de volgende aandachtspunten:

1. Heuppositie; bekken in de 'steunfase' recht onder de schouders
2. Lichaamshouding; rechtop en of licht naar voren gericht
3. Doorhalen van de voet; Door de hak actief naar de bil te trekken en ook hoog door te halen over de knie van het standbeen kan de knie van het inzetbeen goed hoog ingezet worden en de pendel beweging goed grijpend gemaakt worden.
4. Enkelpositie; altijd proberen een hoek van 90graden in de enkel te hebben en houden bij het lopen. Bij de voetplaatsing hoeft de hak de grond maar net niet te raken.
5. Armbeweging; altijd actief en gebogen, voor moet de hand ter hoogte van de schouder komen 90graden gebogen bij de elleboog en achter mag dat 120graden zijn.

Loopoefeningen kunnen op verschillende manieren worden aangeboden.

- Loopscholing in verschillende patronen (met of zonder pauze)
- Op de plaats, aan het hek of tegen de muur
- Over pylonen of lage hekjes
- Horden stappen/huppelen
- Onder elastiekweerstand
- Coördinatieloop in verschillende snelheden

Springen

Het springen word grotendeels bepaald door het lopen. Een goede aanloop zorgt voor de voorwaarden om optimaal te kunnen springen. De oefenvormen zijn niet nieuw, maar ze dienen wel elke week te worden gedaan om de afzetbeweging te automatiseren. De kwaliteit van de uitvoering dient wel zo hoog mogelijk te zijn. Anders sluipen er fouten in de afzetbewegingen. Aandachtspunten zijn:

1. Heuppositie hoog (niet zitten)
2. Voorbereiding vanuit de voorlaatste pas
3. Actieve voet plaatsing (op de hele voet recht onder het lichaam)
4. Lichaamshouding; (rechtop en of licht naar achteren)
5. Snelle zwaaiactie van het opzwaai been

Sprong oefeningen kunnen op verschillende manieren worden aangeboden.

- Huppelvormen
- Lage hekjes (in verschillende ritmes)
- Springen (Loopsprongen, Hinken, Stijgsprongen en combinaties)
- 2 benige sprongen (Explosief en/of Plyometrisch)
- Springcircuit

Werpen

Alle werponderdelen komen wekelijks 1x aan bod, waarbij kogel vaak zelfs 2x. Kogel is niet zo belastend dus kan dat vaker. Werpen is een goede explosieve krachttraining voor de meerkamper. Maar je hoeft niet altijd specifiek te werpen om het werpen te verbeteren. Door veel te variëren ontwikkel je het werpgevoel.

Aandachtspunten zijn:

1. Positie LZP op de werpkant
2. Heupinzet (leidend in de beweging)
3. Ritme

Aangezien meerkampers niet de lichamelijke eigenschappen bezitten van echte werpers is het raadzaam om individueel hun techniek aan te passen. Daarbij kunnen de meerkampers meer als een springer werpen.

Werp oefeningen

- Kogels (achterover, voorover, swing- en slinger oefeningen)
- Medicine ballen
- Wercircuit

Bekken maakt het verschil

Wanneer je goed kijkt naar de accentpunten van lopen, springen en werpen zie je dat de heup acties bij alle onderdelen het meest bepalend zijn. Daarom zullen alle trainingen vooral gericht zijn op het verbeteren van de positie van de heup en het bekken. Want daarmee verbeter je dus alle onderdelen!

Heel blijven = presteren

Wanneer je geen blessures hebt kan je optimaal trainen. Wanneer je optimaal kunt trainen is er meer adaptatie en zal het trainingseffect groter zijn. En wanneer het trainingseffect groter is zullen de prestaties ook beter worden. Kortom heel blijven en fitheid bepalen grotendeels de kwaliteit van de trainingen en het trainingseffect.

Omgekeerd kun je dus ook stellen dat goed presterende atleten over het algemeen bijzonder fitte atleten zijn.

Rompspieren kunnen nooit te sterk zijn

De romp vormt de basis van het menselijk lichaam. Spieren in de romp staan bijna altijd aan de basis van een beweging. Als verlengstuk tussen armen en benen kunnen de krachten op dit lichaamdeel flink oplopen. Bij niet fitte atleten zie je vaak blessures die van oorsprong worden veroorzaakt door matige rompspieren of een disbalans. Toch zijn rompspieren relatief makkelijk te trainen. Het is vooral een kwestie van veel en regelmatig doen. Het is daarom raadzaam om in elke training vormen van spierversterkende oefeningen voor de romp te doen. Dat kan op elk moment binnen een training. In de WU, tussendoor als "pauze" oefening of aan het einde van een training. En omdat de spieren door hun vorm beter doorbloed zijn gaat het herstel sneller waardoor het dus mogelijk is om meerdere keren per dag deze spieren te trainen. Probeer daarbij wel zo veel mogelijk te variëren. Anders is het trainingseffect minder groot.

Uitsmijter als toetje

Ter afsluiting van een training zou je de atleten ook eens kunnen trakteren op een toetje. Voor het verhogen van de algemene belastbaarheid krijgen ze dan aan het einde van de training een fysiek zware opdracht. Afhankelijk van het programma zou je een spiergroep, die nog niet zo veel belast is geweest tijdens die training, op kracht-uthoudingsvermogen kunnen trainen. Belangrijk is wel om relatief veilige oefeningen te kiezen waarbij de kans op blessures wordt vermeden.

- (Loop)circuit
- Loopscholing over grotere afstanden (100m pendel)
- Romp spieren
- Suicide of pendel estafette (10 x 30m)
- Hamstrings

Hand-outs van alle workshops zijn terug te vinden op de site van de Atletiekunie.nl > Wedstrijdatletiek > atletiekcongres 2012 > download workshops

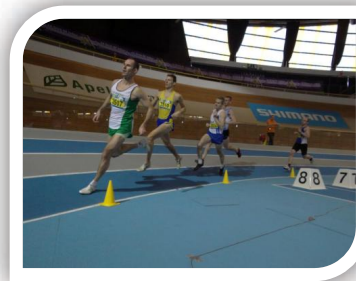
VANUIT HET CWA

Master Indoor

Het wedstrijdseizoen is voor master Michel Hageman uitstekend begonnen. Ondanks een winter vol met blessureperikelen heeft hij op zondag 4 maart tijdens het Nederlands Kampioenschap

Indoor Atletiek in Apeldoorn twee medailles gewonnen in de categorie M35.

Aan het begin van de middag moest hij eerst aantreden op de 800 meter, waarin hij in een "close finish" in een veld van 6 lopers met een tijd van 2:13.37 de derde plek voor zich opeiste. Een paar uur later was het tijd voor de 1500 meter. Na een tactische race kwam hij als 2^e over de finish in 4:48.91, wat hem de zilveren plak opleverde!

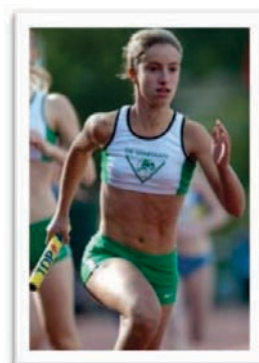


Op ditzelfde NK indoor werd onze top-master en -trainer Martien van der Hoorn geheel onverwacht in het zonnetje gezet. Hij werd in een gevuld stadion naar het midden geroepen en kreeg van de Atletiekunie de "Prestatieprijs 2011" uitgereikt. Deze Master Beker wordt toegekend aan een persoon, comité of instantie die zich op het gebied van de master-atletiek in een kalenderjaar of een reeks van jaren op bijzondere wijze heeft onderscheiden. De toekenning van de prestatieprijs geschiedt door het uniebestuur, op voordracht van de sector Wedstrijdatletiek & Verenigingszaken (in het bijzonder het Platform Masters).

Giselle snel op de 3000m Steeple

Ver weg van Nederland is het baanseizoen al in volle gang. In Amerika is Giselle Slotboom (MA), studierend in de VS, met een opmerkelijke prestatiereeks bezig. Op zondag 25 maart jl. heeft zij tijdens de Florida State Relays een geweldige prestatie geleverd op de 3000m steeple. Giselle won de wedstrijd in 10'37"82, waarmee ze haar eigen pr en het clubrecord bij de junioren (en ook bij senioren) met ruim 25 seconden verbeterde. Op de nationale seniorenranglijst staat de Spartaanse met deze tijd op een 7^e plaats allertijden.

Giselle, drievoudig junioren kampioene op de steeple, bleef met haar 10'37"82 elf seconden verwijderd van het nationale junioren record van Jolanda Verstraten en slechts 13 seconden boven de WJK limiet. De wedstrijd was bij Florida State University, een van de beste atletiek-scholen in het land, o.a. Susan Kuijken en Pelle Rietveld hebben hier op school gezeten.



"Er zouden twee snelle meiden in de wedstrijd met 10.45 en 10.17 zijn ingeschreven, dus ik had verwacht in ieder geval die twee om me heen te hebben, maar ze kwamen niet opdagen aan de start. Dus toen was het gewoon voor mezelf. Vanaf het begin heb ik de leiding genomen, de waterbakpassages gingen verrassend goed. Alleen het 5e en 6e rondje gingen een stuk langzamer, maar de tijd van 10.37 is een dik pr, een schoolrecord en een Conference record, dus ik ben dik tevreden. Hopelijk kan ik in een wedstrijd met wat meer concurrentie nog wat harder lopen." was Giselle's commentaar op deze unieke prestatie.



Wedstrijden

Het wedstrijdseizoen breekt weer aan. Na een winter hard te hebben getraind, wordt het tijd om de spikes weer tevoorschijn te halen en om ons weer te storten op de verschillende wedstrijden. Uiteraard zijn daar de competitiewedstrijden, maar ook diverse inschrijf- en instuifwedstrijden. Zo is er de intentie om met een aantal wedstrijdleten op Hemelvaartsdag, donderdag 7 mei, naar Gouda te gaan om deel te nemen aan de 1^e Goudse Kaas en Stroopwafelinstituif.

Verder bestaat er het plan om met een groep atleten in juni naar België te gaan om aldaar deel te nemen aan een wedstrijd.

Uiteraard hebben we ook weer het Kogel-Discus-circuit, met afwisselend een wedstrijd in Leiden en Lisse.

En, last but not least, op de 1^e zondag in september willen we op onze baan weer eens een oude traditie nieuw leven inblazen: een eigen instuifwedstrijd!! Het programma is nu nog niet helemaal bekend, maar er wordt gedacht aan een sprintweekkamp (150/300), hordennummers, steeple-nummers, ver- en hinkstapspringen en speerwerpen.

Al met al, wordt het met ook nog de Olympische Spelen in het vooruitzicht, een sportieve zomer.

Kees van Beelen

Marathon – herhaalde oproep

Enkele maanden geleden mocht ik een oproep plaatsen voor het opgeven van marathonresultaten. Gelukkig mocht ik als vervolg daarop enkele resultaten ontvangen met daarnaast enkele toezeggingen om te sturen. De (dus lang niet complete) lijst bevat nu 455 resultaten. In het bijgaande staatje zijn de 'oudst bekende' (en daarom ook op datumvolgorde gepresenteerde) uitslagen te zien. Ook deze lijst kent nog hiaten. Vermoedelijk zijn die gegevens niet meer te achterhalen !??

Het zal niet verbazen, dat in deze lijst alleen mannen voorkomen: deelname door vrouwen kwam pas later aan de orde.

Een tweede punt, dat opvalt, betreft de leeftijd van de diverse lopers. Ten opzichte van de huidige deelnames loopt alleen Kees van der Zwaan 'in de pas'. De overigen zijn best wel 'jong' te noemen.

Een beetje uitleg over de verschillende kolommen:

In de tweede kolom staat het plaatscijfer in de lijst van 455; in de kolom 'datum' staat 1-1 waar de exacte datum niet bekend is; onder % staat het verval van de tweede helft t.o.v. de eerste helft, is dat getal <0 dan spreken we van een 'negatieve split'.

Zo bent u weer bijgepraat! Schroom niet om uw resultaten aan mij door te geven.

Wim Cozijn, wgcozijn@ziggo.nl

		naam/afstand	datum	42,2	gem.	geb.	leeftijd	21,1	2ehelft	%	plaats
m	70	Slobbe, Henk	1-1-1962	3:13:20	13,095	24-11-1939	22,105				
m	79	Slobbe, Henk	1-1-1962	3:15:24	12,956	24-11-1939	22,105				
m	22	Rewijk, Gijs	1-1-1965	2:54:29	14,509	1-1-1935	30,001				
m	48	Homan, Toon	1-1-1966	3:03:27	13,800	1-1-1942	24,000				
m	50	Gerven, Kees van	1-1-1969	3:04:18	13,736	23-11-1942	26,108				
m	6	Tilborg, Ed van	1-1-1976	2:42:07	15,616	21-6-1946	29,530				
m	16	Hagen, Ben	1-1-1977	2:52:12	14,702	3-7-1945	31,499				
m	43	Turnhout, Wim	1-1-1977	3:01:00	13,987	19-9-1935	41,287				
m	80	Overvest, Cees	1-1-1978	3:15:52	12,925	1-1-1944	34,001				
m	1	Waaning, Piet	23-8-1980	2:31:12	16,744	19-3-1947	33,432				Noordwijkerhout
m	2	Waaning, Piet	11-4-1981	2:38:02	16,020	19-3-1947	34,064				Maassluis
m	35	Warmerdam, Nico	1-1-1982	2:59:10	14,130	16-9-1942	39,294				
m	13	Lans, Aad van der	24-10-1982	2:49:53	14,902	16-2-1948	34,686				Eindhoven
m	73	Zwaan, Kees van der	24-10-1982	3:14:00	13,050	28-11-1930	51,904				Eindhoven
m	8	Klaveren, Wim van	1-1-1983	2:47:54	15,078	12-3-1952	30,806				
m	11	Warmerdam, Leo	1-1-1983	2:49:03	14,976	3-7-1945	37,498				
m	19	Nieuwenhuis, Paul	1-1-1983	2:53:12	14,617	9-4-1944	38,730				
m	30	Dames, Frans	1-1-1983	2:56:57	14,307	2-9-1946	36,331				
m	53	Zwaan, Kees van der	1-1-1983	3:04:42	13,707	28-11-1930	52,093				
m	39	Lans, Aad van der	10-9-1983	2:59:53	14,074	16-2-1948	35,565	1:29:45	1:30:08	0,4%	Enschede
m	115	Zwaan, Kees van der	10-9-1983	3:32:26	11,917	28-11-1930	52,783	1:31:17	2:01:09	32,7%	Enschede
m	9	Gerven, W van (Ssh) ????	2-10-1983	2:48:07	15,059						Etten-Leur
m	10	Veek, Theo van der	2-10-1983	2:48:31	15,023	26-6-1951	32,268				Etten-Leur
m	45	Ruiten, Kees van	2-10-1983	3:02:00	13,910	2-6-1948	35,332				Etten-Leur
m	63	Lans, Aad van der	2-10-1983	3:09:20	13,371	16-2-1948	35,625				Etten-Leur



CRA-NIEUWS

AFSLUITING WINTERCIRCUIT

Met de Coopertest, huldiging van de kampioenen (vanwege de olympische spelen en EK voetbal een oranje loopshirt) en de nummers twee en drie per categorie (een kortingsbon van LJSport) hebben we op 11 maart de onderlinge competitie afgesloten. Door het samenvoegen van 'kort' en 'lang' moest in meer categorieën dan in voorgaande jaren de Coopertest bepalen wie de winnaar werd en bij sommigen moest uiteindelijk 'wie was het verst in hetzelfde 25 m vak' de volgorde bepalen.

Zie voor de einduitslag het overzicht, dat ook deze keer weer door Piet Lenting is samengesteld.

Onder de lopers hadden we bij iedere voorgaande loop twee tegoedbonnen verloot.

Wij hebben dit jaar voor iedere deelnemer een speciale bidon met als tekst 25 jaar Wintercircuit.

De wandelaars/NW-ers zijn deze keer al om 9.30 uur vertrokken voor het rondje langs het water. Zo was ieder tijdig terug voor de prijsuitreiking bij de lopers. Met dank aan Nico Schriek voor het uitzetten van de route.

Onder de leden, die maximaal één wandel-/Nordic Walkingtocht hadden gemist, zijn 5 prijzen verloot, waaronder een bon van € 30 als hoofdprijs plus 4 kleinere prijzen.

Deze prijzen waren beschikbaar gesteld door LJ-sport.

DE VOORJAARS-ESTAFETTE OP DINSDAGAVOND 22 MEI; (start 19.30 uur; 19.00 uur aanwezig)

Voor wie?

Aan deze estafette kunnen **alle** recreatieve lopers en ook de wedstrijdatleten meedoen. Deze activiteit is dus ook heel nadrukkelijk voor de recreatieve C- en D-groep bedoeld. Met de trainers is afgesproken, dat zij van te voren de haalbare prestaties van hun (dinsdag)groep aan ons doorgeven.

In de trainersgroep is bovendien afgesproken dat op 22 mei 's avonds geen training wordt gegeven.

Door de opzet van deze estafette kan ieder tot het winnende team behoren. Er schijnen C- en D-ers te zijn die denken dat snelle lopers extra belast worden als zij mee gaan doen. Dit is beslist niet zo. De snelle lopers lopen toch voor wat ze waard zijn. Hoe meer mensen mee doen, hoe beter de mogelijkheden om teams samen te stellen (zie hieronder) die elkaar in evenwicht houden. Je hoeft beslist niet aan de wintercompetitie of iets dergelijks te hebben meegedaan. Wij rekenen op meer dan 110 deelnemers.

Hoe?

Er worden teams van vier lopers zodanig samengesteld dat de verwachte totaal-tijd van ieder team op papier gelijk is.

Ieder loopt eerst een volle ronde op de baan met de klok mee (1^e stuk in baan 4) en dan via het pad tussen Spartaan en het honkbal-/softbalveld naar de uitgang aan de kant van de tennisbaan linksaf over het fietspad om het honkbal-/softbalveld naar de Spekkelaan en de Westelijke Randweg. Verder Stationsweg, Van Lijndenweg en aan de kant van de tennisbaan langs de gemeenteschuur weer naar de baan; start en finish in baan 4 op de baan. Totaal: bijna 4 km.

Van elk team start (tegelijk) het eerste teamlid. Het volgende teamlid start na de finish van het vorige lid. Ieder teamlid loopt dezelfde ronde.

Het doet er daarbij niet toe of een teamlid de ronde in bijvoorbeeld 12 of in 27 minuten loopt; een 'snel' teamlid compenseert de tijd van een minder snelle. Als we van ieder goede prognoses hebben, dan zal de totaal-tijd van het laatste team hooguit enkele minuten meer zijn dan die van het eerste team.

Hoe meer mensen er mee doen, hoe gemakkelijker het is om de viertallen zodanig samen te stellen dat de teams op papier even sterk zijn. Het is dus een activiteit waaraan echt ieder mee kan doen.

Van te voren opgeven en zo nodig je te verwachten tijd corrigeren.

Om een goede indeling mogelijk te maken, is het van belang dat ieder zich van tevoren opgeeft; uiterlijk dinsdag 15 mei. Een intekenlijst met gegevens over je Coopertestafstand of 3000 m tijdloop ligt vanaf dinsdag 8 mei in de kantine. Theo Edens verzamelt de gegevens voor de indeling. Hans Adriaanse laat zijn computer de indeling op basis van deze gegevens maken. We proberen of we de indeling pas aan het begin van de dinsdagavond kunnen maken, dus:

Kun je alsnog plotseling toch niet, geef dit uiterlijk 20 mei door aan Theo, tel. (0252-) 417524; e-mail: theo.edens@ziggo.nl of uiterlijk 22 mei aan Hans, Burg. de Graafplein 32, Lisse, tel. (0252-) 411552 of 06-52000178; e-mail: hans.adriaanse@gmail.com of via de kantine, tel. (0252-) 415350; uiterlijk om 18.40 uur. Hans kan dan de teamindeling nog aanpassen.

Vorig jaar hadden we naast de prijs voor het eerst aankomende team ook een prijs voor het team dat het dichtst bij de te verwachten totaal-tijd eindigde. Dit is zodanig goed bevallen, dat we dit jaar alleen voor deze prijs gaan.

Ieder krijgt de kans **bij de inschrijving zijn of haar te verwachten tijd te corrigeren**. Je kunt immers door bijvoorbeeld een blessure onder je kunnen lopen. Afgelopen jaren is gebleken, dat sommige leden veel sneller lopen dan tijdens de Coopertest of testloop. Omgekeerd zullen leden die op 20 mei in Leiden de ½ marathon lopen, op de 22^e langzamer lopen dan normaal.

Tijdig aanwezig

Wij verzoeken ieder dringend om uiterlijk zeven uur aanwezig te zijn, zodat we om zeven uur kunnen starten met het uitdelen van de nummers e.d. en de eerste loper van ieder team in ieder geval nog in kan lopen. Je moet immers even je teamgenoten zoeken, omdat je een team vormt met mensen, met wie je meestal niet traint. Als commissie vinden wij het een leuk neven doel dat je door de teamindeling weer andere Spartaanleden leert kennen.

Ook als je **echt niet om zeven** uur maar wel **vóór acht** uur aanwezig kunt zijn, kun je meedoen. Geef dan bij het opgeven aan, hoe laat je **wel** aanwezig bent.

Uitslag

We proberen diezelfde avond nog een uitslagenlijst te maken.

VERENIGINGENFIETSTOCHT

Op 2 juni is weer de Rabobank verenigingenfietsstocht. Door deelname kun je de clubkas weer spekken. **Zie vooraan in dit clubblad** en ook: <http://www.rabobollenstreekwielerweekend.nl/> en voor de specifieke info de tab Rabo verenigingenfietsdag en op de link onderaan dat tabblad. Kijk t.z.t. voor verdere info op de Spartaan-site.

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 op de site van de Atletiekunie (www.dutchrunners.nl/evenementen).

Met de hieronder vermelde Omloop van Noordwijkerhout wordt het Zorg- en Zekerheidscircuit afgesloten.

do.	17 mei	Hanepoelloop; 10-21,1 km (Hemelvaartsdag; www.hanepoelloop.nl)	11.00 u. Rijpwetering
zo.	20 mei	Leiden Marathon; 10-21,1-42,2 km (www.marathon.nl)	14.30(10 km)/10.30 u. Leiden
zo.	20 mei	Marikenloop; 5-10 km (alleen dames; www.marikenloop.nl)	13.00/14.00 u. Nijmegen
zo.	20 mei	Pim Mulierloop; 5-10-15 km (http://avsuomi.nl/)	v.a. 11.00 u. Santpoort-Noord
vr.	29 juni	16° Spartaan Estafette; 4*5,2 km (www.spartaan.net/estafette/)	19.00 u. Lisse

en natuurlijk onze eigen:

za.5 mei	Ter Speckebokaal (nationale baanwedstrijd) en	
di.	22 mei	Voorjaars-estafeteloop; 4 x bijna 4 km
		19.00 u. Lisse

Enkele groepen trainen voor de 10 km/ ½ marathon op 20 mei in Leiden en op die dag wordt ook een loop alleen voor vrouwen gehouden; de Marikenloop in Nijmegen. Ook iets voor de vrouwen in enkele loopgroepen? Misschien heb je al ingeschreven. Er kunnen nu alleen nog bedrijventeams meedoen; voor individuele deelnemers is sinds 1 maart het maximum aantal van 15000 bereikt.

WANDELINGEN IN DE REGIO

za.	28 apr.	Jacoba v Beierentocht; Sassenheim, div. afstanden	www.wsvleo.nl
do.	17 mei	(Hemelvaartsdag) Hanepoel wandeltocht; Rijpwetering, ca. 13 en 19 km	www.hanepoelloop.nl
zo.	20 mei	1° Muggentocht; Haarlem, div. afstanden	www.destekendemuggen.nl
za/zo	26-27 mei	Tweedaagse van de Lachende Leeuw, Leiden; afst. 40 -30 km.	www.wsvleo.nl
ma	28 mei	Groene Hart wandeling, Hazerswoudedorp; div. afstanden	www.omloopvanhetgroenehart.nl
za.	16 juni	Kippenloop; Katwijk; div. afstanden	www.kippenloop.nl

Namens de Commissie Recreatie Atletiek (CRA),
Theo Edens

50 jaar geschiedenis van AV De Spartaan

Koop het jubileumboek voor slechts € 5,00



Zakelijk Drukwerk

Printwerk

Huwelijkskaarten

Geboortekaartjes

Ontwerpen

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

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

Verkoop van:

- rijwielen
- snorfietsen
- elektrische fietsen
- steppen
- bromscooters
- helmen
- tassen
- regenkleding

PROFIL
DE FIETSSPECIALIST

Rijkerkerk

Verkoop:

Koninginneweg 83 • 2161 ZB Lisse

Reparatie:

Julianastraat 7-9-11 • 2161 RA Lisse

Tel/Fax: (0252) - 41 36 71

Internet: www.profilerijkerkerk.nl

E-mail: rijkerkerk@hotmail.nl

BOEKESTEIN

Fysiotherapiepraktijk

Acupunctuur

Revalidatie Sportmassage +
trainingsbegeleiding
Conditietesten

Hans Boekestein

Hans Siemons

Carlijn Veltman, Wendy den Elzen,

Lisette Wesselman

Kapelstraat 5a, 2161 HD Lisse

Tel. 0252 - 41 29 34 / 06 - 25 56 69 38

Gratis advies over blessures via de trainers

Plaza
food for all

De Stoete

VAN LEKKERE FRITES EN SNACKS
TOT HEERLIJK SOFTIJS.

Kanaalstraat 106-108 | 2161 JR Lisse | (0252) 41 44 89 | www.plazadestoete.nl

Van gezellige lunch
tot uitgebreid diner.

Schuif aan bij de Buren
brasserie

Kanaalstraat 106-108 / 2161 JR Lisse / (0252) 41 31 20 / www.brasserieburenlisse.nl

VAN DONGEN UW POELIER



Blokhuis 14a, Lisse, tel. 0252-413437

Veel keus in: wildspecialiteiten, fijne vleeswaren,
kant en klare maaltijden, kipspecialiteiten.

www.vandongenuwpoelier.nl



firma zandvliet en zn.

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

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



Versterk spieren voor techniek

Bij iedere training versterk je je conditie. Iedere training is ook een kans om beter te leren lopen, maak daar gebruik van. Hopelijk ondersteunen de bovenstaande oefeningen je ontwikkeling. Veel plezier in je zoektocht naar de optimale looptechniek.

Lieskina Brouwer

Iedereen wil graag hardlopen met optimale techniek. Dan verlies je de minste energie en je kunt alles gebruiken om te doen wat de naam is van deze sport: heel hard lopen. Techniek kun je op vele manieren oefenen. Er zijn veel oefeningen bekend en je kunt met enige creativiteit daar zelf ook nieuwe aan toevoegen. Je moet voor een goede techniek ook krachtige spieren hebben. Die maken het mogelijk dat je zonder problemen je techniek kunt toepassen. Een 4-tal oefeningen kunnen je helpen aan meer kracht en stabiliteit. Om goed te lopen moet je ook in staat zijn bewegingen op te vangen en te veranderen. Bij iedere pas kom je terecht op je ene voet terwijl de ander naar voren gaat. Je gaat vanuit die steunfase over naar de volgende fase. Om je op een lichte manier stabiliteit in de steunfase te vergroten en te stimuleren kun je een dynamische oefening doen. Je vangt de verandering gecontroleerd op in deze oefening.

De T

Ga met beide benen naast elkaar staan. Til een been op tot je bovenbeen en knie een 90 graden hoek maken. Je onderbeen hangt recht naar beneden. Op dit moment is je lichaam mooi recht. Probeer niet naar je bewegingen te kijken maar recht vooruit. Dan gebruik je ook je bekken- en buikspieren goed. Strek nu rustig je gebogen been recht naar achter uit. Gelijktijdig ga je met je bovenlichaam recht vooruit. Je vormt hiermee een hoofdletter T.

Kleine sprong

De truc bij deze oefening is dat je kleine sprongen maakt en die komen vanuit je enkels. Dit is een pittige oefening. Je springt omhoog en je landt en dat coördineer je vanuit je enkels. Op het eerste gezicht en gevoel werk je daarbij aan je kuitspieren. Voor een loper nog belangrijker, je versterkt je enkels maar ook je tenen. De tenen zijn bij iedere pas een stabilisator. Zij helpen mee de impact van de landing op te vangen en sturen je bij. Vervolgens zijn diezelfde tenen belangrijk bij de afzet.

Je vraagt veel van je spieren. Bouw die dan ook op; een serie met lage sprongen, gevolgd door een slotserie die hoger is. Jumping jacks. Je activeert je enkels en kuiten maar door de armbeweging let je ook op een goede houding van je romp en je activeert de spieren rondom je longen.

Hardlopen op de plaats

Dit is de meest inspannende oefening maar uitstekend om je spieren te versterken waarmee uiteindelijk zoekt naar de perfecte techniek voor het hardlopen: ga hardlopen op de plaats.

Een onderdeel van goede looptechniek is dat je je knie hoog genoeg inzet. Zorg er daarom voor dat je bij deze oefening je knie tot bijna 90 graden hoog optilt. De meeste lopers komen niet zo hoog.

Hef ze in ieder geval hoger dan je van jezelf bij een snel looptempo gewend bent.

Als je been weer naar beneden gaat land dan niet op de hak. Laat eerst je tenen contact maken en dan wikkel je de voet af. Laat de voet nooit recht naar beneden vallen waardoor je een 'plofgeluid' hoort. Juist met dit hardlopen op de plaats versterk je weer je voeten, enkels en door de hoge kniehef ook je hamstrings.



Overgenomen artikel vd A.U.

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

S
U
D
O
K
U

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

Deze atletiekflyer is door Anthony Ott i.s.m. stagiaire Myrthe Duivenvoorden (ex Spartaanlid) en Bern Persoon ontworpen. Deze flyer wordt tijdens clinic's en sportdagen uitgedeeld aan kinderen tot 12 jaar om ze enthousiast te maken voor atletiek.

SPRINGEN

WERPEN

RENNEN

ATLETIEK IS DE OUDSTE EN LEUKSTE SPORT OOI!

DOE JIJ MEE?

DE SPARTAAN

DE SPARTAAN

SNELLER! HOGER! VERDER!



"**REMONA FRANSEN** (TE ZIEN OP DE FOTO'S) IS DE BESTE ATLETE VAN AV DE SPARTAAN. ZIJ IS MEERDERE KEREN NEDERLANDSKAMPIOEN OP VERSCHILLENDE ONDERDELEN. EN ALS ZEVENKAMP-STER BEHOORD ZIJ TOT DE BESTE VAN DE WERELD. IN 2011 VERBETERDE ZIJ HET NEDERLANDSRECORD HOOGSPRINGEN VOOR VROUWEN MET **1,92m**! ZIJ IS 18 JAAR GELEDEN OOK ALS KLEIN MEISJE BIJ DE SPARTAAN BEGONNEN MET ATLETIEK. MISSCHIEN WORD JIJ WEL HET NIEUWE ATLETIEKTALENT DAT REMONA FRANSEN GAAT OPVOLGEN?!"

WIST JE DAT?

ATLETIEK DE **OUDSTE SPORT** OP AARDE IS?!

DE **SPARTAAN** AL 50 JAAR BESTAAT?!

EEN ATLETIEKBAAN IS **400m** LANG?!

HET JEUGDPROGRAMMA '**HET KLOKHUIS**' 2 AFLEVERINGEN OVER ATLETIEK HEEFT GEMAAKT BIJ DE SPARTAAN EN HIERBIJ 2 OUD ATLETEN GEFILMD ZIJN?

HET WERELDRECORD HOOGSPRINGEN **2,45m** IS EN DIT NET ZO HOOG IS ALS EEN VOETBALDOEL?!

DE SNELSTE ATLEET OP AARDE IS **USIAN BOLT** EN HIJ RENT HARDER DAN **45 km/u**, DIT IS SNELLER DAN EEN SCOOTER?!



WOO!



DE SPARTAAN
Meer info?
info@spartaan.net
www.spartaan.net

NIEUWS VAN DE CJA

De dagen worden langer en warmer, oftewel het winterseizoen zit er op en we gaan weer aan het zomerseizoen beginnen. Het winterseizoen eindigde met een mooie laatste quattrocross op 25 maart in Katwijk. Na het geploeter over het strand gingen veel Spartanen met een medaille naar huis. Van de 30 beschikbare podiumplaatsen gingen er 13 naar Spartanen. Goed gedaan hoor!!

Ouderavond

De woensdag voor de testwedstrijden hebben we de ouderavond gehad. Met bijna 20 belangstellende ouders was het gezellig vol in de kantine. Tijdens deze avond proberen wij zoveel mogelijk onderwerpen te bespreken van de CJA, zoals trainingen, wedstrijden en nevenactiviteiten. Een belangrijk punt was dat de Spartaan-mobiël, die altijd meegaat met de wedstrijdbegeleiders, voor veel aanwezigen nieuw was. Daarom vermelden we nogmaals hier het nummer **06 -14223781**.

Gezocht: Vrijwilliger voor verzamelen en verkopen 2^{de} hands kleding.

Konden wij in de vorige Spektakel melden dat we binnenkort konden beginnen met onze 2^{de} hands kleding winkel, nu moeten we dit helaas nog even uitstellen. Indien u ons hiermee wilt helpen, horen wij graag van u.



Testwedstrijden

Een week later was het alweer tijd voor de Test wedstrijden, de opening van het buitenseizoen. Helaas was het niet zo warm als de week ervoor, maar het was wel gelukkig droog. Met zo'n 65 aanmeldingen bij de pupillen en 20 CD junioren was het toch weer gezellig druk op het veld. **(ga voor de uitslagen naar www.spartaan.net)**



ZHM competitie voor de pupillen

Op 14 april gaat de ZHM van start, inmiddels hebben al 34 Spartaan pupillen zich hiervoor ingeschreven. De ZHM competitie bestaat uit vier wedstrijden (Reeuwijk, Gouda, Lisse en Zoetermeer), waarbij prijzen zijn voor de beste overall, maar ook aanmoedigingsprijzen voor de atleten met de meeste progressie.

CD Competitie

Op 21 april gaat voor de oudere jeugd de CD competitie weer van start. Met verschillende teams (de meisjes D zelfs met 2 teams) gaan in teamverband strijden voor een plaats bij de landelijke finale.

NJAD

Wij gaan weer naar de NJAD (Nederlandse Jeugd Atletiek Dagen) in Vught, waarschijnlijk één van de leukste evenementen van het jaar. Ook dit jaar zullen wij proberen zoveel mogelijk teams in te schrijven voor dit geweldige sportspektakel op 24 juni (geen Vaderdag, ik kan een keer uitslapen!!). Want wat is er nu gaver dan levend sjoelbakken en grote luchtkussen hindernisbanen. Meedoen is een must, dus zorg dat je met je vrienden een team (4 atleten) vormt en meld je aan bij Marga.

TSB

Zaterdag 5 mei is alweer de 30^{ste} Ter Specke Bokaal, waarbij nationale en internationale topatleten zich zullen proberen te kwalificeren voor de Olympische Spelen in Londen. Tussen al dat topsportgeweld mag de jeugd een loopwedstrijd doen. Verder is het natuurlijk leuk om die dag te helpen met mandjes dragen. Hoe leuk is dat? Veel sportplezier bij alle wedstrijden en evenementen.

Wim Bouma



Vught - zondag 24 juni 2012.

Info bij Marga Kortekaas

Schrijf zo snel mogelijk per 4-tal in!!

De volgende teams hebben zich reeds opgegeven:

Spartaanse Sporters

Jarique Hazel
Wisam Lakdimi
Tijn Kauffman
Tijs Kotte

Bliksemsnelle Spartaanboys

Niels van Beek
Martijn den Hoed
Sven Hazenoot
Jochem v. Stijn

Lenterunners

Bente Amundsen
Doortje Roodenburg
Irene Winters
Isabel v. Opzeeland

Sportieve Smurfinnen

Vivian Rooza
Lara Owobowale
Milou v.d. Ploeg
Rachel v.d. Veek

ZOMERKAMP 2012

Stichting De Broekberg

Wie schreven er tot nu toe in:

Jongens:

Jesper v.d. Marel
Martijn den Hoed
Twan v. Tol
Sam Lem
Martijn Sabel

Jochem v. Stijn
Bas Meeuwoord
Joost Dofferhoff
Jurgen v.d. Zwet
Kevin MacDonald

Sven Hazenoot
Stefan v.d. Kort
Niels v. Beek
Morris Boers

Michael Bouma
Alex v. Noort
Wolf Nederpel
Freek Henneken



Meisjes:

Megan v. Beelen
Bente Amundsen
Nina Broekhuizen

Emma v. Werkhoven
Annemijn Warmerdam
Sterre van Rijn

Anne-Wil v. Werkhoven
Joël Langelaan
Shana v. Vuuren

Rachel v.d. Veek
Jill Lem
Linde Braun



Leiding:

Tom Hoekema; Jan Beijck; Levi v.d. Geest; Max v.d. Voet, Stephanie v.d. Meer en Leoniek v. Leeuwen

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

ZOMERKAMP 2012

Aktiviteitenkalender pupillen

Datum	Evenement	WAAR
5 mei 2012	1000 meterloop Ter Specke Bokaal	Baan
12 mei 2012	2e ZHM-competitie	Gouda
9 juni 2012	3e ZHM-competitie	Lisse
24 juni 2012	Nationale Jeugd Atletiek Dag	Vught
30 juni/1 juli 2012	Ouder-Kindwedstrijd + tentennacht	Baan
4 juli 2012	Laatste woensdagtraining voor zomervakantie	Baan
6 juli 2012	Laatste vrijdagtraining voor zomervakantie	Baan
8 t/m 14 juli 2012	Kamp	Meerlo
27 juli t/m 12 aug 2012	Olympische Spelen	Londen
22 augustus 2012	1e woensdagtraining na zomervakantie	Baan
24 augustus 2012	1e vrijdagtraining na zomervakantie	Baan
1 september 2012	4e ZHM-competitie	Zoetermeer
29 september 2012	NK-estafettes	Amstelveen





PUPILLENNIEUWS

Beste Pupillen

De eerste wedstrijd op de baan is weer geweest. Het was een koele dag met af en toe een spatje maar daar lieten jullie je niet door ontmoedigen. Jullie hebben met zijn allen meegedaan. Er staan op deze tussenstand dan ook een heleboel kinderen. Iedereen heeft mooie prestaties neergezet waarvoor jullie per onderdeel een punt hebben gekregen, bovenop de 2 deelname punten. Hieronder de tussenstand bijgewerkt tot en met de testwedstrijden van 31 Maart.

Groetjes Nathalie.

Tussenstand puntentelling pupillen

	Mini pupillen Jongens	Dn	NN	EV	PR	Tot
1	Nick Duinkerken	16	4	0	0	20
2	Alje Stip	4	4	0	0	8
2	Jari Langelaan	8	0	0	0	8

	C pupillen Jongens	Dn	NN	EV	PR	Tot
1	Tijs Kotte	16	4	0	0	20
2	Jarique Hazel	14	4	0	0	18
3	Tijn Kauffman	4	4	0	0	8
4	Youp Dekker	2	4	0	0	6
4	Jasper Valten	2	4	0	0	6
4	Wisam Lakdimi	2	4	0	0	6

	B pupillen Jongens	Dn	NN	EV	PR	Tot
1	Matthijs Valten	14	4	0	0	18
2	Stijn Hooijman	12	4	0	0	16
3	Thijs van 't Schip	10	4	0	0	14
4	Thijs van Rijn	8	4	0	0	12
5	Robin Hummeling	2	4	0	0	6
5	Julian Lamboo	2	4	0	0	6
6	Wesley Wijnands	2	3	0	0	5

	A1 pupillen Jongens	Dn	NN	EV	PR	Tot
1	Luka van der Meij	18	4	0	0	22
1	Jochem van Stijn	18	4	0	0	22
2	Niels van Beek	14	3	0	0	17
3	Sven Hazenoot	12	4	0	0	16
4	Sam Reijerkerk	4	3	0	0	7
5	Martijn den Hoed	2	4	0	0	6

	A2 pupillen Jongens	Dn	NN	EV	PR	Tot
1	Bas Meeuwenoord	18	4	0	0	22
2	Julian van Meggelen	16	4	0	0	20
3	Martijn Sabel	14	4	0	0	18
3	Stijn Lammers	14	4	0	0	18
4	Michael Bouma	12	4	0	0	16
4	Willem Olsthoorn	12	4	0	0	16
5	Jesper van der Marel	10	4	0	0	14
6	Merlijn van der Lans	8	4	0	0	12
7	Maurits van Oers	2	4	0	0	6
7	Tyrone Nijman	2	4	0	0	6
8	Bas Tijssen	2	3	0	0	5
9	Kevin MacDonald	4	0	0	0	4
10	Benjamin van Kessel	2	0	0	0	2

	Mini pupillen Meisjes	Dn	NN	EV	PR	Tot
1	Nadine van Dam	4	4	0	0	8

	C pupillen Meisjes	Dn	NN	EV	PR	Tot
1	Jelka Böhm	14	4	0	0	18
2	Fleur Smeets	12	4	0	0	16
3	Carmen de Jong	10	4	0	0	14
4	Jill Lem	4	4	0	0	8
5	Iris Hulsbosch	2	4	0	0	6
5	Laura van Kampen	2	4	0	0	6
5	Emmelie Tegel	2	4	0	0	6
5	Iris Vije	2	4	0	0	6
5	Tessa de Wit	2	4	0	0	6
6	Noortje Reijerkerk	4	0	0	0	4
7	Anouk Bemelman	2	0	0	0	2

	B pupillen Meisjes	Dn	NN	EV	PR	Tot
1	Amy den Hollander	12	4	0	0	16
2	Mandy Duinkerken	12	0	0	0	12
3	Floor Verkade	6	4	0	0	10
4	Sanne van der Meer	4	4	0	0	8
4	Suzanne van Oers	4	4	0	0	8
5	Eva Lieveverse	2	4	0	0	6

	A1 pupillen Meisjes	Dn	NN	EV	PR	Tot
1	Nicole in 't Veld	16	4	0	0	20
2	Hannah Olsthoorn	14	4	0	0	18
2	Shana van Vuuren	14	4	0	0	18
2	Emma van Werkhoven	14	4	0	0	18

	A2 pupillen Meisjes	Dn	NN	EV	PR	Tot
1	Joël Langelaan	18	4	0	0	22
1	Eveline de Jong	18	4	0	0	22
2	Annemijn Warmerdam	16	4	0	0	20
2	Megan van Beelen	16	4	0	0	20
3	Hieke Böhm	14	4	0	0	18
3	Anne-Wil van Werkhoven	14	4	0	0	18
4	Isabel van Opzeeland	12	4	0	0	16
5	Sterre van Rijn	10	4	0	0	14
6	Doortje Roodenburg	10	3	0	0	13
7	Lara Owobowale	6	4	0	0	10
8	Bente Amundsen	4	4	0	0	8
9	Milou van der Ploeg	2	4	0	0	6
9	Vivian Rooza	2	4	0	0	6
9	Loes Wijsman	2	4	0	0	6
10	Irene Winters	4	0	0	0	4
10	Rachel van der Veek	4	0	0	0	4



Verslagen pupillenwedstrijd Apeldoorn

Hallo ,

Ik ben zondag 26 februari naar Apeldoorn geweest.

We moesten verzamelen onder de tribune.

Daarna nam een meneer ons mee naar de baan.

Ik was best wel zenuwachtig.

Maar toen ik liep ging het wel.

Ik liep eerst als 6^e toen haalde ik twee meisjes in.

Toen liep ik als 4^e .

Vlak bij de finish haalde ik het meisje die als 4^e liep in.

Mijn eindtijd was 3.24.27.

Om 12.10 was de prijsuitreiking.

Ik was 3^e Amy was 2^e. en kadidja was 1^e.

Ik heb een mooie beker gewonnen .

Ik was heel blij.

Het was een hele leuke dag!!!!

Groetjes Eveline.



Ik ben op zaterdag 3 maart naar een wedstrijd in Apeldoorn geweest. Daar in de zaal was het heel mooi. Daar ben ik tweede geworden.

Er was een inloopbaan onder de tribune en het was heel druk. De ouders moesten op de tribune blijven zitten.

Jelka Böhm

Uitslagen

MPC	40 mtr	Ver	Hoog	600 mtr	Kogel	60 mtr
Jelka Böhm (2e)	7.24	3.15	1.00	2.30.27		
Carmen de Jong (7e)	7.77	2.78	0.85	2.33.22		
MPA2						
Hieke Böhm (15e)		3.88		2.10.63	6.67	9.57
Eveline de Jong (11e)		3.82		1.59.81	6.42	9.50

QUATROCROSS, LEIDEN (10 MAART 2012)

NB. Door een fout bij de tijdwaarneming zijn de tijden van de mini's en de C pupillen niet vastgelegd. De volgorde van aankomst is wel correct.

Jongens Pupillen Mini

Nick Duinkerken	3
Jari Langelaan	5

Meisjes Pupillen C

Jelka Böhm	2
Carmen de Jong	3
Fleur Smeets	7

Jongens Pupillen C

Tijs Kotte	3
Jarique Hazel	7

Meisjes Pupillen B

Mandy Duinkerken	5.55	1
Amy den Hollander	6.07	2
Floor Verkade	6.54	5

Jongens Pupillen B

Stijn Hooijman	5.32	6
Matthijs Valtan	5.32	7
Thijs van 't Schip	5.37	8

Meisjes Pupillen A1

Hannah Olsthoorn	5.29	2
Shana van Vuuren	5.37	7
Nicole In 't Veld	6.04	14

Jongens Pupillen A1

Jochem van Stijn	5.11	2
Niels van Beek	5.46	6
Luka van der Meij	5.49	7
Sven Hazenoot	6.11	11

Meisjes Pupillen A2

Eveline de Jong	4.49	1
Megan van Beelen	4.52	2
Hieke Böhm	5.03	3
Anne-Wil v Werkhoven	5.26	4
Isabel van Opzeeland	5.28	5
Lara Owobowale	5.45	9
Annemijn Warmerdam	5.58	11

Joël Langelaan	6.11	14
Doortje Roodenburg	6.25	16
Sterre van Rijn	6.26	17
Jongens Pupillen A2		
Willem Olsthoorn	4.58	2
Michael Bouma	4.59	3
Martijn Sabel	5.00	4
Julian van Meggelen	5.03	5
Bas Meeuwenoord	5.07	7
Stijn Lammers	5.09	9
Jesper van der Marel	5.28	12
Merlijn vd Lans	5.46	16



Onderlinge Testwedstrijden 31 maart 2012

Na vorig jaar oktober de laatste baanwedstrijd te hebben gehad waren wij als pupillentrainers/sters erg benieuwd hoe onze jeugd "overwinterd" had. Welgeteld 70 kinderen gaven gehoor aan onze oproep om toch vooral aan deze testwedstrijden deel te nemen omdat wij zo nieuwsgierig waren naar hun prestaties.

Onze hoop dat het die dag mooi weer zou zijn, werd naarmate de week vorderde steeds meer teniet gedaan. Het werd alsmaar kouder en de zon, die zo uitbundig zijn best had gedaan in die weken daarvoor (af en toe zelfs 20 graden) liet het afweten.

Zaterdagmorgen 31 maart. Het is fris. Flink ingepakt op naar de baan. De koffie staat klaar. Fieke van Noort is al bezig met het sorteren van de startnummers. Zij doet de meisjes en ik de jongens. Intussen is Jan Beijck gearriveerd. Hij verzorgt de warming-up. Het is inmiddels 11 uur geworden. De wedstrijd begint. Zoals altijd een beetje rommelig. Maar..... als het eenmaal draait dan loopt het als een trein.

De eerste pechvogel! Noortje Reijerkerk stapt op de rand van de baan en verzwikt haar enkel. Op naar de EHBE. Gelukkig is het niet ernstig. Ze kan alleen niet meer meedoen. Samen met haar vader kan ze nu haar broer Sam aan gaan moedigen.

Het is een gezellige drukte op de baan. We zien vader, moeders, opa's, oma's, broertjes, zusjes enz. enz. Iedereen is enthousiast. Aanmoedigingen klinken her en der in het rond. De tijd vliegt. Voordat we er erg in hebben zijn we al toe aan de series 600/1000mtr. Hier moet door sommige kinderen nog wel het een en ander geleerd worden. Er zijn erbij die sprinten weg als of ze een 40/60mtr. lopen, terwijl ze eigenlijk gezien hun kunnen wat rustiger aan hadden moeten starten. Op die manier lopen ze dan een grotere kans om hun race naar eigen vermogen **zonder wandelen** uit te lopen. Maar..... ook hier leren ze weer van. Een volgende keer zullen ze vast en zeker niet zo hard meer van start gaan.

De uitslagen van deze wedstrijd staan op heel veel pagina's vandaar dat we ze niet hier vermelden. Jullie kunnen deze lezen op de site van De Spartaan www.spartaan.net

Wij hebben genoten van deze dag. Vol verwachting zien we uit naar de prestaties die jullie gaan leveren op de nog komende wedstrijden. Doe hier zoveel mogelijk aan mee!!!! Jullie hebben na deze testwedstrijd allemaal nieuwe Persoonlijke Records (PR's) neergezet, want jullie komen dit jaar allemaal in een andere categorie uit. Nu is het aan jullie om deze PR's te verbeteren. Daarom, ga punten scoren voor jezelf!!! Weet je het nog??

- **Deelname aan een wedstrijd:** **2 punten**
(de ouder/kindwedstrijd telt niet mee)
 - **Evenaren van een persoonlijk record:** **1 punt**
 - **Verbeteren van een persoonlijk record:** **2 punten**
- Daar de bij boslopen (quatro-cross) gelopen afstanden nooit helemaal gelijk zijn,
kan er bij deze wedstrijden alleen door deelname punten worden verdiend!**
- **Onderdeel voor de eerste keer gedaan:** **1 punt**

Namens alle pupillentrainers/sters
Marga



Start 60 meter
Jongens pupillen A



Start 60 meter Jochem van Stijn



Diplomauitreiking
Meisjes pupillen A

Clubrecord

Het eerste pupillencлубrecord is verbroken. Wie staat er vanaf 31 maart jl. nu ook op deze lijst?

Dat is **Julian van Meggelen**. Hij heeft op die dag door een tijd van **8.4 sec.** over de **60 meter** te lopen het 17 jaar oude record van Tom Wassenaar overgenomen (8.6 sec. - Lisse - 20.05.1995).

Julian, nogmaals proficiat met dit mooie resultaat. Kan het nog sneller?? We wachten het rustig af!!

Marga



4e Quatrocross Katwijk 24 maart 2012

Omdat wij geen uitslagen hebben kunnen vinden van deze loop plaatsen wij dit keer alleen een fotocollage.



Paastraining woensdag 4 april 2012

Hallo,
Ik ben Anna Prins (MPC) en ik heb meegedaan aan de paastraining en dat vond ik heel erg leuk omdat er zoveel spelletjes waren georganiseerd. Met het paaseieren zoeken heb ik wel vijf gele paaseieren gevonden. Vrolijk Pasen

Op 4 april bij de training hebben we spelletjes gedaan in het bos. Ik vond het leukste paaseieren zoeken.

En dat ging zo. Je kreeg een bepaalde kleur als paasei. Ik had zelf blauw. En dan mocht je het bos in. Gaan zoeken. Ze konden overal liggen. Onder takken of bomen. Of in een hut die iemand gemaakt had. En het was heel gek. Want Mandy en Fieke waren veranderd in een paashaas. Ik heb het heel leuk gehad.

groetjes Teuntje (MPB)

Hallo ,
Hier bij het verslag van de Paastraining 4 april.
De Paastraining is heel leuk, vooral het eind (vinden de meesten kinderen).
Dat was paaseieren zoeken, ik had er acht!!!
Ik vond bij de spelletjes in het begin 'eierhockey' het leukst.
Ook de andere spelletjes (paashaasstaart trekken, paashaasspringen en eierestafette) waren leuk.
Mijn broertje Niek was er ook bij, hij mocht ook meedoen.
Die vond het eind ook het leukst.
Hij had vijf paaseieren gevonden.

Stijn Hooijman, B-pupil

Op 4 april was er Paastraining bij de pupillen. We moesten naar het bos bij Puntenburg komen, toen iedereen er was gingen we beginnen. We gingen eerst 4 verschillende spellen doen met groepjes. Die waren erg leuk! Daarna gingen we Paaseieren zoeken door het bos. Je moest goed om je heen kijken, in bomen, op de grond en achter struiken. Iedereen was heel fanatiek bezig! Aan het einde van de training kreeg ieder ook 6 Paaseieren en 1 tennisbal. Kortom het was een hele leuke training!

gr. Rachel, MPA2

Op deze woensdag 4 april, hadden we paastraining. We werden verwelkomt door de paashaas, hihi! We deden paasspelletjes; bijvoorbeeld moesten we met een team om de beurt rennen met een ei en dan kwam er weer een ei bij en dan weer en wie dan het eerste binnen was won en daarna in zakken hupsen met een ei naar de overkant. Tikkertje de haas moest muis tikken en daarna paaseitjes zoeken en dat was

leuk!



Eva van Kessel MPB



Zoals gewoonlijk hadden we weer paastraining. We gingen allerlei soorten spelletjes spelen. Bij Fieke de paashaas moesten we eieren naar het nest brengen. Bij Tom moesten we in een springzak van pion naar pion springen, maar ook nog met een ei in ons hand. En bij Karel gingen we kat en muis spelen. Er zijn drie katten die een lintje om hebben En de rest heeft een staart en dat zijn de muizen. De katten probeerden de staarten van de muizen af te pakken. En wie de meeste staarten op het laatst heeft is de winnaar. Bij Piet was er een pion en daar werd per keer een ei ingestopt. Dan ging je van de ene pion naar de andere pion rennen en dan snel doorgeven aan de ander. En we hadden ook nog een eindspel je wordt in vier groepen verdeeld en Marga liet de kleur van het paasei zien en die moesten we door het bos zoeken. En de groep die het meest van hun kleur had verzameld had gewonnen.

Groetjes Joël, MPA2



30^e Ter Specke Bokaal Zaterdag 5 mei

activiteiten voor AB-pupillen:

- KIDSRUN 1000m
- Helpen met dragen van kledingmandjes van atleten

KIDSRUN:

Zaterdag 5 mei is het weer zover, het wordt alweer de 30^e Ter Specke Bokaal. Veel topatleten vanuit heel Nederland en ook uit het buitenland komen naar Lisse voor deze wedstrijd. Speciaal voor de A en B pupillen wordt er een 1000m georganiseerd. En zeg nou eerlijk, wie wil er niet voor een groot publiek 1000m lopen?!

Hoe laat?

Zorg dat je uiterlijk om 12:30 uur bij de loods aan de tenniszijde staat. Daar krijg je van de trainers je startnummer en gaan we gezamenlijk inlopen. De wedstrijd is ongeveer om 13.10 uur

Zorg dat je je Spartaantenu aan hebt en je tape/spelden bij de hand hebt voor je startnummer.

Er kunnen maximaal 50 deelnemers zijn! We gaan ook pupillen uit de regio uitnodigen dus reageer snel. Vol = vol.

Ook dit jaar gaan we de twee series op tijd indelen. Dat betekent dat we de sterkste lopers (jongens en meisjes samen) in één serie indelen. Op die manier loopt iedereen tegen kinderen van ongeveer gelijke sterkte.

DRAGEN KLEDINGMANDJES:

Daarnaast kunnen we hulp gebruiken bij het dragen van kledingmandjes van 2 uur tot 5 uur. Je draagt hierbij kledingmandjes van topatleten van de start naar de finish.

Voor het dragen van de mandjes zijn ongeveer 18 pupillen nodig!

Wij willen de inschrijvingen **uiterlijk woensdag 25 april** weer binnen hebben!!

Stuur een e-mail naar het volgende adres: kidsrun.spartaan@gmail.com

Er zullen nog meer acties voor pupillen worden georganiseerd. Dus ook als je niet meedoet aan de kidsrun of het mandjes dragen ben je van harte welkom op de Spartaan. Dit is het moment om te zien hoe een grote wedstrijd er van dichtbij uit ziet!

De toegang is gratis, dus neem je familie ook mee!

Hopelijk zien we jullie op 14 mei!!

.....

☐ Ja, ik doe mee aan de 1000m kidsrun voor AB-pupillen op 5 mei.

Naam: Geb. jaar:

- Mijn beste tijd op de 1000m van dit seizoen of vorig seizoen is: / weet ik niet
- Ik wil wel ☐ / niet ☐ helpen bij het dragen van de kledingmandjes.





SCHILDERSBEDRIJF

van Noort & Verkerk



Botterstraat 16
2162 LA Lisse

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



Keurslagerij Clemens

Winkelcentrum Poelmarkt • Lisse

Tel. 0252-410410

www.clemens.keurslager.nl

Verstand Van Lekker Vlees



Jan de Kuijper

Hyacinthenstraat 9
2161 XN Lisse

T. 0252 860145
M. 06 55 96 38 40
I. www.jaku.nl
E. info@jaku.nl

Verhuurt en levert van alles
om uw feest grandioos te
laten slagen!

GUSTI DE SCHIPPER
grafische vormgeving

BROCHURES
huisstijl
webdesign
grafisch vormgeven
LEAFLETS
NIEUWSBRIEVEN

M 06-53 94 36 67 | www.gustideschipper.nl

VOOR DEGELIJK EN HELDER ADVIES



- VERZEKERINGEN
- PENSIOENEN
- HYPOTHEKEN
- FINANCIËLE PLANNING

VAN DER SPRUIT &
makelaar in
assurantiën
DOBBELMANNDUIN

Gia op zeker!

Grachtweg 24 ■ Postbus 94, 2160 AB Lisse
T (0252) 41 68 50 ■ F (0252) 42 04 57
E info@vdsd.nl ■ I www.vdsd.nl



Vennestraat 21 2161 LE Lisse

Telefoon 0252-416054

www.hommabv.nl