

ATLETIEKVERENIGING "DE SPARTAAN"



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

Bestuur:

Voorzitter	: Kees van Ruiten	Heereweg 471a, 2161 DC Lisse	0252 21 58 40
e-mailadres	: voorzitter@spartaan.net		
Vice voorzitter	: Piet van Rijnberk	Westerdreef 125, 2161 GR Lisse	0252 41 07 77
e-mailadres	: vicevoorzitter@spartaan.net		
Secretaris	: Ronald van Loon	Westerdreef 62, 2161 GN Lisse	0252 41 50 29
e-mailadres	: secretaris@spartaan.net		
Penningmeester	: Maarten Hoogkamer	Irenestraat 70, 2161 PZ Lisse	0252-411102
e-mailadres	: maartenhoogkamer@hetnet.nl		

Commissarissen:

• Wedstrijdorganisatie	: Hans van Noort	Willibrorduslaan 17, 2171 VA Sassenheim	0252 21 17 24
e-mailadres	: woc@spartaan.net		
• Wedstrijdatleten	: Marcel Waaning	Staringwende 3, 2182 PK Hillegom	0252 52 36 62
e-mailadres	: cwa@spartaan.net		
• W.T.R.	: Paul van Sijl	Rosa Spierstraat 1, 2162 JT Lisse	0252 41 48 44
e-mailadres	: wtr@spartaan.net		
• Jeugd	: Vacature		
e-mailadres	: jeugdraad@spartaan.net		
• Technische Raad	: Sjaak v.d. Weijden	Jaq. v.d. Waalsheem 11, 2182 ZN Hillegom	0252 52 26 20
e-mailadres	: tr@spartaan.net		

Jeugdraad:

Voorzitter	: Vacature		
Secretaris	: José Elfering	Voerman 88, 2163 BL Lisse	0252-417296
	: joseelfering@wanadoo.nl		

Technische raad:

Voorzitter	: Sjaak v.d. Weijden	adres: zie bestuur	
Coördinator	: Gerard Lenting	Brouwersstraat 120, 2013 WR Haarlem	023 53 43 489

Wedstrijdorganisatiecommissie:

Coördinator	: Hans van Noort	adres: zie bestuur	
Secretaris	: Wim Cozijn	Voerman 180, 2163 BP Lisse	0252 41 14 14
e-mailadres	: wgcozijn@wanadoo.nl		

Jurycoördinator

: Vacature			
-------------------	--	--	--

Ledenadministratie:

: Bert Beltgens	Westerdreef 12, 2161 GN Lisse	0252 41 48 76
-----------------	-------------------------------	---------------

e-mailadres	: bert.beltgens@wanadoo.nl
-------------	--

Sport:

• Massage	: Jan Laan	Weversland 6, 2211 TS Noordwijkerhout	06 1619 4868
• Keuringen	: S.M.A.	Simon Smitweg 1, 2353 GA Leiderdorp	071 58 28 620
	(afspraken)	maandag t/m vrijdag 08.30 - 17.00 uur	

Vrijwilligerscommissie

: vacature		
PR-commissie	: Kees Versteeg	Postbus 43, 2170 AA Sassenheim
e-mailadres	: pr@spartaan.net	0252 220045
		0252 224751

Inschrijvingen wedstrijden:

• Pupillen	: Bert Bakker	Westerdreef 14, 2161 GN Lisse	0252 41 64 60
• C/D jeugd	: Gea Kragtwijk	Heereweg 312, 2161 BV Lisse	0252 42 10 58
• Overigen	: Ton Meskers	Pieter v.Eyckheem 55, 2182 ZV Hillegom	0252 52 22 88

Kantine:

: Kantine		
Contactadressen	: Henk Plantfeber	Mendeldreef 61, 2163 KB Lisse
e-mailadres	: hplantf@wishmail.net	0252 41 29 82
	: Corrie v.d. Berg	Krelagestraat 52, 2163 JC, Lisse
		0252 41 08 34

Clubblad:

Redactie	: Ans Verhaar-Hoogkamer	Fazantstraat 42, 2162 GL Lisse	0252 41 58 73
	: Trudy Olij-Stembert	Pr. Hendrikstraat 30, 2161 SE Lisse	0252 41 79 03
e-mailadres	: clubblad@spartaan.net		
+Bezorging	: Marga Kortekaas	1° Poellaan 18, 2161 LB Lisse	0252 41 15 74

Website : : www.spartaan.net

Redactie: Marga Kortekaas - Ans Verhaar – Trudy Olij

Inhoudsopgave	1
Berichten van de bestuursstafel	
* Van de voorzitter	2
* Nieuwsjaarsreceptie 3 januari 2004	3
* Toespraak Aad Grimbergen	5
* Beleidsplan 2003 - 2004	9
Ledenadministratie:	
* Jarige leden	10
* Bedankte en Nieuwe leden	11
Kantinenieuws:	
* Koffiekaarten	12
Redactienieuws	
* Oproep en gelezen in	12
Klaverjassen	13
* Stand van zaken na 3 avondjes kaarten	14
KNAU Maag- en Darmproblemen bij lopers	15
Uit de Technische Raad	16
* Noodkreet	17
* In memoriam Fanny Blankers-Koen	18
* Groeiende belangstelling junioren voor Baanatletiek	20
Wintervertier	21
Uitslagen januari Junioren A/B en Senioren	22
WOC: Van de secretaris	23
W.T.R.-nieuws:	
* De Polderloop op 15 februari 2004 / De Coopertest in de WTR competitie	23
* De afsluiting / Veilig lopen op de weg / 2 ^e functie oude ledenpas / Trimlopen	24
* Uitslag Keukenhofloop WTR competitie 11 januari 2004	25
* Wandelen bij de Spartaan	28
Vanuit de C / D hoek:	
* Tussenstand Jeugd W.T.R. 2003-2004	29
Nieuws vanuit de Jeugdraad	30
Zomerkampen 2004	31
Pupillennieuws:	
* Activiteitenkalender	32
* De strandloop in Katwijk en 3 ^e Quatrocross in Leiden	33
* Uitslagen Cross Leiden	34
* Beste pupillen en tussenstand puntentelling pupillen	35
2 ^e Hands Sportartikelen	36

Kleurplaat

Copy inleveren/insturen voor of op maandag 1 maart
Clubbladen rapen maandag 8 maart

Van de Bestuurstafel

Het bestuur is nog steeds op zoek naar een voorzitter voor de jeugdraad. Tot op heden hebben we hiervoor nog geen kandidaat kunnen vinden. Omdat er toch voor deze belangrijke doelgroep continuïteit moest zijn, zijn we zeer blij dat Lenie van der Poel, ad interim, tot de zomer deze kar wil trekken. Zijn er ouders die alsnog interesse hebben, neem dan contact op met Lenie of één van de andere bestuursleden. Want na de zomer is er ook continuïteit voor deze jongeren vereist.

Tijdens de a.s. ledenvergadering wordt volgens de aanbevelingen in het beleidsplan, namens het bestuur een extra bestuurslid zonder portefeuille voorgedragen. Dit bestuurslid wordt toegevoegd aan het dagelijks bestuur zodat we op die manier de commissievoorzitters, die ook in het bestuur zitten, kunnen ontlasten t.a.v. het aantal vergaderingen. Op een ander plaats in dit clubblad staat ook n.a.v. het beleidsplan de instelling van de Accommodatiecommissie. Wij zijn blij dat we een tweetal vrijwilligers gevonden hebben om deze kar te trekken.

Binnen de vereniging zijn vele harde werkers aanwezig. Een aantal van hen maakt voor hun werkzaamheden ook onkosten. Deze medewerkers krijgen hiervoor een vergoeding. Door wisseling van de wacht binnen het bestuur, is niet geheel duidelijk wie deze vergoeding ontvingen. Indien er vrijwilligers zijn die voorgaande jaren een vergoeding ontvingen en deze dit jaar niet hebben ontvangen, meldt u zich dan even bij de penningmeester, want waar u recht op heeft hoort u te krijgen.

Graaf van Lijnden is uiteraard na zijn overlijden geen beschermheer meer van onze vereniging. De Spartaan hield en houdt regelmatig wedstrijden en trainingen in het Keukenhofbos, wat de graaf heeft nagelaten aan de stichting "Kasteel Keukenhof". Met de stichting en met name de rentmeester Herman Hollander hebben we zeer goede contacten. Twee keer per jaar wil het bestuur u vragen in het bos te helpen de snel woekerende planten en bomen een halt toe te roepen. Gezien de ervaring van de eerste keer, het was gezellig en leuk om te doen, lijkt het ons goed om hier een traditie van te maken. Zaterdag 6 maart kunnen we weer ten strijde trekken tegen de woekerende planten en bomen. Ben je geïnteresseerd geef je dan op middels de intekenlijst in de kantine. De stichting zorgt voor een stevige lunch en natuurlijk koffie.

Tijdens de NK A-junioren indoor, gehouden in het hoge noorden, heeft Rick van Ruiten bij het hoogspringen evenals afgelopen zomer de eerst plaats en dus de gouden medaille veroverd met een hoogte van 2.02 meter. Remona Fransen haalde de bronzen medaille bij het hoogspringen met een sprong van 1.70 meter. Het bestuur feliciteert beide met deze geweldige prestatie.

Binnenkort zijn er de NK indoor voor senioren. Namens alle overige leden wenst het bestuur de Spartaanse deelnemers heel veel succes.

Namens het bestuur
Kees van Ruiten

Nieuwjaarsreceptie AV de Spartaan, 3 januari 2004

Voorzitter Kees van Ruiten opent de receptie met zijn nieuwjaarsspeech



Spartaanleden, genodigden en in het bijzonder wethouder Jaap Schuijt van de gemeente Lisse.

Ik ben bijzonder verheugd dat u met zoveel naar deze nieuwjaarsreceptie bent gekomen, een gebeuren die in de loop van de jaren een toch wel een aparte plaats heeft veroverd binnen onze vereniging. Met een terug blik over het afgelopen jaar en met een hoopvolle wens naar de toekomst, is het goed om in het begin van dit jaar even bij elkaar te zijn.

Om in de goede volgorde te blijven blik ik eerst even terug naar het afgelopen jaar. Want 2003 is wel een heel bijzonder jaar voor onze vereniging geweest, met vele hoogtepunten maar helaas ook met dieptepunten. Beide zal ik aan bot laten komen. Je wilt tijdens de nieuwjaarsreceptie eigenlijk van alles vertellen van alles aanhalen en uitleggen, maar dat gaat natuurlijk niet even, ik zal me dan ook beperken tot een aantal kernpunten.



We hebben het afgelopen jaar afscheid moeten nemen van een markant lid van onze vereniging Ben van Abswoude, de laatste jaren een manusje van alles. En van de beschermheer van onze vereniging de Graaf van Lynden. Door een moment van stilte wil ik deze mensen, samen met u, gedenken.

Het afgelopen jaar heeft eigenlijk bol gestaan van de voorbereidingen op allerlei activiteiten en evenementen. Door de inspanningen van heel veel vrijwilligers is het gelukt elk evenement naar tevredenheid te kunnen organiseren. Samen met de gemeente Lisse is het gelukt een up-to-date accommodatie beschikbaar te hebben voor al deze evenementen. Met toch wel als uitschieter het Nederlands kampioenschap voor de A/B junioren. Als een grote familie en met ontzettend veel plezier is dit kampioenschap (feest) georganiseerd en ook verlopen. Ik ben dan ook bijzonder trots dit als voorzitter te hebben kunnen meemaken. Ik wil nogmaals mijn oprechte dank uitspreken naar diegene die hiertoe hun steentje hebben bijgedragen en dat zijn er heel veel. Dat ik daar niet de enigste in ben geweest blijkt wel uit het feit dat dit kampioenschap als aantrekkelijkste KNAU wedstrijd is uitverkoren door de Nederlandse atleten. Samen met een 3^e plaats voor de Ter Specke Bokaal deelt de vereniging flink mee in de prijzen pot die hiervoor beschikbaar was in 2003.

Als we kijken naar de activiteiten en de deelname van onze leden aan de diverse wedstrijden en activiteiten is dat zeker bijzonder te noemen. Niet alleen de wedstrijdathleten nemen deel aan wedstrijden, maar ook de jeugd en de recreanten. De verschillende competities binnen de regio worden goed bezocht door de pupillen. De recreanten hebben buiten hun onderlinge competitie een scala aan loop mogelijkheden, maar de liefde voor de marathon is en blijft erg groot. De deelname aan de Rotterdam marathon staat ieder jaar stevast op het programma, maar het bezoek aan de marathon van Praag was dit jaar wel heel bijzonder. Opvallend is zeker de groeiende deelname aan de loopactiviteiten te noemen die onze vereniging zelf organiseert zoals, de Keukenhofbosloop, de halve marathon estafette en de Ter Specke Loop. Zelf de jaarlijkse boom snoeidagen maken

van de activiteiten van onze wedstrijdathleten is het jaar snel te vergeten, zowel competitie ploegen is wat redelijker wijs was in te enkele bijzondere Wisse behaalde op de als outdoor de Nederlandse tevens een prachtige 2^e deze discipline tijdens het kampioenschap meerkamp. met 4 individuele nationale



het estafette team, hier nog eens een schepje extra boven op. Met 12 gouden medailles en even zoveel Nederlandse titels van deze atleten, is dit een ongekend record voor onze vereniging. Het is dan ook niet zo

tegenwoordig deel uit leden. Voor de 2003 een jaar om niet individueel als met de eigenlijk alles bereikt schatten, met toch wel prestaties. Yvonne meerkamp zowel indoor titel bij de dames en wist plaats te behalen bij Europees Romara van Noort deed titels en 1 samen met

vreemd dat de naam van onze vereniging goed bekend is, een naam die onvoorwaardelijk is verbonden met die van onze vestigingsplaats "Lisse". Dit betekent tevens dat er op elk niveau en leeftijd hard getraind wordt, voor elke groep zijn er trainers beschikbaar van jong tot oud. Als u dan weet dat er bij De Spartaan momenteel een 50 tal trainers actief zijn, dan kunt u begrijpen dat alleen dit al een hele organisatie behelst.

Op het bestuurlijke vlak heeft de vereniging een aantal belangrijke veranderingen ondergaan. Ronald van Loon heeft de taak van secretaris overgenomen van Trudy Olij. Nadat Riet Baudet, tot onze grote spijt, in augustus met haar werkzaamheden was gestopt, is in de bijzondere ledenvergadering van 16 oktober, Maarten Hoogkamer gekozen in de functie van penningmeester. Met het volle vertrouwen van de leden in deze nieuwe bestuursleden moet het een steun voor ze zijn hun taken naar behoren uit te voeren, De samenwerking met de zittende bestuursleden is naar aller tevredenheid, al is het nog wel even wennen. In dit alles is veel energie gaan zitten. Als ik dan kijk naar wat we het afgelopen jaar met elkaar hebben neergezet, heb ik het volste vertrouwen in de toekomst van onze vereniging.

Want dat er veel werk blijft aan de vereniging begrijpt u wel, met ruim 800 leden begint het aardig op een bedrijfje te lijken, zeker met alles wat er aan wet en regelgeving telkens weer op je afkomt. Zo is een gebruikersvergunning noodzakelijk gebleken, een goede zaak als we kijken naar de ramp in Volendam. Maar het kost allemaal veel inspanning en geld. Een ding is hierbij in ieder geval geen ramp, er mag niet meer gerookt worden in de kantine.

Met een blik in de toekomst moet ik vast stellen dat er nog wel het een en ander te wensen over blijft. Een goede invulling van de jeugdraad is pre nummer 1, evenals de functie van milatrainer. En dan blijft altijd nog de wens bestaan voor een invulling van indoor trainingsfaciliteiten. Met de plannen van de gemeente rond het sportcomplex Ter Spekke, de veranderingen aan de Sportlaan en het Fiorette is dit nog steeds een open terrein waar nog geen concrete antwoorden op zijn te krijgen. Misschien dat dhr Jaap Schuijt al iets meer weet? Maar gelet op onze talenten en de zuigkracht van verenigingen met indoorfaciliteiten moeten we alert blijven op deze ontwikkelingen en zeker niet schromen zelf initiatieven te ontplooiën.

Er staat dit jaar geen Nederlands kampioenschap op de agenda bij De Spartaan, maar wel vele andere wedstrijden. De Ter Spekke Bokaal is daar een van de belangrijkste van, tenslotte is elke wedstrijd er een die de gewenste aandacht hoort te krijgen. Ik wens daarbij alle leden van jong tot oud heel veel plezier en succes toe. Daarbij de wens uitsprekend dat we hier volgend jaar, met een vertegenwoordiger van de gemeente Lisse in ons midden, wederom met elkaar aanwezig zullen zijn. Ik wens u allen een gezond en sportief 2004 toe.

Kees van Ruiten



William Augustinus
Aad Paardekooperbeker 2003



Pauline en Albert
Luitzen Hommabeker 2003



Heino Stroet
Joop Verburgtbokaal 2003

Toespraak Aad Grimbergen, bestuurslid KNAU

d.d. 3 januari 2004

Dames en Heren, Mede-spartaanleden.

Het is een bijzondere dag vandaag.
We wensen elkaar veel goeds voor het nieuwe jaar. Wat zal het ons brengen, privé en sportief. We kijken ook terug naar 2003, en dan vanmiddag vooral sportief.

Welke individuele prestaties zijn er geleverd. Er worden prestatiebekers uitgereikt, en waarderingsbekers.

Wethouder Jaap Schuijt is al begonnen met het huldigen van de Nederlandse kampioenen

Maar behalve individuele prestaties waren er ook groepsprestaties.

En bij één ervan wil ik stilstaan.

Als bestuurslid van de KNAU, maar natuurlijk ook als Spartaanlid.

En dan heb ik het natuurlijk over het NK Junioren AB in juni vorig jaar.

De Spartaan heeft in het verleden en nog steeds grote wedstrijden en NK's georganiseerd:

- competitiewedstrijden
- NK Meerkampen,
- NK 25 KM wegwedstrijd,
- NK Veteranen
- Ruim 20 jaar Ter Specke Bokaal;

Van al deze organisaties spant het NK Junioren toch wel de kroon.

De KNAU is blij dat er verenigingen zijn als De Spartaan die zo'n grote organisatie als een NK Junioren aankan. De toewijzing voor zo'n groot en belangrijk evenement vindt ca. 2 jaar van te voren plaats. Zo'n toewijzing is er alleen als het vertrouwen er is.

Het vertrouwen was er gezien de status van De Spartaan bij organisaties van grote evenementen en NK's in het verleden.

Wie kun je met het succes feliciteren. Natuurlijk in beginsel de hele Spartaan-gemeenschap. Iedereen was op de één of andere manier betrokken, of het nu de

publicaties waren, de gesprekken erover, de wervingsacties voor vrijwilligers, opknappen van de accommodatie etc.

Wie hebben daadwerkelijk een bijdrage geleverd. Dat zijn de ca. 200 vrijwilligers geweest. In willekeurige volgorde noem ik:

- de baan gereedmaken
- kantine
- parkeren
- jury
- perszaken
- wedstrijdorganisatie
- wedstrijdsecretariaat
- schoonmaken
- catering
- website
- callroom
- kleding dragen voor atleten door pupillen
- enzovoorts

Deze vrijwilligers verdienen allen veel dank en waardering. Ook de KNAU is het niet ontgaan dat het de vrijwilligers zijn, en dat heel goed georganiseerd, die het tot een succes hebben gemaakt.

Maar wie vormden het organisatiecomité dat in het voorjaar van 2002 van start ging. Wie zijn de mensen die de kar hebben getrokken.

Dat waren de volgende 10 mensen:

- | | |
|-------------------|---------------------------------------|
| - Piet Ruigrok | voorzitter |
| - Henk Plantfeber | secretaris |
| - Nel vd Krogt | notuliste |
| - Wim Cozijn | wedstrijdmanager |
| - Heino Stroet | coördinator medische zaken |
| - Danny Sloodbeek | accommodatie |
| - Ton Nederstigt | financiën |
| - Nico Schriek | pers- en publiciteit, vice-voorzitter |
| - Joost vd Meer | protocol |
| - Lenie vd Poel | vrijwilligers |

Het bestuur van De Spartaan heeft een voordracht voor een onderscheiding voor allen aan de KNAU gericht.

Deze voordracht is door het bestuur van de KNAU van harte ondersteund.
Allen ontvangen de KNAU waarderingsspeld.
Er zijn echter twee uitzonderingen, vanwege bijzondere prestaties voor de KNAU.

Het past om juist vandaag deze twee mensen extra in het zonnetje te zetten.

PIET RUIGROK

- voorz. van de NK-commissie
- vele jaren actief bij diverse grote wedstrijden, nationale en internationale
- binnen De Spartaan uiteraard grote betrokkenheid bij de Ter Specke Bokaal
- maar ook in vele andere functies bij vele grote en kleine wedstrijden
- vele malen als speaker en wedstrijdsecretariaat betrokken geweest bij 25-km wegwedstrijden
- al een leven lang lid van De Spartaan
- eerste vijf jaar Nationaal Baan Circuit betrokken en stimulerende rol bij het opzetten ervan
- gedurende 2 jaar een groot aandeel gehad in de organisatie van het EK < 23
- bijna een jaar lang veel gezinstijd hieraan opgeofferd, inclusief vakantie
- toch veel energie uitgestraald
- al genoemd, maar toch, met veel enthousiasme NK Jun gecoördineerd
- wellicht de beste NK Junioren ooit georganiseerd

maar er is meer in KNAU-verband

- 6 jaar betrokken unieraadslid



VOOR DEZE INZET GEDURENDE VELE JAREN VOOR DE KNAU,
VOOR DE SPARTAAN EN VOOR DE ATLETIEK IN HET ALGEMEEN
ONTVANGT PIET EEN BIJZONDERE EERVOLLE ONDERSCHIEDING.

BENOEMING TOT:

LID VAN VERDIENSTE VAN DE KNAU.

LENIE VAN DER POEL

- coördinator van de vrijwilligers
- mensen werven, motiveren, alle posten voorzien van vrijwilligers
- ruim 200 vrijwilligers waren actief
- actief binnen de organisatie Ter Specke Bokaal
- organiseert jaarlijkse scholierenbosloop
- aantal jaren bestuurlid geweest
- 9 jaar lid unieraad KNAU
- aantal unieraadsleden heeft een brief aan bestuur KNAU geschreven, vanwege aftreden als unieraadslid per april 2004
- functioneren van Lenie heeft indruk gemaakt
- in de unieraadsvergaderingen zelf, maar ook in de vooroverleggen en in de commissie beleid van de unieraad
- integer, correct, altijd goed op de hoogte, rustig en stevast het belang van de KNAU in het oog houden
- belang van de unieraad in de regio meer aanzien gegeven

maar ook bij Lenie meer in KNAU-verband

- actieve rol in regio-voorzittersoverleggen
- verzoek aan bestuur KNAU waardering voor al die jaren unieraadslid
- heeft in commissie beleid in lastige situaties een goed inlevend en samenbrengend

- vermogen getoond
- diverse malen een goede en bindende rol vervuld tussen unieraad een bestuur KNAU

OP GROND VAN AL DEZE AKTIVITEITEN EN DE SPARTAAN GEDURENDE EEN GROOT ONTVANGT LENIE EEN BIJZONDERE EN ONDERSCHIEDING:

HET UNIE EREKRUIS

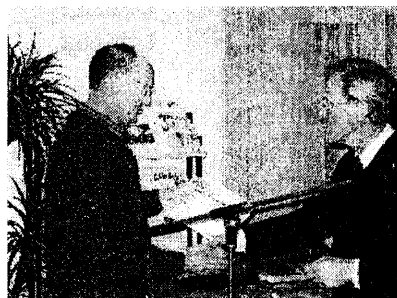


VOOR DE KNAU AANTAL JAREN EERVOLLE

De volgende leden, in alfabetische volgorde, van de NK Junioren commissie ontvangen de KNAU-waarderingsspel.

WIM COZIJN

- wedstrijdmanager
- topjury, chronoloog, materialen, juryoverzichten
- wedstrijdsecretariaat
- jurycoördinator



- wedstrijdleider/scheidsrechter
- secretaris Wedstrijd Organisatie Commissie
- ook al een leven lang lid van De Spartaan

NEL VAN DER KROGT

- notuliste NK-commissie
- vele jaren secretaris van De Spartaan
- actief in/met de vrijwilligerscommissie

JOOST VAN DER MEER

- coördinator protocol, officiële uitslagen, medailles
- een nog jong Spartaanlid die ook andere jonge leden hierbij betrokken heeft



TON NEDERSTIGT

- coördinator financiën
- inschrijvingen, entree gelden
- opstellen begroting, bewaken budget, financiële rapportage

HENK PLANTFEBER

- secretaris NK-commissie
- coördinator kantine/catering, bemensing en alles er omheen



NICO SCHRIEK



- vice-voorzitter NK-commissie
- regelde perszaken, publiciteit en marketing, website
- verantwoordelijk voor de veiligheid en coördinatie daarvan
- aantal jaren bestuurslid van De Spartaan (vice-voorzitter)
- looptrainer recreanten lange afstand
- coördinator recreatielooptrainers
- medeorganisator marathonreizen buitenland

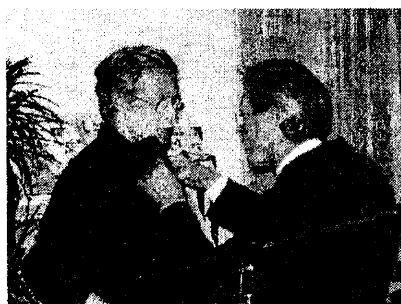
DANNY SLOOTBEEK

coördinator accommodatie

- verantwoordelijk voor voldoende kleedruimte en ander faciliteiten, zoals:
 - . callroom
 - . meldbureau
 - . massageruimte
 - . vrijwilligershome
 - . VIP-ruimte
 - . inloopveld
 - . kampeerruimte
 - . parkeren/beveiliging
- actief in baanploeg



HEINO STROET



- coördinator medische zaken
- dopingcontroles
- fysiotherapeut
- masseurs
- ruim 22 jaar trainer van CD-jeugd en AB-junioren

Beleidsplan 2003 – 2004

Eén van de aanbevelingen uit het beleidsplan 2003 – 2008 is het instellen van een "Accommodatie commissie". Het bestuur is hiermee aan de gang gegaan en is er in geslaagd deze accommodatie commissie in te stellen.

De doelstelling van de accommodatie commissie is:

Het beheren en onderhouden van de accommodatie van de AV De Spartaan. Hieronder wordt verstaan alle opstallen die in eigendom zijn van de AV De Spartaan, inclusief de eigendommen van de AV De Spartaan aanwezig op en rond de atletiekbaan. Tevens worden de contacten onderhouden met de gemeente, over het onderhoud van de accommodatie dat door de AV De Spartaan van de gemeente gehuurd wordt.

Om onze accommodatie in een goede staat te houden zijn er een aantal taken die uitgevoerd moeten worden. Deze zijn grof onder te verdelen in:

1. Het dagelijkse onderhoud t.b.v. de opstallen, inclusief het schoonhouden van de kleedkamers en kantine.
2. Het reguliere onderhoud t.a.v. de eigendommen van de AV De Spartaan aanwezig op en rond de atletiekbaan
3. Het verbeteren van de accommodatie (wensen leden)
4. Het structureel planmatig onderhouden van de accommodatie.

Gezien het vele werk wat door de accommodatiecommissie wordt gedaan is het bestuur blij dat zij twee bekende leden bereid heeft gevonden de vele taken uit te voeren. Namelijk Henk Plantfeber voor de dagelijkse gang van zaken en Joop van Stijn voor de verbeteringen en het structurele onderhoud. Zij worden structureel ondersteund door diverse andere vrijwilligers.

De taken als volgt verdeeld:

1. Henk Plantfeber, voor het dagelijkse onderhoud, inclusief het schoonhouden van de kleedkamers.
Hieronder wordt verstaan:
 - contacten met de inbraakbeveiliging en leverancier brandpreventieapparatuur
 - contacten met het schoonmaakbedrijf t.a.v. de kleedkamers
 - contact met de leverancier t.a.v. de geluidsinstallatie.
 - contact met de leverancier t.a.v. het onderhoud van de kopieerapparatuur.
 - Het bestellen van het papier t.a.v. de kopieerapparatuur.
 - het dagelijkse beheer van CV en warmwater voorziening van de douches enz.
 - het onderhouden en vullen van de toiletrol- en handdoekautomaten, inclusief het bestellen van de inhoud van deze automaten. Dit voor zowel de kantine, hoed en kleedkamers.
 - Sleutelbeheer
 - Het maken van een begroting t.a.v. het bovenstaande
2. Joop van Stijn, het reguliere onderhoud t.a.v. de eigendommen van de AV De Spartaan aanwezig op en rond de atletiekbaan. Hieronder wordt verstaan:
 - Reparaties en gewenste aanpassingen aan materialen in relatie met wedstrijdathletiek. Zoals horden, (pols)hoogspringmaterialen, afzetbalken, scoreborden enzovoort.
3. Joop van Stijn, verbeteringen accommodatie. Hieronder wordt verstaan:
 - Kleine wijzigingen, zaken t.a.v. de accommodatie waardoor deze prettiger wordt in het gebruik. Zoals b.v. onlangs op verzoek tassendragers in de kleedkamers van de dames.
4. Joop van Stijn, het structureel planmatig onderhouden van de accommodatie. Hieronder wordt verstaan:
 - Overleg met de diverse verantwoordelijken binnen de gemeente Lisse over het onderhoud van de door de AV De Spartaan gehuurde atletiekaccommodatie.
 - Overleg en contacten met leveranciers t.b.v. de voorzieningen en opstallen, m.u.v. de contacten t.a.v. het dagelijkse beheer.
 - Komen met voorstellen t.a.v. verbeteringen en vernieuwingen t.b.v. de voorzieningen en de opstallen (nieuwbouw).
 - Komen met voorstellen t.a.v. diverse faciliteiten zoals; fitnessruimte, verzorgingsruimte, zittribune, energiebesparende maatregelen, beveiliging, toegang minder validen, bewegwijzering, etc.
 - Een meerjarenplan opstellen voor het onderhoud van de opstallen van de AV De Spartaan.
 - Een meerjarenplan opstellen voor het onderhoud van de atletiekaccommodatie van de AV De Spartaan.

- Het samenstellen van kwantitatieve en kwalitatieve teams, van vrijwilligers, die het kleine onderhoud voor zowel de opstallen als de atletiekaccommodatie zelfstandig kunnen uitvoeren.
- Inroosteren van de inzet van de vrijwilligers t.b.v. van het kleine onderhoud.
- Het zorgdragen voor de benodigde gereedschappen.

Het schoonhouden van de keuken, kantine en de daar aanwezige toiletten blijft zoals het is, dit wordt reeds goed geregeld door diverse vrijwilligers onder aanvoering van Ank Hartman.

Nogmaals wil ik aangeven dat het bestuur blij is dat de accommodatie commissie gevormd is en wensen Henk en Joop en hun vele assistenten veel succes.

Namens het bestuur,
Piet van Rijnberk

Let op! Let Op!
De datum van de ALV is
per abuis verkeerd in het
December spektakels opgenomen,
hierbij de goede datum.....

AANKONDIGING

**De algemene
ledenvergadering
wordt gehouden op
donderdag 25 maart 2004**

Van de Ledenadministratie

Jarige in februari:

Dag	Naam	KnauCategorie
16	Amy Uitendaal	07 A-pupil
16	Dini van Gerven-Plomp	41 Overige Senior
16	Pierre Blom	32 Recreant
16	Aad van der Lans	22 Veteraan M55
17	Heidi Kortekaas	31 Recreant
17	Roy Simons	06 B-pupil
17	Henk Blom	32 Recreant
18	Cobie Streppel	31 Recreant
19	Noor Mulders Cornelissen	31 Recreant
19	Monique Hoogkamer - v.d. Wiel	31 Recreant
19	Riet Zuiderduin-de Bruin	31 Recreant
20	Ton van der Toorn	32 Recreant
20	Arjan Reerink	32 Recreant
21	Jordi Snellink	04 C-pupil
21	Nicole van Rijn - van der Werf	31 Recreant
21	Maarten van der Klauw	04 C-pupil
21	Ed Warmerdam	18 Senior
22	John van de Zwet	22 Veteraan M40
22	Josephine Nederstigt	31 Recreant
22	Thea Hoogkamer	31 Recreant

Jarige in maart:

Dag	Naam	KnauCategorie
1	Louis van de Reep	32 Recreant
1	Iris Dofferhoff	09 D-junior
3	Lisette Kaptijn	21 Veteraan V45
3	Ruben van Elk	08 A-pupil
3	Jos Koster	32 Recreant
3	Thijmen Dofferhoff	02 Mini-pupil
3	Lin Peterse	07 A-pupil
4	Martin Heemskerk	22 Veteraan M40
4	Rob van Rooijen	18 Senior
5	Nel van der Krogt	31 Recreant
6	Gea Kragtwijk	31 Recreant
6	Asa Kantebeen	01 Mini-pupil
6	Johanna Rooijackers	31 Recreant
8	Marianne De Wit	31 Recreant
9	Gery van den Heuvel	31 Recreant
9	Giselle Slotboom	07 A-pupil
11	Olga Spaan-v.d. Linden	31 Recreant
11	Stefan den Harder	18 Senior
11	Hans van den Berg	22 Veteraan M45
11	Laurens Esmeijer	10 D-junior



Heerlijk genieten in de nostalgische sfeer van
het oude station van Lisse.

Stationsweg 59, Lisse
Reserveringen: 0252-420700

Party-Restaurant

**De
Gevulde
Mand**

Waar de historie van de bloembollenteelt
tot leven komt.

Tevens het juiste adres
voor bruiloften en partijen.

Haven 4, Lisse
Reserveringen: 0252-413404

SCHILDERSBEDRIJF

van Noort & Verkerk



Botterstraat 16
2162 LA Lisse

Tel. 0252 416 866
Fax 0252 423 125



Vivaldistraat 33, 2162 AA Lisse (winkelcentrum De Poelmarkt)

RUIM 50 ZITPLAATSEN - APARTE AFHAALRUIMTE
BEZORGEN VANAF 15 PERSONEN
WIJ VERZORGEN OOK KOUDE EN WARME BUFFETTEN
MEER DAN 50 GRATIS PARKEERPLAATSEN

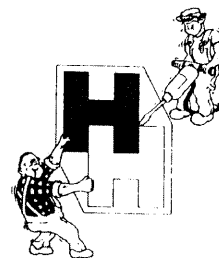
Openingstijden: dinsdag t/m zondag 16.00 - 22.00 uur
's maandags gesloten (behalve feestdagen)

Telefoon 0252 429 638 - Fax 0252 428 104

Bouwplannen?

BEL ONS VOOR:

- NIEUWBOUW
- VERBOUW
- RENOVATIE
- ONDERHOUD



HOEKSTRA & HOEKSTRA

Bouwbedrijf

IRENESTRAAT 19, 2161 PW LISSE
TELEFOON 0252 -416 782 / 416 880

'T ZIT GOED IN ELKAAR

VOOR DEGELIJK VRIJBLIJVEND ADVIES



- VERZEKERINGEN
- PENSIOENEN
- HYPOTHEKEN
- FINANCIËLE PLANNING

VAN DER SPRUIT &
makelaars in
assurantie
DOBBELMANNDUIN

Gia op zeker!

Grachtweg 73 A ■ Postbus 94, 2160 AB Lisse
T (0252) 41 68 50 ■ F (0252) 42 04 57
E info@spruit-dobbelmannnduin.nl



HB-SLAGERIJ
Clemens



Gespecialiseerd in
fondue, gourmet
en steengrill

Winkelcentrum Poelmarkt Lisse Tel. 410410



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



Vivaldistraat 23 - Lisse
Telefoon: 0252 - 418 685

Marcelle's Nails & Massage

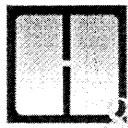
Sportmassage - Ontspanningsmassage
Stoelmassage - Cursus Babymassage
Hydro-Therm massage - Aroma-therapie
Nagelverlenging Gel/Acryl - Nailart - Nagelanalyse
Groothandel nagelprodukten
Manicure - Pedicure - Cosmetische voetverzorging
Hairextensions - Haarvlechten
Tropische gezondheidsprodukten
Workshops - Cursussen - Opleidingen
Demonstraties - Gezellige koffiehoeke - Cadeaubonnen

Julianastraat 3 - Lisse - (achter Bristol)
0252 - 419394 06 - 10765252
www.marcelle.biz



**ONZE
RELATIES
VERDIENEN
TOPPRESTATIES!**

BOUWBEDRIJF



HORSMAN CO

Heereweg 159, Lisse

Tel.: (0252) 41 31 55

Fax: (0252) 41 38 93

E-mail: info@horsman.nl

www.horsman.nl

Bouwen aan relaties

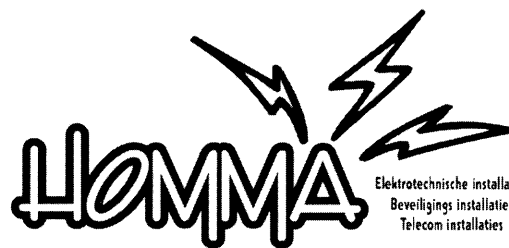


*fijn dat het
er is ...*

Vishandel

ALEX RUIZENDAAL

033-2986433 SPAKENBURG



Elektrotechnische installaties
Beveiligingsinstallaties
Telecom installaties

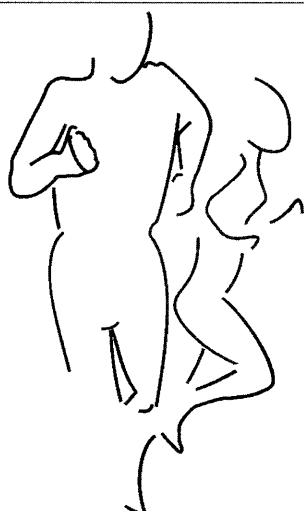
ELEKTROTECHNIEK b.v.



Vennestraat 21 2161 LE Lisse

Telefoon 0252-416054

Telefax 0252-418921



Running Specialzaak

**Sporthuis
van Gerven**

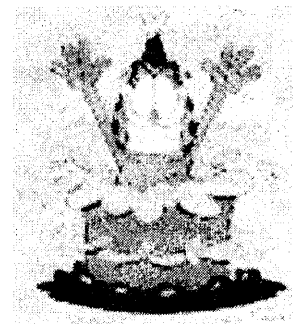
Havenstraat 43
2211 EG Noordwijkerhout
telefoon 0252-376557

**Grote collectie schoenen, kleding
en accessoires voor lopers,
geholpen door lopers**

**Analyse van het looppatroon met
behulp van video opname en oude
loopschoenen**

23	Gerard Kortekaas	32 Recreant
23	Corbert van Rijn	32 Recreant
23	Thijs Kwakkenbos	06 B-pupil
24	Wouter Hoogkamer	18 Senior
24	Jan van Heek	42 Overige Senior
25	Marco Wensveen	32 Recreant
25	Maggie Foss	31 Recreant
25	Sandy Heemskerk	07 A-pupil
25	Ans Verhaar-Hoogkamer	31 Recreant
25	Mark Drenth	32 Recreant
26	Tim Warmerdam	18 Senior
26	Marjelle Wagener	31 Recreant
26	Iris Jansen	05 B-pupil
26	Hanneke van der Meer-Geerlings	31 Recreant
27	Puk Wensveen	32 Recreant
28	Elly van Ruiten	31 Recreant
29	Marianne Grimbergen - van Maris	31 Recreant

11	Joyce Duinhoven	09 D-junior
12	Yassine Boulahfa	12 C-junior
15	Jan Pieter Tensen	22 Veteraan M50
15	Rien van der Lans	32 Recreant
15	Marjolein Broersen	07 A-pupil
15	Nathalie Janssen	07 A-pupil
15	Toon Martin	32 Recreant
15	Ad van Ruiten	32 Recreant



Bedankte leden:

Naam	Straatnaam	Nr.	Postcode	Woonplaats	KnauCategorie
Nadine van Veen	Rietkraag	23	2144 KA	Beinsdorp	09 D-junior
Simone Leuven	Lindenlaan	18	2161 MH	Lisse	09 D-junior
Melanie Biezen	Ottenstein	35	2151 HN	Nieuw Vennep	09 D-junior
Jeroen van der Kroft	Ringvaartzijde	16	2161 WT	Lisse	12 C-junior
Joke Borst	Anke Servaesstraat	10	2162 KP	Lisse	31 Recreant
Yolanda Reyerkerk	Spankerstraat	19	2162 LT	Lisse	31 Recreant
Andre Beijik	Vliegeniersweg	25	2171 PA	Sassenheim	32 Recreant
Johan van Dijk	Olympiaweg	39	2181 AG	Hillegom	32 Recreant
Willem Bos	Jozef Israelstraat	24	2162CC	Lisse	32 Recreant
John Donnelly	Willem de Zwijgerlaan	20	2171 VS	Sassenheim	32 Recreant



Nieuwe leden:					
Naam	Straatnaam	Nr.	Postcode	Woonplaats	KnauCategorie
Joëlla Verdijk	Nieuwstraat	7	2161 PM	Lisse	01 Mini-pupil
Koen Peelen	Ter Beek	12	2161 ND	Lisse	02 Mini-pupil
Stefan Verdijk	Nieuwstraat	7	2161 PM	Lisse	04 C-pupil
Jeroen van Kasteren	Montbretiastraat	14	2161 WJ	Lisse	08 A-pupil
Debby Beuming	Prins Hendrikstraat	11	2181 AN	Hillegom	09 D-junior
Nel Bruns Dieben	Rietkraag	138	2144 KD	Beinsdorp	31 Recreant
Lia Onderwater	Kleine Beer	11	2163 AV	Lisse	31 Recreant
Nel Mul	Fazantstraat	46	2162 GM	Lisse	31 Recreant
Caroline van der Dussen	Anemoonstraat	16	2215 MT	Voorhout	31 Recreant
Dirk van Grieken	Melkweg	1	2163 AA	Lisse	32 Recreant
Minicus Zonneveld	Kastanjelaan	7	2181 KK	Hillegom	32 Recreant
Henk de Jong	Veldhorststraat	36	2161 ER	Lisse	32 Recreant
Zoubier Karnich	Gladiolenstraat	31a	2172 TH	Sassenheim	32 Recreant

Het aantal leden per 1 februari bedraagt 815

Kantinenieuws

WINNAARS

December



**RIA SCHRIEK
LEO ONDERWATER
HANS ADRIAANSE**

KOFFIEKAARTEN

Januari



**PAUL VAN SIJL
TIL DUINEVELD
LENIE VAN DER POEL**

Van de Redactie

Gelezen in "De vriendenband" het mededelingenblad van de vereniging vrienden van de KNAU december 2003

Nieuw leden hartelijk welkom!!

Marga Kortekaas (58)

Stootte kogel (13.50m in 1970) en wierp discus (43.72m in 1971) en stond viermaal bij een NK op het podium. Zij stak veel tijd in het reilen en zeilen van haar club De Spartaan. Dat leverde haar jaren geleden al de titel op van: "Moeder van de Spartaan" en daar is ze zeer trots op. Haar club benoemde haar in 1976 tot lid van Verdienste en in 1986 tot erelid. Andere onderscheidingen: NKS Ereraad (1986), Unie-erekruis in brons (1992), Vrijwilligersprijs gemeente Lisse (1998) en de Vrijwilligersprijs NKS 55-jaar in 2001. ze is nog steeds zeer actief bij de Spartaan.

Piet Ruigrok (51)

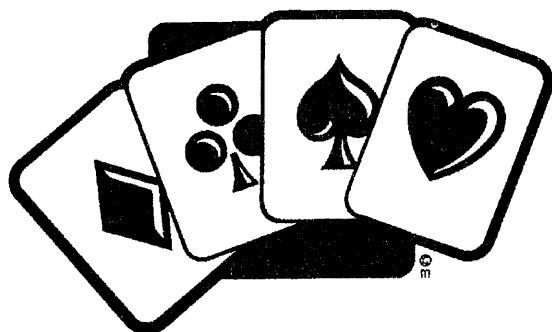
Komt ook van de Spartaan en liep 800 en 1500m. Hij is meer een organisator en bestuurder. Hij is medeoprichter van de Ter Specke-bokaal (1982), de bekende wedstrijden waarmee het baan-seizoen jaarlijks wordt geopend, mede-initiatiefnemer van het Nationaal Baan Circuit en was wedstrijdsecretaris (jeugd) van 1975-1983. Piet was organisator van diverse NK's en de voormalige districtskampioenschappen van West II gedurende zo'n 20 jaar. Ruigrok zat van 1989-1995 in de Unieraad en was kortgeleden nog Competition director bij de ECU onder de 23 in Amsterdam. Piet werd in 1991 onderscheiden met de Jan Kleijn-bokaal van het toenmalige West II.

Nogmaals een oproep voor hulp bij het draaien van het clubblad.....

Wie wil Liesbeth, Greet en Leo komen helpen, met z'n vieren is het makkelijker rouleren, dus als je interesse hebt bel dan even met **Liesbeth, tel.nr. 0252-218466**, om een afspraak te maken en een keer mee te "draaien".

Klaverjassen

deelne(e)m(st)ers	Ronde 1	Ronde 2	Ronde 3	Ronde 4	Totaal t/m ronde 4	
	punten	punten	punten	punten	punten	stand
Kroon Sako	2.182	1.595	1.672	1.827	7.276	1
Kaptein Jan	1.727	2.135	1.375	1.744	6.981	2
Ruigrok Piet	1.903	2.072	1.196	1.793	6.964	3
Stijn Ria van	1.500	1.750	1.406	2.196	6.852	4
Veek Theo vd	1.513	2.135	1.754	1.429	6.831	5
Verhaar Ans	1.771	1.595	1.786	1.642	6.794	6
Noort Carla van	1.921	1.364	2.159	1.234	6.678	7
Walraven Bert	1.727	2.072	1.196	1.642	6.637	8
Ruiten Kees van	1.418	1.677	1.730	1.744	6.569	9
Hoejenbos Hans	1.195	1.324	1.734	2.196	6.449	10
Dofferhoff Jan	1.500	1.342	1.484	2.011	6.337	11
Plomp Lenie	1.734	1.347	1.568	1.638	6.287	12
Stijn Joop van	1.500	1.750	1.546	1.429	6.225	13
Wildenburg Piet	1.130	1.668	2.159	1.242	6.199	14
Ruigrok Jannie	1.771	1.668	1.238	1.490	6.167	15
Gerven Dini van	1.239	1.677	1.754	1.490	6.160	16
Noort Wil van	2.182	837	1.073	2.011	6.103	17
Ruiten Rick van	1.734	837	1.658	1.827	6.056	18
Grieken Dirk van	1.171	1.425	1.658	1.793	6.047	19
Piet Richard	1.171	1.698	1.517	1.638	6.024	20
Verhaar Gerrit	1.921	1.324	1.517	1.242	6.004	21
Zetten Berend van	1.513	1.425	1.672	1.351	5.961	22
Kraan Frans van der	1.903	1.677	1.073	1.288	5.941	23
Noort Hans van	1.521	1.364	1.568	1.445	5.898	24
Ruiten Patrick van	1.418	1.698	1.375	1.351	5.842	25
Gerven WJ van	1.130	1.677	1.734	1.288	5.829	26
NN	1.500	1.425	1.484	1.350	5.759	27
Kortekaas Aad	1.549	900	1.786	1.445	5.680	28
Berg Jan van der	1.521	1.342	1.238	1.350	5.451	29
Grieken Greet van	1.549	1.425	1.406	1.056	5.436	30
Noort Jeannette van	1.195	1.347	1.546	1.056	5.144	31
Koot Arnoud	1.239	900	1.730	1.234	5.103	32
	49.948	48.472	49.792	49.472	197.684	
	1.561	1.515	1.556	1.546	6.178	
13 december 2002			hoogste score		6.881	
aantal deelnemers	25		laagste score		5.491	
totaal	38.294	37.294	38.614	39.154	153.356	
gemiddeld	1.532	1.492	1.545	1.566	6.134	



stand van zaken na 3 avondjes kaarten:

deeln(e)m(st)ers	10-okt-03	14-nov-03	12-dec-03	Totaal na	Stand na
	punten	punten	punten	3 rondes	3 rondes
Kroon Sako	6.365	6.744	7.276	20.385	1
Kaptein Jan	6.302	6.609	6.981	19.892	2
Veek Theo vd	6.775	6.025	6.831	19.631	3
Hoejenbos Hans	7.006	6.120	6.449	19.575	4
Piet Richard	6.358	6.781	6.024	19.163	5
Plomp Lenie	6.652	6.212	6.287	19.151	6
Stijn Ria van	5.492	6.682	6.852	19.026	7
Ruiten Kees van	6.065	6.314	6.569	18.948	8
Verhaar Ans	6.092	5.945	6.794	18.831	9
Wildenburg Piet	6.290	6.171	6.199	18.660	10
Zetten Berend van	6.660	5.892	5.961	18.513	11
Noort Wil van	5.831	6.427	6.103	18.361	12
Berg Jan van der	6.403	6.301	5.451	18.155	13
Gerven Dini van	5.998	5.602	6.160	17.760	14
Ruiten Rick van	5.515	6.149	6.056	17.720	15
Verhaar Gerrit	5.682	5.887	6.004	17.573	16
Dofferhoff Jan	6.188	5.045	6.337	17.570	17
Kortekaas Aad	5.268	5.562	5.680	16.510	18
Krogt Wim van der	6.386	6.782	0	13.168	19
Stijn Joop van	6.905	0	6.225	13.130	20
Krogt Wil van der	7.321	5.357	0	12.678	21
Walraven Bert	0	5.901	6.637	12.538	22
Kraan Frans van der	0	5.995	5.941	11.936	23
Koot Arnoud	0	6.691	5.103	11.794	24
Ruiten Patrick van	0	5.603	5.842	11.445	25
Gerven WJ van	5.090	0	5.829	10.919	26
Ruigrok Piet	0	0	6.964	6.964	27
Noort Carla van	0	0	6.678	6.678	28
Aanhane Mart	0	6.368	0	6.368	29
Ruigrok Jannie	0	0	6.167	6.167	30
Grieken Dirk van	0	0	6.047	6.047	31
Verhaar Dennis	0	5.992	0	5.992	32
Aanhane Lenie	0	5.960	0	5.960	33
Noort Hans van	0	0	5.898	5.898	34
Zuiderduin Riet	5.822	0	0	5.822	35
Stijn Theo van	0	0	5.759	5.759	36
Randsdorp Leo	5.710	0	0	5.710	37
Dames Frans	0	5.702	0	5.702	38
Reep Louis van de	0	5.493	0	5.493	39
Grieken Greet van	0	0	5.436	5.436	40
Noort Jeannette van	0	0	5.144	5.144	41
totaal	148.176	176.312	197.684	522.172	
aantal deelnemers	24	29	32	85	
gemiddeld	6.174	6.080	6.178	6.143	
	11-okt-02	8-nov-02	13-dec-02		
totaal	201.364	194.088	153.356	548.808	
aantal deelnemers	33	32	25	90	
gemiddeld	6.102	6.065	6.134	6.098	



C. La Lau & Zoon

Levendaal 96 - 100 Leiden tel. : 071 -5130345

UITBREIDING OUD ENGELS REPRO-EIKEN ONGELOOFLIJK MOOI

500 m² exclusieve meubelen
in diverse stijlen

- * mahonie
- * noten
- * eiken
- * taxus en kersen

Complete wooninrichting
en meubelstofeerderij

- * matrassen
- * binnenzonwering
- * vloerbedekking
- * diverse meubelstoffen



DIGROS

Het wordt steeds leuker bij Digros

HEEMSKERK

makelaardij



Wildlaan 3 - 2211 JZ Noordwijkerhout - Tel. 0252-375736 - Fax 0252-371806



10 % korting

voor "Spartaan-leden" op
loopkleding en -schoenen

Voorkom
blessures,
laat je adviseren
door **L.J. Sport**



L.J. SPORT
ALL-IN SPORTSTORE

Hoofdstraat 191 • Sassenheim
Tel. (0252) 240 777

ASSURANTIEBEDRIJF

Dopheidestraat 120 - 2165 VT Lisserbroek
Telefoon 0252-412737

Persoonlijke leningen - Hypotheken
Verzekeringen - Financieringen

HOOGERVORST C.V.



firma zandvliet en zn.

Timmer- en aannemingsbedrijf
Doe het zelf artikelen

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

KOMPAEN KUNSTGALERIE

Voor al uw schilderijen

OOK RESTAURATIE/SCHOONMAKEN

Oranjelaan 124, Lisse

woensdag-donderdag-vrijdag en zaterdagmiddag
van 13.30 tot 17.30 uur. Inl. Tel (0252) 41 29 86

**Specialist
in Subaru**

Maak een proefrit in een



bewezen
de betrouwbaarste



Automobielbedrijf H. Koot

Dealer van Honda en Subaru
Altijd een ruime sortering
occassions

Meerlaan 108
2181 BV Hillegom
Tel.: 0252 515 685



HONDA



KONINKLIJKE NEDERLANDSE ATLETIEK UNIE

Maag- en darmproblemen bij lopers

Inleiding

Veel lange-afstandslopers worden tijdens inspanning regelmatig geconfronteerd met vervelende klachten van het maagdarmkanaal. Deze klachten kunnen een mild karakter hebben (pijn in de buik) of van ernstiger aard zijn (bloedige diaree). Bij het ontstaan van deze klachten spelen de intensiteit van de sportbeoefening, de getraindheid, de mate van uitdroging (dehydratie) en het voedselgebruik een belangrijke rol. Uit onderzoek blijkt dat deze problemen meer voorkomen bij lange-afstandslopers dan bij andere duursporters. Het is dan ook juist bij lange-afstandslopen belangrijk om het vochtverlies te beperken en ervoor te zorgen dat de koolhydraatvoorraad op peil blijft. Koolhydraatrijke dranken en dorstlessers zijn hiervoor prima hulpmiddelen! Het is dus belangrijk dat de lange-afstandsloper nadenkt over de vraag wat er voor en tijdens het lopen gegeten en gedronken moet worden, om de kans op maag- en darmklachten zo klein mogelijk te houden.

Voorkomen

De rampzalige invloed van buikkrimp en diarree op het prestatievermogen van de lange-afstandsloper is bekend. Uit studies blijkt dat 30-50% van alle hardlopers last heeft van een vorm van maag- en darmklachten tijdens het lopen van wedstrijden. Deze maagdarmproblemen treden vooral op bij een hoge loopintensiteit en bij uitputting. Bovendien blijken vrouwen hier vaker last van te hebben dan mannen en jongere mensen vaker dan ouderen.

De volgende maag- en darmklachten komen regelmatig voor:

- Opgeblazen gevoel in de darmen;
- Veelvuldig 'windjes' moeten laten;
- Darmkrampen;
- Pijn in de zij;

- Aandrang tot ontlasting (defecatie);
- Diarree;
- Bloedige diaree;
- Bloedige urine;
- Maagkrampen;
- Misselijkheid;
- Boeren;
- Overgeven.

Mogelijke oorzaken

Bij het ontstaan van maagdarmproblemen spelen meestal meerder factoren een rol.

• Trillingen

Omdat maagdarmproblemen zich veel vaker voordoen bij hardlopen dan bij wielrennen en andere 'glijdende sporten' zoals schaatsen, langlaufen en zwemmen, is het waarschijnlijk dat het bewegingstype van invloed is.

• Doorbloeding

Bij hardlopen vindt er een herverdeling plaats van de bloedstroom. De spieren van de benen krijgen meer bloed, wat onder andere ten koste gaat van de doorbloeding van het maagdarmstelsel. De doorbloeding van het maagdarmkanaal neemt af bij hoge intensiteit. Dat heeft tot gevolg dat ook het aanbod van zuurstof voor de maagdarmwand vermindert. Hierdoor neemt de bewegelijkheid van het maagdarmstelsel af, waardoor gasophoping in de darmen kan plaatsvinden. Er wordt aangenomen dat dit een belangrijke oorzaak is van bovengenoemde maagdarmklachten.

Een ander nadeel van een verminderde werking van het maagdarmstelsel is dat de lediging van de maag verstoord raakt, waardoor de opname van vocht en voedingsstoffen verstoord wordt. Hierdoor treedt eerder uitdroging op.

Dat is ernstig, want een hardloper die uitgedroogd raakt gaat minder goed presteren en loopt kans op warmtestuwing. Ook voor het maag- en darmstelsel is uitdroging ernstig, want de doorbloeding van de maagdarmwand neemt nog verder af. Hierdoor kan de doorbloeding in het maagdarmkanaal vrijwel stil komen te liggen, waardoor een zuurstofgebrek van de darmcellen optreedt. De darmfunctie vermindert en het kan zelfs leiden tot afsterven van cellen in de darmwand. Als dit in ernstige mate optreedt kan diarree ontstaan. Vaak gaat deze diarree, al dan niet zichtbaar, gepaard met bloedverlies. Als er vaak bloedverlies optreedt bij de ontlasting kan dat uiteindelijk leiden tot het bij hardlopers vaak voorkomende ijzertekort en bloedarmoede. Ook het slijmvlies van de blaas en de nieren kunnen tijdelijk te weinig bloed toegevoerd krijgen. Hierdoor kan het slijmvlies beschadigen en(wat) gaan bloeden, waardoor er bloed in de urine kan komen.

• Voedsel

Doordat de lediging van de maag tijdens inspanning verstoord is, is het belangrijk dat er geen voedselrestanten in het maag-darmstelsel aanwezig zijn vóór het sporten. Dat is de reden waarom er in het algemeen aangeraden wordt om 3 uur voor de inspanning de laatste maaltijd met vast voedsel te gebruiken. De samenstelling van de laatste maaltijd en de samenstelling van de drank die tijdens het lopen wordt gedronken, kunnen van grote invloed zijn op het ontstaan van maagdarmklachten, met name tot opboeren en overgeven. Vet voedsel (patat met mayonaise!) zal nog lang nadat het gegeten is klachten geven bij het hardlopen. Dat geldt ook voor maaltijden waarin veel uien, kolsoorten en specerijen zijn verwerkt. Iedere hardloper zal zelf moeten ondervinden, welke voedsel-

producten bij hem/haar klachten geven en tot hoe lang hij/zij van tevoren nog kan eten.

Voedingsadviezen om maagdarmklachten tijdens lopen te voorkomen.

Enkele algemene voedingsadviezen waarmee het ontstaan van maagdarmklachten zoveel mogelijk voorkomen kan worden:

- Gebruik als laatste maaltijd een licht verteerbare voeding (bijvoorbeeld wit brood, yoghurt/vla, rijstepap, griesmeelpap);
- Eet in de laatste 3 uur voor de inspanning geen vast voedsel meer;
- Drink tot vlak voor de inspanning goed. Hiervoor kan bijvoorbeeld water en thee zonder suiker gebruikt worden;
- Als de inspanning langer duurt dan 1 uur, vul dan ook vocht tijdens de inspanning aan (+ 1 liter dorstlesser/water per uur);
- Oefen het drinken tijdens inspanning eerst tijdens een training;
- Als naast vocht ook koolhydraten moeten worden genuttigd, kan dit het beste in vloeibare vorm gebeuren (koolhydraatrijke dranken). Probeer (ook) dit eerst tijdens trainingen uit;
- Verander niet voor de wedstrijd plotseling het voedingpatroon.

Samenvatting

Maagdarmklachten komen veelvuldig voor bij lange-afstandslopers. Bij het ontstaan van deze klachten spelen de intensiteit van lopen, de getraindheid, de mate van uitdroging en het voedselgebruik een rol. In dit artikel worden de voorkomende maag- en darmklachten beschreven, tezamen met de mogelijke oorzaken en wat er gedaan kan worden om deze klachten (zoveel mogelijk) te voorkomen.

Maart 2002 Els Stolk. bondsarts KNAU

Uit de Technische Raad

Het lijkt al weer maanden geleden maar nog geen anderhalve maand geleden reikten de CWA en de TR tijdens de kerstborrel de waarderings- en stimulansprijzen uit. Ongeveer dertig wedstrijdathleten hadden gehoor gegeven aan de uitnodiging. Al pratend, in een ontspannen sfeer, passeerden verschillende kerstdiners de revue, tot het moment daar was om de prijzen uit te reiken. Voor de enkeling die niet aanwezig was een samenvatting van de prijsuitreiking:

We kunnen terugkijken op een gouden jaar. Alle ingeschreven competitieteamen hebben de landelijke finales bereikt en individueel hebben veel Spartaanathleten schitterende prestaties geleverd. Dit jaar zijn we niet alleen sterker geworden in de top maar ook juist in de breedte. Om dit te onderstrepen reiken wij ook in dit gouden jaar de traditionele waarderings- en stimulansprijzen uit.

Aanmoedigingsprijs:

Senioren: Debby v.d. Kraan. Na het met succes voltooien van haar studie heeft Debby weer tijd gevonden voor atletiek. Voortvarend heeft zij de draad dit seizoen weer opgepakt. Wij gaan er van uit dat wij ook het komende seizoen weer kunnen genieten van je enthousiasme en inzet..

A-jun: Eva v.d. Poel. Ook zo'n gedreven sportster". Altijd aan het trainen. Het afgelopen seizoen heeft zij zich ontwikkeld tot een meerkampster waar wij in de toekomst nog veel meer van gaan horen, ga zo door!

B-jun: Lonneke Derriks. Lonneke kwam via een achterdeur in actie bij "ver" tijdens ons NK. Zij verbaasde iedereen door beslag te leggen op de tweede plaats. Tijdens het NK-estafette werd het team met Lonneke Nederlandskampioen op de 4x400m. Misschien zijn de vele fietstochtjes door weer en wind naar de training de basis geweest voor een prachtig sportjaar 2003.

B-jun: Jacco v.d. Weijden. Jacco staat voor een grillige carrière, ik denk dat er géén seizoen is geweest dat hij niet geteisterd is geweest door een of meerdere blessures. Ondanks die tegenslagen heeft hij de sportschoenen/spikes niet aan de wilgen gehangen. Zeker wanneer je fit bent, is er nog veel meer mogelijk.

Waarderingsprijs:

Vet. Senioren: Lea v.d. Aart-Kortekaas. Al vele jaren steun en toeverlaat tijdens de baancompetitie. Een telefoontje en ze is present, een vrouw met het Spartaanhart op de juiste plaats.

B-jun.: Nienke Kragtwijk. Een van de jeugdige duizendpoten binnen onze vereniging. Naast school en haar eigen trainingsuren weet zij tijd vrij te maken voor diverse evenementen binnen de vereniging, waarbij wij nooit tevergeefs een beroep op je doen.

A-jun: Jan Beijl Alweer ruim tien jaar lid van de vereniging. Wanneer je wedstrijden van de junioren bezoekt moet ik vaak zoeken naar Jan. Je hoort hem niet maar hij is er wel, je zou hem bijna vergeten. Jan straalt een zekere rust uit. Waardering hebben wij voor de wijze waarop hij bij de wedstrijden aanwezig is.



NOODKREET mila

enthousiaste groep midden- en lange afstandlopers
zijn op zoek naar een
gedreven trainer

Iets voor U?

Neem even contact op met
Sjaak van der Weijden of Gerard Lenting.

tr@spartaan.net

Belangrijke data:

18 februari 2004 bijeenkomst WTR-trainers

24 maart 2004 Ouderavond CD-junioren

Fanny Blankers-Koen overleden

Op zondag 25 januari om 4.00uur is op 85 jarige leeftijd de oud atlete Fanny Blankers-Koen overleden te Hoofddorp. (geboren 26 april 1918 te Baarn). Met het overlijden van Fanny Blankers-Koen is wereldwijd de beste atlete uit de vorige eeuw heengegaan.



In memoriam; Fanny Blankers-Koen

Met het overlijden van Fanny Blankers-Koen is wereldwijd de beste atlete uit de vorige eeuw heengegaan. Haar grootste successen oogst zij tijdens de Olympische Spelen van Londen in 1948 waar de Amsterdamse vier gouden medailles behaalt (100 meter, 200 meter, 80 meter horden en in de 4x100 meter estafette). De tijden op de 200 meter (24.3 sec.) en 80 meter horden (11.2 sec.) zijn Olympische records. Geen enkele vrouw heeft dat tot op heden kunnen evenaren. Bij terugkeer volgt een grandioze rijtoer tussen tienduizenden enthousiaste landgenoten in Amsterdam.

In de boeken van de IAAF staat zij genoteerd met liefst elf wereldrecords. De veelzijdigheid van de 'vliegende huisvrouw', zoals zij vaak is genoemd, spreekt uit de nummers waarop zij wereldrecords vestigt: 80 meter horden, 100 yards, 220 yards, hoogspringen, verspringen, vijfkamp, 4x110 yards, 4x200 meter.

De 17-jarige Fanny Koen (geboren op 26 april 1918 in Baarn)sluit zich in 1935 aan bij de Amsterdamse damesclub ADA, na een korte loopbaan als zwemster en gymnaste. Zij maakt meteen indruk met een Nederlands record op de 800 meter in 2.29.0 min. Het record houdt stand tot 1953,maar deze lange duur heeft ook te maken met het feit dat het nummer tot en met 1952 in het programma wordt geschrapt. Trainer Jan Blankers (de latere echtgenoot) ziet wel iets in de atlete en neemt de jonge Koen onder zijn hoede. Een jaar later staat zij bij de Nederlandse kampioenschappen in Rotterdam al tweemaal op de hoogste trede. Zij wint de 200 meter en het hoogspringen. De Amsterdamse mag meteen naar de Olympische Spelen in Berlijn. Een gedeelde zesde plaats bij het hoogspringen (1,55 meter) en een vijfde in de 4x100 meter (48,8 sec.), samen met Kitty ter Braake, Lies Koning en Ali Gerritsen, zijn in de Duitse hoofdstad de eerste internationale successen. In oktober stapt Fanny over naar de andere Amsterdamse club Sagitta.

Als voorbereiding op genoemde Spelen debuteert Fanny 9 juni 1936 in Blackpool in de nationale ploeg. Tegenstanders zijn de landenteams van Engeland, Schotland, Frankrijk en Zweden. Zij springt 1,56 meter hoog en loopt de 100 meter in 12.6 sec. De estafetteploeg 4x100 meter, met de Amsterdamse, noteert 50.8 sec. Tussen 1936 en 1955 staat zij 14 keer in een Oranje-équipe. Dat totaal is zeer bescheiden, maar in de jaren van de Tweede Wereldoorlog zijn geen internationale contacten mogelijk geweest. Pas in 1947 staan de eerste landenwedstrijden weer op het programma. In 1955 beëindigt Fanny (zij is dan 37 jaar) haar interlandcarrière in Posnan tegen de Poolse vrouwen met een vierde plaats bij het kogelstoten (11,62 meter).

In 1952 neemt Fanny Blankers-Koen voor de derde keer deel aan de Olympische Spelen, maar het optreden in Helsinki loopt niet van een leien dakje. Geplaagd door ziekte moet zij afzien van deelname aan de halve finale 100 meter. Nog niet geheel hersteld zit zij een dag later toch in de startblokken van de finale 80 meter horden. Het loopt meteen fout. Zij struikelt over de tweede horde en nadat ook de derde horde niet vlekkeloos kan worden genomen, staakt Fanny de strijd.

Tijdens drie Europese kampioenschappen (1938 Wenen, 1946 Oslo en 1950 Brussel) wordt haar optreden beloond met vijf gouden medailles, een zilveren en twee bronzen. Het succesvolst is zij in Brussel met overwinningen op de 80 meter horden, 100 meter en 200 meter en een tweede plaats van de estafetteploeg 4x100 meter. Vier Europese records staan op haar naam.

In haar 21-jarige actieve loopbaan (1935-1955) behaalt zij liefst 58 nationale titels: dertien gouden medailles op de 100 meter, twaalf op de 200 meter, elf op de 80 meter horden, tien bij hoogspringen, negen bij verspringen, twee bij kogelstoten en één in de vijfkamp. Tijdens de kampioenschappen van 1947 in Amsterdam verovert zij in twee dagen zes titels! Met nota bene 54 erkende records (inclusief estafettes) in de periode 1935-1953 bereikt zij een peil dat in Nederland nog steeds niet is geëvenaard.

Fanny Blankers-Koen (in 1940 gehuwd met Jan Blankers) ontpopt zich als een ware ambassadrice van de sport. Zij zet Nederland wereldwijd op de atletiekkaart. Uitnodigingen voor optredens in Australië, de Verenigde Staten en Zuid-Afrika onderstrepen dat nog eens. Ook demonstraties bij kleinere verenigingen behoren tot haar activiteiten. En overal stromen de toeschouwers toe.

Het kan niet uitblijven dat zij al tijdens haar actieve periode meermalen wordt onderscheiden. In 1937 ontvangt zij de KNAU-beker voor de beste prestatie. Die bokaal krijgt zij nog vier keer in handen gedrukt. In 1949 wordt Fanny erelid van de KNAU en mag ook de gouden legpenning van het NOC komen afhalen. In datzelfde jaar benoemt de koningin haar tot Ridder in de orde van Oranje Nassau.

Haar opgedane ervaring stelt zij ook ten dienste van de KNAU. Van 1958 tot en met 1969 is zij voorzitter van de adviescommissie voor dames- en meisjesatletiek en maakt als zodanig deel uit van de nationaal technische commissie. Het zijn ook de jaren dat zij optreedt als ploegleidster bij diverse landenwedstrijden, de Europese kampioenschappen in Belgrado (1962), Boedapest (1966) en Athene (1969) en de Olympische Spelen in Rome (1960), Tokio (1964) en Mexico-City (1968).

Op hogere leeftijd, om precies te zijn in 1998, wordt haar de eremedaille van de IAAF toegekend. Maar de grootste onderscheiding valt haar in november 1999 ten deel als zij in Monte Carlo door de IAAF wordt uitgeroepen tot atlete van de eeuw. Zij wordt kort daarop ook erelid van het 144-genootschap oud-topsporters.

De naam van Fanny Blankers-Koen leeft voort. Een beeldhouwwerk van de Rotterdamse kunstenaar Han Rehm staat sedert 1956 in het plantsoen tegenover de ingang van Diergaarde Blijdorp. We kennen allemaal het Fanny Blankers-Koenstadion in Hengelo en ook een park in het Olympisch stadion van Sydney is vernoemd naar haar. In de gemeente Haarlemmermeer (waar zij ereburger is) draagt een sporthal haar naam. De KNAU looft jaarlijks de Fanny Blankers-Koenplaquette uit voor de beste meisjesprestatie.

Fanny is niet meer. De laatste horde is genomen.

Groeiende belangstelling junioren voor baanatletiek

Aan het begin van 2004 is de optelsom voor de ledenstand over 2003 weer gemaakt.

Er zijn 97.925 leden lid van een KNAU-vereniging of Loopservice.nl, en dat zijn er 2.899 (+ 3,1%) meer dan eind 2002. De laatste twee jaar groeit de populariteit van de (baan)atletiek ook weer onder de A-, en B-junioren.

Jaar	Ledenstand	Groei
1998	84.755	
1999	87.698	3,5%
2000	88.976	1,5%
2001	91.798	3,2%
2002	95.026	3,5%
2003	97.925	3,1%

Met deze groei zal in 2004 de magische grens van 100.000 leden overschreden worden.



Jarenlang was er met name in de A-, en B-juniorencategorieën (16 tot 20 jaar) reden tot zorg. Want net als bij andere sportbonden vertoonde ook in de atletiek het aantal junioren een dalende lijn. Deze trend is in de baanatletiek in twee à drie jaar tijd in positieve richting gekeerd. Dit werd gerealiseerd door de uitvoering van het in 1999 opgestelde marketingplan van de baanatletiek en het werken aan een bewustwordingsproces bij verenigingen atletiek op een aantrekkelijkere wijze aan te bieden. De junioren kiezen als gevolg hiervan vaker voor de baanatletiek en ook is men langer enthousiast deze veelzijdige sport te beoefenen.

Een overzicht van de groeicijfers in de baanatletiek:

	1999	2000	2001	2002	2003
Jongens B	-/- 8,2%	-/- 4,5%	+ 4,2%	+ 7,4%	+ 8,7%
Jongens A	-/- 5,2%	-/- 9,0%	-/- 3,9%	-/- 1,2%	+ 4,1%
Mannen senioren	-/- 3,0%	-/- 3,8%	-/- 6,0%	-/- 3,3%	-/- 2,7%
Meisjes B	-/- 8,2%	-/- 4,8%	+ 6,8%	+ 6,7%	-/- 1,4%
Meisjes A	-/- 0,7%	-/- 1,7%	-/- 4,4%	+ 3,5%	+ 2,7%
Vrouwen senioren	-/- 4,5%	-/- 1,8%	-/- 0,8%	+ 1,0%	+ 3,7%

De KNAU is zeer ingenomen met deze ontwikkeling. Het actief benaderen, werven en behouden van junioren zal de komende jaren echter een belangrijk aandachtspunt blijven.

Alles op het gebied van brandbeveiliging!

divens
BRANDBEVEILIGING BV

LEVERING - SERVICE - ONDERHOUD - CONTROLE

Voor bedrijf & particulier



- Ons leveringsprogramma:
- Brandblusapparatuur draagbaar/verrijdbaar
 - Slanghaspels
 - Brandmeldinstallaties
 - Ontruimingsinstallaties
 - Blusinstallaties
 - Bedrijfs hulpverlening (BHV)
 - Noodverlichting • Noodplannen
 - Water voerende armaturen
 - Melders • Rookmelders
 - Koolmonoxidemelders
 - Gasmelders • Veiligheidsartikelen
 - Vlamdovende asbakken/papierbakken
 - Pictogrammen • Vluchtwegaanduidingen
 - Vluchtadders • Branddekens • Pompen

Meer weten? Bel of bezoek onze showroom

Satelietaan 27 - Hillegom 0252 - 51 57 57

www.divens.nl

info@divens.nl

fax 0252-529475

VAN DONGEN UW POELIER



Blokhuis 14a, Lisse, tel. 0252-413437

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

REVALIDATIE, SPORTMASSAGE & TRAININGSBEGELEIDING

Sportmassage, sportrevalidatie
en trainingsbegeleiding:

Jan Laan

Weversland 6

2211 TS Noordwijkerhout

Tel. 06 - 16 19 48 68

Sportrevalidatie en
trainingsbegeleiding:

Hans Siemons

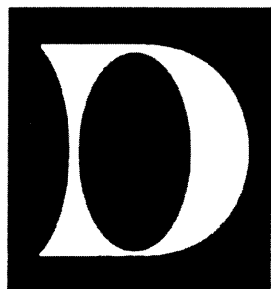
Miranda van Kempen

Vennestraat 5

2161 LE Lisse

Tel. 0252 - 41 95 12

en 06 - 25 56 69 38



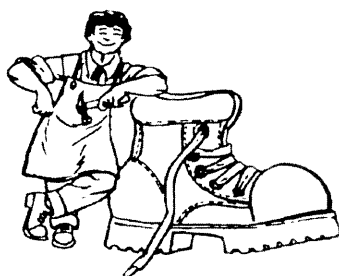
DREIJER OPTIEK

Alles voor ogen!

Kanaalstraat 25-27 Lisse Tel. 41 59 92

Schoenmakerij Obdam

Ook voor uw sportprijzen



UW SCHOENMAKER

*sluutelservice
Naamplaten
schaatsen slijpen*

Blokhuis 1c
2161 EV Lisse
0252 - 42 71 91



Altijd keuze uit plm.
25 auto's tussen
3.000,- en 25.000,-

☎ 0252 413613
06 53944011

CHRISTINASTRAAT 1 LISSE
(ACHTER DE RABOBANK)

GEVESTIGD IN LISSE SINDS 1948



"De Tovernaald"



Specialist in kledingreparaties & gordijnen voor
particulieren en bedrijven

Eindelijk iets wat u altijd miste!!!
Veel ongebruikte kleding in uw kast?
Wij maken het weer passend

Wij zijn uw specialist in:
REPARATIES EN VERANDERINGEN
VAN AL UW KLEDINGSTUKKEN
(ook leer, suède en bont)

Ook uw gordijnen worden bij ons vakkundig naar
wens gemaakt.*

**Zie onze uitgebreide catalogus in de winkel*

Heereweg 175, 2161 BC Lisse, Telefoon 0252 427 713

P.J.vanderVeek tuinbouwartikelen

Heereweg 3 Lisse

- * Gewasbeschermingsmiddelen
- * Meststoffen
- * Bloemverpakkingen
- * Beregeningsmaterialen
- * Plastic folie
- * Groot assortiment
tuinbouwbenodigdheden



Skicentrum Hillegom

Meer en Duin 35, 2163 HB Lisse
Telefoon: 0252-527120, Fax: 0252-532482
E-mail: info@skicentrumhillegom.nl
Internet: www.skicentrumhillegom.nl

restaurant De Vier Seizoenen

Heereweg 224 - 2161 BR Lisse
Telefoon: 0252 - 41 80 23
Fax : 0252 - 53 15 14
info@restaurantdevierseizoenen.nl
www.restaurantdevierseizoenen.nl

Keuken geopend
voor lunch van 12.00 - 14.00 uur en
voor diner van 17.30 - 21.30 uur
Dinsdag gesloten
Zaterdag en zondag lunch op aanvraag
Reserveren gewenst

Tot ziens, Ton Freriks, patron cuisinier
Ellen Freriks

INTERSPORT
van gerven de jong

For all kind of sports

Official partners



Berkhoutlaan 9, Lisse
0252 - 412 069

Meerstraat 4, Hillegom
0252 - 519 692

Marktplaan 5-11, Hoofddorp
023 - 561 13 51
Wintersportspecialist

Leden van De Spartaan krijgen 10% korting bij aankoop van runningschoenen (niet geldig op aanbiedingen)

Wintervertier

Ranglijsten indoor stevig onder handen genomen.

Inmiddels traditiegetrouw reizen de wedstrijdathleten 's winters stad en land, en dan vooral buitenland, af om de vorm te testen middenin de drukke trainingsmaanden. Sinds enkele jaren worden er bij de Spartaan daarom logischerwijs ook aparte ranglijsten voor de indoorprestaties bijgehouden. Naast het verwerken van de over het algemeen goede resultaten uit België, Duitsland en Groningen is er daarom weer de nodige tijd gestoken in het vinden, doorzoeken en verwerken van indoorprestaties van Spartaanse grootheden uit het verleden. Al dit werk is gelukkig niet zonder resultaat gebleven. Om het resultaat te bewonderen hoeft u tijdens uw dagelijkse bezoekje aan de Spartaan-website alleen even en klein uitstapje te maken naar de pagina wedstrijdathleten, alwaar nu ook naast de outdoorranglijsten een overzicht van de bestenlijsten indoor te bekijken is. Hebt u nog tips of oude uitslagen, stuur dan gewoon even een mailtje naar ondergetekende.

Nu even terug naar de actualiteit. De eerste kampioenschappen en interlands zijn alweer afgewerkt door onze succesvolle wedstrijdathleten, en natuurlijk niet zonder resultaat. In plaats van de opsomming van ranglijstverbeteringen die u uit voorgaande jaren misschien gewend was (daarvoor hebben ik en mijn voorgangers het in ieder geval wel gedaan) heb ik besloten om het vanaf deze jaargang wat anders te gaan aanpakken. Alle goede en/of opvallende prestaties zal ik er uit proberen te lichten. Dit om het zowel voor mij als hopelijk voor de lezer wat leuker te maken.

De eerste indoorprestatie van het seizoen was meteen een beste: op de B-junioren interland te Gent verbeterde Lonneke Derriks zich met hinkstap tot 10,69, waarmee zij haar leidende positie op de lijsten van B-junioren tot dames verstevigde. Haar 400m twee weken later in Zuidbroek mocht er ook zijn: met 61,12 staat zij nu 2^e op alle lijsten. Yvonne Wisse

realiseerde ook twee beste prestaties op de dameslijsten: 7,43 op de 50mH en 7,80 op de 60m vlak.

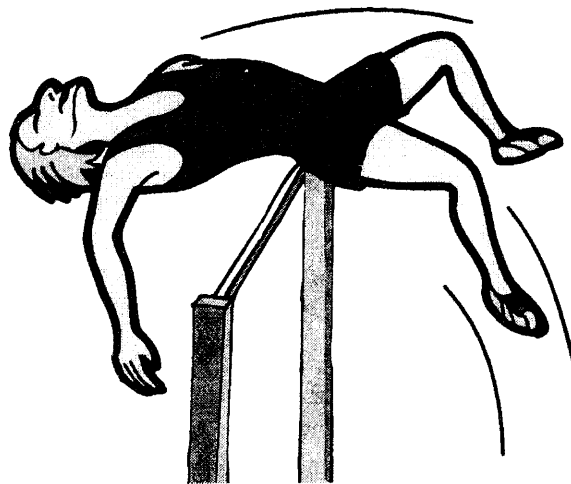
Tijdens de Nederlandse Kampioenschappen A-junioren veroverde Eva van der Poel het clubrecord op de 60mH in haar categorie met 9,43. Haar vertesprong van 5,38 (2^e MA, 4^e D) verdient ook de nodige aandacht.

Daarnaast pakte zij een week later in Groningen ook nog een PR op de meerkamp, met 3420 punten.

Remona Fransen boekte een lichte vooruitgang op het hoogspringen: naast een zilveren NK-medaille verstevigde zij met 1,70 haar 2^e (MA) en 5^e (D) plaatsen op de ranglijsten.

Naast al dit damesgeweld verbeterden ook nog enkele jonge heren zich de afgelopen maand: Rick van Ruiten

is nu ook indoor Spartaans beste hoogspringer aller tijden. Met 2,02m vestigde hij een clubrecord bij zowel de jongens A als de heren. Deze sprong was tevens goed voor de nationale juniorentitel. Rory van Noort liep op een instuif in Dortmund met 8,85 op de 60mH naar een 2^e plaats op de herenlijst, en sprong daarnaast met 6,19 naar een 6^e plek op de verspringlijst. Ook Maarten ter Hoeve bewees, ondanks dat hij nog altijd trainerloos is, vooruitgang geboekt te hebben: met 2.05,37 steeg hij naar de 4^e en 5^e plaats op respectievelijk de A-junioren en herenlijst.



De eerste maand van het jaar kan dus al aardig succesvol genoemd worden, alhoewel er ook nog genoeg punten zichtbaar waren die nog voor verbetering vatbaar zijn. Zeker als de uitpuilende ziekenboeg de komende periode zou gaan leegstromen kan er dus nog wel wat verwacht worden van de Spartaners dit jaar!

Floor van Langen

Hebt u nog opmerkingen of aanvullingen? Mail dan naar floorvanlangen@hotmail.com

Uitslagen Januari			
B-Junioren Interland - Gent (B) 10 Januari			
hss	Lonneke Derriks	10,69	MB
Indoorwedstrijd Dortmund (D) - 18 januari			
60m	Yvonne Wisse	7,80	D
60mH	Rory van Noort	8,85	H
Ver	Rory van Noort	6,19	H
	Debby van der Kraan	4,91	D
	Marit Suttorp	4,50	MA
Hoog	Remona Fransen	1,66	MA
	Eva van der Poel	1,63	MA
Kogel	Debby van der Kraan	9,53	D
	Remona Fransen	10,61	MA
	Eva van der Poel	9,98	MA
	Marit Suttorp	8,35	MA
Indoor Zuibroek - 24/25 januari NK Junioren A			
60m	Remona Fransen	8,28	MA
	Eva van der Poel	8,46	MA
400m	Lonneke Derriks	61,12	MB
800m	Maarten ter Hoeve	2.05,37	JA
60mH	Eva van der Poel	9,43	MA
	Remona Fransen	9,68	MA
Ver	Eva van der Poel	5,38	MA
	Remona Fransen	5,10	MA
	Lonneke Derriks	4,64	MB
Hoog	Rick van Ruiten	2,02	JA
	Remona Fransen	1,70	MA
	Eva van der Poel	1,60	MA
HSS	Lonneke Derriks	10,32	MB
Nelli Cooman Indoor Gala			
50mH	Yvonne Wisse	7,43	D
60mH	Yvonne Wisse	8,62	D
Open NNK			
60m	Yvonne Wisse	7,87	D
Ver	Yvonne Wisse	5,51	D
Kogel	Yvonne Wisse	11,94	D

Meerkampen Zuidbroek - 1 februari 5-kamp Interland					
Yvonne Wisse	4091	D	Eva van der Poel	3420	MA
60mH	8,60		60mH	9,47	
Hoog	1,73		Hoog	1,63	
Kogel	11,59		Kogel	10,29	
Ver	5,65		Ver	5,25	
800m	2.19,74		800m	2.32,74	
Remona Fransen	3437	MA			
60mH	9,58				
Hoog	1,69				
Kogel	10,84				
Ver	4,85				
800m	2.29,50				



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

- Heet van de naald: Anouk Kragtwijk en Vincent Schniedewind zullen de Jeugdraad vertegenwoordigen binnen de WOC. Welkom en succes voor beide!
- Het programma voor 2003 is vrijwel rond. De invulling van de verschillende wedstrijden is nu ons volgende aandachtspunt.
- De commissie voor de "Ter Specke Bokaal" (ook wel: TSB) heeft er al weer enkele vergaderingen opzitten. Ook dit jaar zal er een wijziging zijn in de verwerking van het programma: er wordt o.a. meer aandacht besteed aan de deelnemers zelf. Afgelopen jaar sleepte A.V. "De Spartaan" met deze wedstrijd een prijs binnen in het kader van de verkiezing van de 'meest aantrekkelijke baanwedstrijd'. Derhalve: noblesse oblige.....
- Jaarlijks organiseren we voor de aanvang van het baanseizoen een avondje voor de jury. Rond de gebruikelijke datum is het echter erg druk in ons clubgebouw met o.a. de jaarvergadering en een avond van de Jeugdraad. Een beslissing is nog niet genomen.
- De jurybezetting is bij meerdere wedstrijden beneden de maat. Hier moet toch gauw iets aan gebeuren. De oplossing moet liggen in de uitbreiding van het aantal juryleden. Al eerder heb ik u gemeld, dat veel juryleden al jaren 'meegaan' en ook wel eens iets anders willen doen. Ouders 'van nu' en atleten 'van nu': denk er eens over na, of het volgen van een jurycursus iets voor jou is.....
- In Alphen a/d Rijn is inmiddels een jurycursus begonnen met enkele Spartaan-kandidaten. Wellicht kunt u nog meedoen (er mag een avond gemist worden): 12 en 19 februari, 4 en 11 maart, aanvang 19.30u.

WGC

W.T.R.-nieuws

DE POLDERLOOP OP ZONDAG 15 FEBRUARI 2004: 12.00 UUR Plaats: clubhuis scouting Shawano's (bij de ijsbaan), Randmeerstraat

Voor de vijfde loop in onze WTR-competitie kunnen we na de grootscheepse renovatie van het clubhuis weer terecht bij scoutinggroep De Shawano's. Je komt er via de Randmeerstraat. Voor wie deze niet weet; het is in Poelpolder Zuid, onder de hoogspanningsleiding die langs De Engel naar Lisserbroek loopt. **Kom zoveel mogelijk op de fiets. Er is weinig parkeerruimte. Kom je wel met de auto: parkeren bij de ijsbaan.** Ondanks deze wijziging hebben we ook dit jaar weer het in vorige jaren gebruikelijke 'randgebeuren' (o.a. snert na de loop). Dit in samenwerking met de scoutinggroep.

Al met al redenen genoeg om na de loop nog even te blijven. In het clubhuis zijn kleedruimtes; maar net als vroeger kan bij de Digros niet gedoucht worden. Ik raad ieder dan ook aan er rekening mee te houden, dat je wellicht later naar huis gaat dan je gedacht had. Neem dus droge kleding mee en familie is als supporter van harte welkom.

Vanwege de gevaarlijke situatie bij 2^e Poellaan/ \Rooversbroekdijk hebben we sinds vorig jaar een **nieuw parcours**.

Net als vorig jaar starten we met z'n allen op de Randmeerstraat en gaan via de Middenweg en Rooversbroekdijk richting molen. We gaan na de molen **niet rechtsaf maar linksaf** de 3^e Poellaan op; langs de ringvaart naar het A4-viaduct. Hier hebben we een keerpunt.

Om geen ongelukken te krijgen, lopen we links!!

We zorgen voor routekaartjes bij de start; bekijk deze even goed.

De korte afstand is daarmee nu iets korter dan enkele jaren geleden (ca. 4,9 km) en de lange afstand ca. 14,7 km.

Kijk elders in dit nummer nog eens na, hoe het met de concurrentie staat; de laatste kans om je puntentotaal vóór de Coopertest op te vijzelen. Alvast een goede en sportieve strijd toegewenst.

DE COOPertest IN DE WTR-COMPETITIE

Zoals de meeste deelnemers wel weten, is de Coopertest op 28 maart a.s. een 'verplicht' onderdeel van de competitie.

Uit de voorgaande vijf lopen worden de punten van de 'slechtste' prestatie weggestreept, maar die van de Coopertest (1 punt voor elke 25 meter) blijven staan.

Mocht je op 28 maart (12 uur) niet kunnen, dan kun je op de **reserve Coopertest op zondag 14 maart om 11.00 uur** alvast je puntjes halen (we kunnen niet meer bij een algemene Coopertest aansluiten, want die worden niet meer georganiseerd en een week later gaat niet; Z&Z-loop in Voorschoten en op zaterdag de 20^e de City Pier City-loop in Den Haag).
Voor de slimmeriken: als je op beide dagen meedoet dan telt de prestatie van 28 maart.

DE AFSLUITING VAN DE WTR-COMPETITIE

We willen in een afsluitende bijeenkomst de winnaars en de nummers 2 en 3 in de verschillende categorieën bekend maken. Net als vorig jaar willen we dit doen direct aansluitend aan de Coopertest op zondag 28 maart. In de volgende Spektakes meer informatie.

Hieronder twee 'communicatieberichtjes'. Het gaat om zaken die in de eerste plaats met de trainingen te maken hebben. Namens de trainers zijn deze al wel eens genoemd. Wij brengen ze nog eens onder jullie aandacht.

VEILIG LOPEN OP DE WEG

Er zijn de volgende regels afgesproken.

Op fiets- en wandelpaden lopen we rechts en hooguit met z'n tweeën naast elkaar en op wegen links.

Redenen: tegenliggers zonder licht op de fiets zien we meestal te laat. Het kan ook heel goed zijn dat een fietser ons te laat ziet. Als we rechts lopen, kan een tegenligger er langs en met een achteropkomende fietser is het snelheidsverschil veel kleiner dus een eventuele klap is niet zo hard. Op de weg hebben we ook met auto's te maken. Wij zien deze eerder dan dat de automobilist ons ziet, dus moeten we zelf extra alert zijn. Als we links lopen, kunnen we sneller reageren.

Dus: langs de Leidse Vaart en vanaf De Zilk (of vanaf de Ruigehoek) en dan onder de Corneliabrug door lopen we tot het fietspad aan de linkerkant. De andere 'vaste' stukken gaan over fietspaden en daar lopen we dus rechts.

En verder: Schaf een hesje aan voor de veiligheid. Het gaat er om dat je tijdig gezien wordt.

Met deze afspraken bereiken we bovendien dat je niet steeds met hetzelfde been aan de lage kant loopt. Afwisseling helpt blessures voorkomen.

TWEEDE FUNCTIE OUDE LEDENPAS

Heb je je nieuwe ledenpas al? En hoe staat het met je oude? Aad van der Lans attendeerde al eens op een goede tweede functie van je oude pas.

Ieder loopt wel eens een keer alleen en hopelijk overkomt het je nooit, maar stel dat je een ongeluk krijgt waarbij je niet meer aanspreekbaar bent. Heb je dan een legitimatie bij je? Maak met een perforator een gat naast je naam in je oude ledenpas (en andere pasjes); knip het overtollige rond je naam en adres weg en bevestig het kleine stuk onderaan in de veter van je loopschoen. Ook handig in de kleedkamer; veel mensen lopen met dezelfde schoenen. Ik heb zelf al gemerkt dat het daarom zelfs handig is zo'n legitimatie in beide schoenen te doen. Anders zit er zomaar per ongeluk één van je schoenen in de tas van een ander. Dus opsparen die stukjes. Als je meer dan één paar schoenen in gebruik hebt, kun je nog eigen herkenningstekens maken om de verschillende schoenen uit elkaar te houden. Ik kan na een tijdje tenminste alleen nog links en rechts onderscheiden.

TRIMLOPEN

Deze keer een heel kort overzicht van trimlopen in de omgeving. Het is even rustig.

Meer informatie over afstanden, starttijden, organiserende vereniging en tel.nr. voor inlichtingen kun je vinden in het trimloopboekje.

De hieronder vermelde loop op 22 februari maakt deel uit van het Zorg- en Zekerheidscircuit (de volgende Z & Z-loop is op 21 maart in Voorschoten).

za.	14 febr.	Sporteon Oostdam duinloop; 5- 40 km	10.30 u. Katwijk
zo.	22 febr.	Roadrunnersloop; 5-10-15 km	10.30 u. Leiden

Namens de WTR-commissie,
Theo Edens

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

- Heet van de naald: Anouk Kragtwijk en Vincent Schniedewind zullen de Jeugdraad vertegenwoordigen binnen de WOC. Welkom en succes voor beide!
- Het programma voor 2003 is vrijwel rond. De invulling van de verschillende wedstrijden is nu ons volgende aandachtspunt.
- De commissie voor de "Ter Specke Bokaaal" (ook wel: TSB) heeft er al weer enkele vergaderingen opzitten. Ook dit jaar zal er een wijziging zijn in de verwerking van het programma: er wordt o.a. meer aandacht besteed aan de deelnemers zelf. Afgelopen jaar sleepte A.V. "De Spartaan" met deze wedstrijd een prijs binnen in het kader van de verkiezing van de 'meest aantrekkelijke baanwedstrijd'. Derhalve: noblesse oblige.....
- Jaarlijks organiseren we voor de aanvang van het baanseizoen een avondje voor de jury. Rond de gebruikelijke datum is het echter erg druk in ons clubgebouw met o.a. de jaarvergadering en een avond van de Jeugdraad. Een beslissing is nog niet genomen.
- De jurybezetting is bij meerdere wedstrijden beneden de maat. Hier moet toch gauw iets aan gebeuren. De oplossing moet liggen in de uitbreiding van het aantal juryleden. Al eerder heb ik u gemeld, dat veel juryleden al jaren 'meegaan' en ook wel eens iets anders willen doen. Ouders 'van nu' en atleten 'van nu': denk er eens over na, of het volgen van een jurycursus iets voor jou is.....
- In Alphen a/d Rijn is inmiddels een jurycursus begonnen met enkele Spartaan-kandidaten. Wellicht kunt u nog meedoen (er mag een avond gemist worden): 12 en 19 februari, 4 en 11 maart, aanvang 19.30u.

WGC

W.T.R.-nieuws

DE POLDERLOOP OP ZONDAG 15 FEBRUARI 2004: 12.00 UUR Plaats: clubhuis scouting Shawano's (bij de ijsbaan), Randmeerstraat

Voor de vijfde loop in onze WTR-competitie kunnen we na de grootscheepse renovatie van het clubhuis weer terecht bij scoutinggroep De Shawano's. Je komt er via de Randmeerstraat. Voor wie deze niet weet; het is in Poelpolder Zuid, onder de hoogspanningsleiding die langs De Engel naar Lisserbroek loopt. **Kom zoveel mogelijk op de fiets. Er is weinig parkeerruimte. Kom je wel met de auto: parkeren bij de ijsbaan.** Ondanks deze wijziging hebben we ook dit jaar weer het in vorige jaren gebruikelijke 'randgebeuren' (o.a. snert na de loop). Dit in samenwerking met de scoutinggroep.

Al met al redenen genoeg om na de loop nog even te blijven. In het clubhuis zijn kleedruimtes; maar net als vroeger kan bij de Digros niet gedoucht worden. Ik raad ieder dan ook aan er rekening mee te houden, dat je wellicht later naar huis gaat dan je gedacht had. Neem dus droge kleding mee en familie is als supporter van harte welkom.

Vanwege de gevaarlijke situatie bij 2^e Poellaan/ \Rooversbroekdijk hebben we sinds vorig jaar een **nieuw parcours**.

Net als vorig jaar starten we met z'n allen op de Randmeerstraat en gaan via de Middenweg en Rooversbroekdijk richting molen. We gaan na de molen **niet rechtsaf maar linksaf** de 3^e Poellaan op; langs de ringvaart naar het A4-viaduct. Hier hebben we een keerpunt.

Om geen ongelukken te krijgen, lopen we links!!

We zorgen voor routekaartjes bij de start; bekijk deze even goed.

De korte afstand is daarmee nu iets korter dan enkele jaren geleden (ca. 4,9 km) en de lange afstand ca. 14,7 km.

Kijk elders in dit nummer nog eens na, hoe het met de concurrentie staat; de laatste kans om je puntentotaal vóór de Coopertest op te vijzelen. Alvast een goede en sportieve strijd toegewenst.

DE COOPERTTEST IN DE WTR-COMPETITIE

Zoals de meeste deelnemers wel weten, is de Coopertest op 28 maart a.s. een 'verplicht' onderdeel van de competitie.

Uit de voorgaande vijf lopen worden de punten van de 'slechtste' prestatie weggestreept, maar die van de Coopertest (1 punt voor elke 25 meter) blijven staan.

UITSLAG KEUKENHOFLOOP WTR COMPETITIE AV DE SPARTAAN 11/01/2004									
STNR	VOORNAAM	FAM.NAAM	CAT	PNT1	PNT2	PNT3	TIJD4	PNT4	TOT
416	Sietske vd	Weijden	DK	100	100	100	00.36.01	100	400
460	Esther	Habers	DK		96	94	00.39.35	98	288
432	Lonneke	Derriks	DK	97		98			195
431	Nienke ter	Hoeven	DK	94		96			190
468	Leonie v/d	Plas	DK		98				98
419	Romara van	Noort	DK	97					97
418	Nienke	Kragtwijk	DK	92					92
412	Barbara	Verhaar	DK	90					90
883	Caroline	Koiter	DL		98		02.11.26	100	198
833	Loes	Hartman	DL	100	100	100		50	350
490	Eveline	Botter	DV1K				00.33.20	100	100
422	Tessy	Lenting	DV1K	100	98		00.38.12	98	296
421	Jeannete v	Klink	DV1K	90	94	100	00.42.27	96	380
405	Janny	Dofferhoff	DV1K	94	88	96	00.45.06	94	372
404	Ellemiek	Schrama	DV1K	96	92	98	00.45.19	92	378
480	Gonny v/d	Hoorn	DV1K				00.45.26	90	90
401	Irene	Topper	DV1K	92	90	94	00.45.31	88	364
427	Lia	Wagterveld	DV1K	88	86		00.49.17	86	260
461	Ina	Oosterhof	DV1K		84		00.49.18	84	168
414	Josephine	Nederstigt	DV1K	86	82	92	00.54.18	82	342
403	Esther	Verhoef	DV1K	98	96	46			240
457	Nicole v/d	Werf	DV1K		100				100
805	Linda	Warmerdam	DV1L				01.40.23	100	100
935	Monique	Hoogkamer	DV1L				01.48.52	98	98
933	Hanneke vd	Meer	DV1L				01.52.18	96	96
823	Helma	Citroen	DV1L	47	92	96	01.58.35	94	329
811	Conny van	Schie	DV1L	96	96	47	01.59.28	92	331
925	Monika	Riksen	DV1L				01.59.36	90	90
860	Hedwig v/d	Konijnenberg	DV1L	100	100	100			300
853	Annette	Dekker	DV1L	98	98	98			294
826	Wilma	Haagsman	DV1L	94		94			188
821	Paulien vd	Voorn	DV1L		94				94
426	Lenie v/d	Poel	DV2K	100	100		00.34.04	100	300
406	Joke v/d	Lans	DV2K	98	98	100	00.38.51	98	394
481	Gery v/d	Heuvel	DV2K				00.42.29	96	96
425	Inge	Kunnen	DV2K	96	96	98	00.44.29	94	384
459	Bep van	Duin	DV2K		92	95	00.49.02	92	279
429	Marga	Kret	DV2K	94	94				188
455	Joke	Borst	DV2K		90	92			182
446	Therese	Hoejenbos	DV2K			95			95
840	Lisette	Kaptijn	DV2L	100	100	100	01.42.19	100	400
808	Til	Duineveld	DV2L		98	96	01.53.25	98	292
812	Gusti de	Schipper	DV2L		94	94	01.53.54	96	284
816	Ria	Schriek	DV2L	98		98	01.55.05	94	290
842	Jeanete vd	Toorn	DV2L	90	90	90	02.18.02	92	362
841	Elly	Bennis	DV2L	92	92	92			276
815	Gerda	Wassenaar	DV2L	94	96				190
839	Ricky	Slingerland	DV2L	96					96
410	Greet van	Grieken	DV3K	100	100	100	00.48.15	100	400
456	Maria	Berbee	DV3K		98	98			196
415	Jacco v/d	Weijden	HK	100		100	00.31.17	100	300

443	Rik	Cederhout	HK	94	100	98	00.33.13	98	390
434	Edwin	Warmerdam	HK	96		96	00.33.50	96	288
436	Arne v/d	Meer	HK	98		94			192
435	Dennis	Verhaar	HK	92	98				190
441	Wil van	Velzen	HK	90					90
428	Ton	Jakobs	HK	88					88
859	Patrick v	Ruiten	HL	94	100		01.23.43	100	294
864	Edwin	Teeuwen	HL	96	96	98	01.26.13	98	388
857	Maarten	Hoogkamer	HL	98	94	94	01.31.29	96	382
832	Danny	Slootbeek	HL			40	01.32.16	94	134
876	Frank	Paff	HL		92	92	01.35.15	92	276
834	Jan	Broekhuizen	HL	92	86	84		46	308
861	Marcel	Waaning	HL	100	98	96			294
830	Jeroen	Koppert	HL	90	90	86			266
884	Dannie v/d	Ploeg	HL		88	88			176
869	Johan	Cederhout	HL			100			100
873	Ferry	Kortekaas	HL			90			90
856	Martijn	Feijt	HL	88					88
875	George	Hoogkamer	HL			82			82
891	Ron van	Egmond	HL			80			80
467	Martin van	Rijssel	HV1K		100	100	00.30.01	100	300
442	Winfried	Dijker	HV1K	98	98		00.33.51	98	294
440	Laurens v	Schie	HV1K	94		94	00.38.02	96	284
433	Toon	Martin	HV1K	96		96			192
408	Sjaak v/d	Weijden	HV1K		94	92			186
448	Arie	Bottinga	HV1K			98			98
462	Kees	Henzen	HV1K		96				96
407	Gunther	Beekman	HV1K	92					92
450	Theo	Zandbergen	HV1K			90			90
858	Willem	Boon	HV1L	100	100	100	01.15.47	100	400
852	Willem van	Klink	HV1L		98	98	01.27.55	98	294
879	John	Wassenaar	HV1L		96	96	01.28.24	96	288
882	Nico	Went	HV1L		90	88	01.34.36	94	272
929	Joop	Marcelis	HV1L				01.35.47	92	92
438	Marcel	Konijn	HV1L			94	01.35.58	90	184
837	Piet	Walraven	HV1L	94	92	84	01.36.17	88	358
880	Paul	Stelder	HV1L		86	74	01.39.27	86	246
803	Kees van	Dussen	HV1L	86		82	01.40.37	84	252
854	Paul	Zwetsloot	HV1L	88	36	76	01.41.28	82	282
890	Han	Ligtvoet	HV1L		88	78	01.43.05	80	246
932	Ab	Schniedewind	HV1L				01.49.19	78	78
865	Ruud	Kortekaas	HV1L	82	84	80	01.49.29	76	322
813	Hans	Adriaanse	HV1L	72	74	58	01.52.28	74	278
924	Lex	Eimers	HV1L				01.53.44	72	72
831	Pierre	Kaagman	HV1L	78	78	64	01.54.00	70	290
829	Wim	Schouten	HV1L	70	72		01.54.48	68	210
802	Jan v/d	Voet	HV1L	75		62	01.55.33	66	203
927	Rob v/d	Klauw	HV1L				01.59.37	64	64
868	Gert-Jan	Booy	HV1L			56	02.05.40	62	118
934	Sjaak van	Heeswijk	HV1L				02.08.18	60	60
855	Peter	Nederpelt	HV1L	98		90		30	218
807	Hans v/d	Berg	HV1L	96	94	92			282
846	Gied	Leuven	HV1L	90		86			176

849	Hans	Maarschalk	HV1L	84	82				166
889	Rene van	Geest	HV1L		80	72			152
878	Jos	Koster	HV1L		76	70			146
851	Jack de	Vroomen	HV1L	75		60			135
806	Jan	Valkenburg	HV1L	92					92
801	Rob in t	Veld	HV1L	80					80
870	Ton	Nederstigt	HV1L			68			68
810	Willem	Bos	HV1L	68					68
872	Rien v/d	Lans	HV1L			66			66
888	Paul	Grimbergen	HV1L						0
835	Cees	Rotteveel	HV1L						0
928	Rene van	Elk	HV1L						0
420	Frans v/d	Kraan	HV2K	98	98	100	00.34.29	100	396
409	Paul van	Sijl	HV2K	94	94	96	00.36.49	98	382
430	Peter	Randsdorp	HV2K	100	100	98	00.37.26	96	394
437	Sako	Kroon	HV2K	96	96	94	00.37.36	94	380
439	Hans-Paul	Bizo	HV2K	92	90	90			272
458	Sjaak	Berbee	HV2K		92	88			180
453	Peter	Weiffenbach	HV2K			92			92
445	Jim v/d	Zon	HV2K			44			44
824	Aad v/d	Lans	HV2L	98	96	100	01.31.50	100	394
881	Wim	Keizer	HV2L		90	98	01.33.35	98	286
850	Jan de	Vries	HV2L	90	86	94	01.34.50	96	366
931	Gerard	Beernink	HV2L				01.40.55	94	94
843	Leo	Warmerdam	HV2L	71			01.41.57	92	163
848	Puck	Wensveen	HV2L	84		90	01.44.34	90	264
847	Leo	Onderwater	HV2L	88	82	92	01.48.44	88	350
817	Kees	Versteeg	HV2L		84	84	01.48.50	86	254
926	Dirk van	Egmond	HV2L				01.49.17	84	84
809	Jos	Duineveld	HV2L	80	74	81	01.54.54	82	317
871	Wim de	Vreede	HV2L			81	01.55.56	80	161
874	Piet van	Rijn	HV2L			70	01.57.07	78	148
845	Jan van	Saase	HV2L	74	68	76	01.57.20	76	294
936	Erik	Kerkvliet	HV2L				02.04.51	74	74
804	Gerard van	Saase	HV2L	68		72	02.07.23	72	212
877	Frans	Haase	HV2L		66	68	02.10.26	70	204
814	Herman	Randsdorp	HV2L	96	92	96		35	319
827	Hans van	Noort	HV2L	86	80	88		35	289
828	Hans	Hoejenbos	HV2L	80	72	78		35	265
818	Jos	Nederpelt	HV2L	80	76			35	191
887	Jan v/d	Berg	HV2L		70	74		35	179
822	Kees van	Ruiten	HV2L	71	64	86			221
863	Aad	Kortekaas	HV2L	100	100				200
836	Theo v/d	Veek	HV2L	94	94				188
844	Fred	Schriedewind	HV2L	76	78				154
885	Kees	Landman	HV2L		98				98
886	Gerard	Kortekaas	HV2L		88				88
820	Wim	Cozijn	HV2L	92					92
866	Bert	Beltgens	HV2L		62				62
825	Nico	Schriek	HV2L	34					34
838	Ton	Meskers	HV2L						0
482	Aad	Grimbergen	HV3K				00.39.38	100	100
411	Theo	Edens	HV3K	100	100	100	00.42.35	98	398

423	Jan	Beelen	HV3K	98	94	96	00.43.49	96	384
454	Leo	Ransdorp	HV3K		96	92	00.45.18	94	282
417	Gerard	Berendse	HV3K	96	92	90			278
444	Wim	Brouwer	HV3K		98	98			196
449	Johan	Vlot	HV3K			94			94
819	Nico	Warmerdam	HV3L	100	100	100	01.42.34	100	400
923	Henk van	Hensbergen	HV3L				01.45.48	98	98
800	Piet	Lenting	HV3L	98	98	98		49	343
424	Marianne	Grimbergen	W	100	98	96	01,04,54	95	389
400	Margot	Kivits	W	97	98	90	01,04,54	95	380
413	Carla van	Noort	W	97	93	94	01,04,54	95	379
402	Marty van	Rijnberk	W		98	98	01,04,54	95	291
466	Coby van	Maris	W		93	92	01,04,54	95	280
470	Dirk van	Grieken	W			100	01,04,54	95	195
463	Marjan	Waaning	W		88	83	01,16,00	86	257
464	Ellie	Faas	W		88	83	01,16,00	86	257
447	Esther	Blom	W			83	01,16,00	86	169
452	Sarry de	Vries	W			89			89
451	Eefje	Wensveen	W			89			89
465	Lena	Landman	W		88				88
469	Ans	Verhaar	W			83			83

Uitslag niet correct, neem contact op met Piet Lenting !!!

Wandelen bij de Spartaan

Zaterdag 3 januari zijn we met 6 personen naar Egmond geweest, om deel te nemen aan de 21 km daar. Dit onder schitterende omstandigheden met sneeuw.

Een goed begin van 2004 dus.

Vanaf vrijdag 13 februari wil ik gaan wandelen, en ik vertrek om 9.00 uur vanaf de kantine van de Spartaan. De afstand is 15 km.

De volgende data zijn: 27 februari – 12 en 26 maart.



Het is niet nodig om aan te melden maar we vertrekken wel om 9.00 uur, dus kom op tijd.

Tips voor wandeltochten:

Zo.22 februari	Winterwandeling te Overveen	afstand	25 km
Za. 3 april	Keukenhofwandeling te Lisse	afstand	30 en 20 km
Za.17 april	Rode Kruis Bloesemtocht te Geldermalsen	afstand	40 en 25 km

Groetjes Margo Kivits

Voor informatie: telefoon 215863



Kromhout & Co

accountants en belastingadviseurs

- zakelijke advisering en dienstverlening op maat
- voor een aanpak die u zal aanspreken
- doeltreffend

Kanaalstraat 270E • 2161 JZ Lisse, Tel. 0252-417450

• E-mail: kromhout@kromhoutco.nl

BAKKERIJ FREDERIKS

BROODJE GEZOND

heereweg 204 tel:0252- 413628 blokhuis 4 tel:0252-417351

PERFECT kledingcorrectie

- * Voor het herstellen en vermaken van dames- en herenkleding
- * Tevens maatkleding
- * Gespecialiseerd in suede en leer
- * Ook voor het (ver)maken van gordijnen

Voor bedrijven gunstige voorwaarden.

Industriekade 26b Sassenheim Tel. 0252 217099

DE STOETE

Tevens levering
aan bedrijven

Belegde broodjes,
maaltijden, salades,
borrelgarnituur

Kanaalstraat 108
Lisse



food for all

Tel. 414489, Fax 418741

DIGROS

**Het wordt
steeds leuker
bij Digros**

Met dank aan al onze ADVERTEERDERS



Bedankt



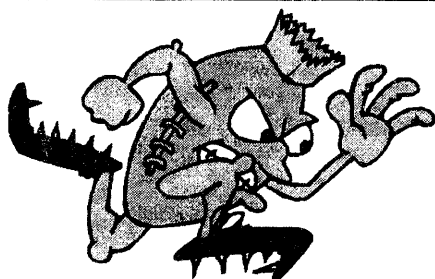
SERIOUS PERFORMANCE

www.mizuno.nl



Havenstraat 43
2211 EG Noordwijkerhout
Telefoon (0252) 37 65 57

Vanuit de C/D hoek



Tussenstand Jeugd W.T.R. 2003/2004

	Tijd	Punten	tijd	Punten	tijd	Punten	totaal
	Bosloop	bosloop	strandloop	strandloop	keukenhof	keukenhof	
jongens C							
Joost Leuven	7,18	98	8,12	100	8,56	98	296
Kars van der Weijden	7,48	96	8,27	98	9	96	290
Ronald Ruigrok	8,46	94	9,33	96	10,19	94	284
Michiel Beekman	8,54	92	9,5	94	11,09	90	276
Lars vd Meer	7,11	100	x	0	8,42	100	200
Jan van der Voet	x	0	10,06	92	10,51	92	184
Lars Verdoes	x	0	x	0	11,2	88	88
meisjes C							
Mathilde Plantenberg	9	98	9,56	98	11	98	294
Desi Meiland	9,06	96	10,47	92	11,01	96	284
Evelijn Plantenberg	9,42	94	10,24	96	11,55	91	281
Inge van Kesteren	10,01	86	10,47	92	11,26	94	272
Mara Broekhof	9,58	90	10,56	88	11,55	91	269
Irma van Dijk	10	88	10,47	92	12,01	88	268
Hannah Overgaauw	10,21	84	12,09	86	13,42	86	256
Lisanne Slotboom	8,32	100	x	0	10,23	100	200
Linda de Lange	9,53	92	9,48	100	x	0	192
jongens D							
Pascal Timmermans	8,06	100	8,46	98	9,33	98	296
Hans van Hateren	8,11	94	8,19	100	9,05	100	294
Bart Plantenberg	8,49	92	9,43	96	10,59	90	278
Menno van Beelen	9,5	90	11,14	94	11,46	88	272
Jeroen Habers	8,08	96	x	0	9,53	96	192
Sjoerd van der Meer	8,07	98	x	0	10,34	92	190
Aron Overgaauw	10,08	88	x	0	13,41	86	174
Bart van Gent	x	0	x	0	9,58	94	94
meisjes D							
Boukje vd Weijden	7,55	100	8,44	100	10,29	100	300
Chantal Selhorst	8,05	98	8,59	98	10,41	98	294
Iris Dofferhof	9,3	96	10,39	90	12,07	94	280
Simone Leuven	9,34	94	9,53	96	x	0	190
Femke Meulenbroek	x	0	10,31	94	12,07	94	188
Eva van der Voet	x	0	10,33	92	12,07	94	186
Amber van Rees	x	0	12,07	88	12,58	89	177
Floor van Dijk	x	0	12,18	86	12,58	89	175
Bianca van Rooijen	x	0	x	0	13,03	86	86
Debby Beuming	x	0	x	0	15,14	84	84
Mariska Hoogkamer	x	0	x	0	15,15	82	82

Nieuws vanuit de Jeugdraad

Met een nieuwe tijdelijke voorzitter en een nieuwe secretaris van de Jeugdraad is het goed de laatste nieuwtjes voor ouders, jeugdleden en andere belangstellenden te melden. De Jeugdraad behartigt het wel en wee van de pupillen tm CD-jeugd binnen de Spartaan (buiten de trainingstechnische zaken om, die door de Technische Raad worden geregeld).

Lenie van der Poel heeft tot de zomer het voorzitterschap op zich genomen. Gelukkig is José Elfering bereid gevonden om het secretariaat te gaan doen. Jose is jaren jeugdlid geweest bij de Spartaan, en momenteel is zij ook nog lid van de club van 100.

Pupillennieuws:

- Er zijn inmiddels 15 trainers die op woensdag of vrijdag training geven.
- Heidi v.d.Veek is net weer terug om training te geven, de invaltrainers Jan Beijck en Maarten ter Hoeve vonden het zo leuk dat zij ook blijven.
- Er is een schema gemaakt zodat voor de rest van het baanseizoen duidelijk is welke trainers meegaan met welke wedstrijden.
- Er wordt een ouderavond georganiseerd op woensdag 31 maart om 20.00u in de kantine om informatie te verstrekken en vragen te beantwoorden.
- Er is een ouder-kind-wedstrijd gepland op zaterdag 15 mei 's avonds. Vooraf pannenkoeken eten en aansluitend een tentenkamp voor de pupillen tot zondagochtend. Laat U informeren... dit is een van de leukste evenementen waarbij Spartaan-pupillen hun familieleden uitdagen op de voor hen bekende atletiekonderdelen.
- Bij de cross vorig jaar december in Katwijk zijn de uitslagen zo verregend dat geen betrouwbare gegevens op papier konden komen. Deze wedstrijd telt daarom niet meer mee voor de totaaluitslag van de quatro-cross. Nu moet je deelgenomen hebben op 2 van de 3 overige crossen (Leiden, Lisse en Voorschoten) om in de prijzen te vallen. De laatste cross is op 6 maart in Voorschoten vanaf 11.00u (met excuses voor de vroege vertrektijd naar Leiden op 31 januari).



CD-juniorennieuws:

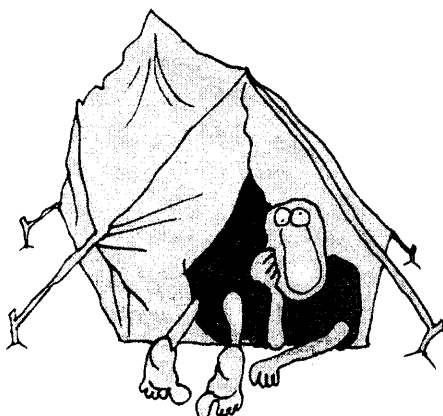
- Hier is alles stabiel wat betreft trainers en wedstrijdbegeleiding.
- Er wordt een ouderavond gehouden op woensdag 24 maart om ouders wegwijs te maken over bijvoorbeeld baancompetitiewedstrijden. Deze avond wordt door de Technische Raad georganiseerd in samenwerking met de Jeugdraad.

Voor opmerkingen, tips en vragen houden wij ons gaarne aanbevolen.

Schroom niet om ons te bellen, mailen of persoonlijk te benaderen:

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

José Elfering, 0252-417-296 joseelfering@wanadoo.nl



ZOMERKAMPEN 2004

De eerste gelegenheid om je voor 'n kamp op te geven is nu voorbij. Deze maand februari krijg je nog een keer de kans om je in te schrijven.

Wie schreven er tot nu toe al in???

4 t/m 10 juli 2004 – Wanssum (8 – 11 jaar)

Tessa van Kesteren – Marleen Westra – Nicole Meiland – Michelle Bloemendaal – Lin Peterse – Charlotte Verdél – Claudia Mens – Lianne v.d. Zwet – Didi Loe – Iris Jansen – Danique van Leeuwen – Tessa Verkerk – Tessa van Hateren

Patrick Rusman – Stephan Rusman – Robin Veeger – Karel Peterse – Lex Verhoeve – Roel van Winsen – Aron Overgaauw – Hans v.d. Woude – Jan van Winsen – Hans van Hateren

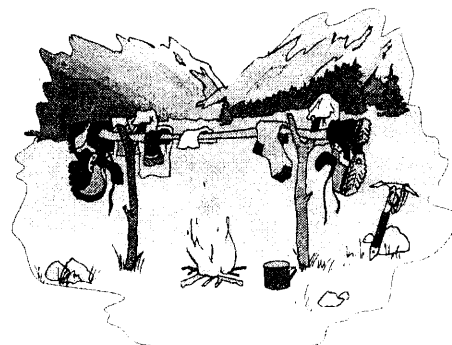
4 t/m 10 juli 2004 – Meerlo (11 – 15 jaar)

Desi Meiland – Joyce Duinhoven – Eva v.d. Voet – Hannah Overgaauw – Irma van Dijk – Inge van Kesteren – Femke Meulenbroek – Floor van Dijk

11 t/m 14 juli 2004 – Wanssum (6 – 8 jaar)

Eline Suijten – Lianne Suijten – Kaylee van Beelen – Vivian Nederstigt – Denise Henzen – Emma van Hateren

Maarten v.d. Klauw – Youri van Zeven – Stephan Slemmer – Jordi Snellink – Yannick Sturkenboom – Stefan Verdijk



Mocht je ná het lezen van het bovenstaande besluiten om ook nog mee te gaan, vul dan z.s.m. je formulier in en lever dat in bij je trainer/ster.

Als je je inschrijfformulier kwijt bent vraag dan een nieuwe aan je leiding of aan:
Marga Kortekaas, 1^e Poellaan 18, 2161 LB Lisse.

Op kamp met de S.J.N.?? Natuurlijk!! Dit is onwijs gaaf!! (Er is op dit moment nog voldoende plek).

Verdere informatie nodig? Neem dan s.v.p. contact op met Marga Kortekaas
(tel. 0252-411574)

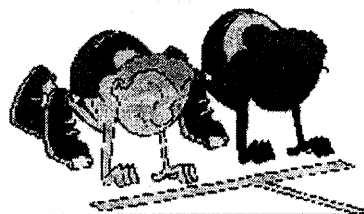
Namens de kampcommissie van de Spartaan
Marga Kortekaas

P.S. Kijk ook eens op www.jeugdsportkampen.nl



PUPILLENNIEUWS

AKTIVITEITENKALENDER



6 maart	4 ^e Cross Quatromeet Voorschoten	
31 maart	Info-avond Ouders	20.00 uur
12 april	Onderlinge testwedstrijden	11.00 uur
17 april	1 ^e Quatromeet Katwijk	
30 april	Schoolatletiek t.g.v. Koninginnedag (Inschrijven via school)	
8 mei	22 ^e Ter Spekebokaal – Pupillenloop ?	
15/16 mei	Ouder-kind wedstrijd met tentennacht	
5 juni	2 ^e Quatromeet – Lisse	10.00 uur
20 juni	Jeugdathletiekdag in het Olympisch Stadion in Amsterdam	
26 juni	3 ^e Quatromeet – Leiden	
4 t/m 10 juli	Kamp Wanssum	8 – 11 jaar
	Kamp Meerlo	11 – 15 jaar
11 t/m 14 juli	Kamp Wanssum	6 – 8 jaar
13 t/m 29 augustus	Olympische spelen	
4 september	4 ^e Quatromeet – Voorschoten	
28 september	26 ^e Najaarsloop t.g.v. Kermis – Poelpolder	19.00 uur
29 september	Schoolatletiek t.g.v. Kermis (inschrijven via school)	
2 oktober	Onderlinge Meerkampen	10.00 uur
7 november	18 ^e Scholierenbosloop (Basisonderwijsgroep 4 t/m 8)	11.00 uur
20 november	Indoor – Lisse	10.00 uur

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



R.J.L. DE HAAS AFBOUW

- * Wand- en plafondbewerking
- * Stukadoorswerk

- * Spleitwerk
- * Sierpleisterwerk



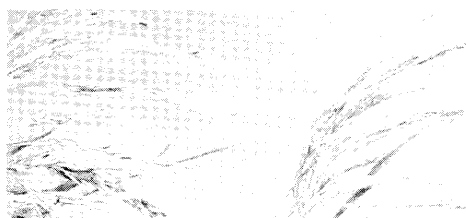
Voor
— particulier —
en bedrijf



Rembrandtplein 152
2162 EH Lisse

0252 41 36 51

Fax 0252 42 04 97
Mob. 06 5396 73 65



Arie Bottinga vorm & tekst

I www.vormtekst.nl
E info@vormtekst.nl
T 0297 - 523 660
F 0297 - 523 661
M 0653 - 22 87 96

Bedrukte kleding
Vlaggen
Spandoeken
Posters
Ontwerp



M. V.D. PUTTEN & ZN. B.V.

0252-418050

Klein bus- en rolstoelvervoer

**TOTAAL
INSTALLATEUR VOOR
ALLE ELEKTRO-
TECHNISCHE
VERBINDINGEN**

- Elektrotechnische installaties
- Beveiligings- en toegangscontrole
- Brandmeldingsystemen
- Telefooninstallaties
- Data-netwerken

Schoonderbeek
INSTALLATIETECHNIEK

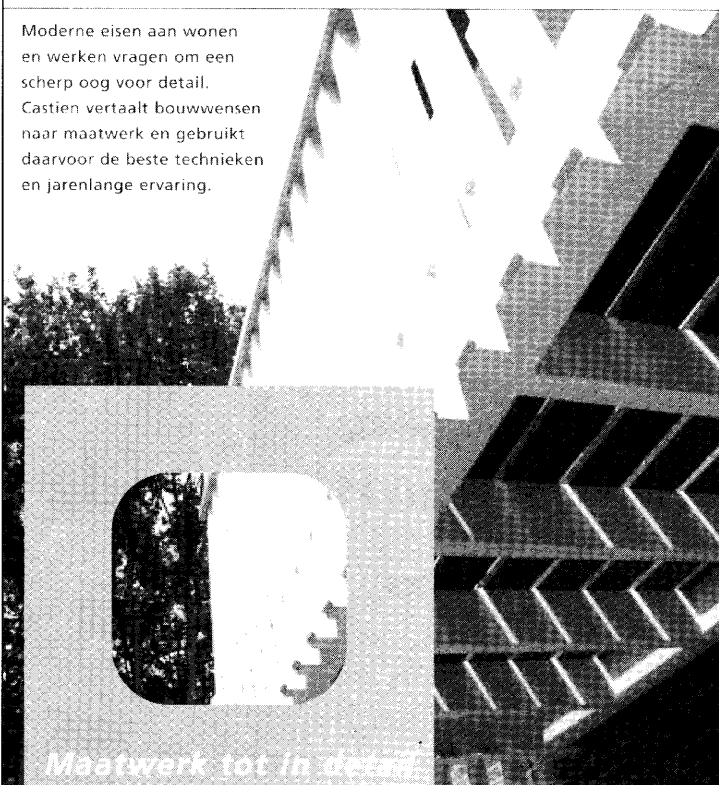
SCHOONDERBEEK
INSTALLATIE BV
2^e LOOSTERWEG 3
2182 CG HILLEGOM

TEL 0252 - 515415
FAX 0252 - 518514



CASTIEN bouw

Moderne eisen aan wonen en werken vragen om een scherp oog voor detail. Castien vertaalt bouw wensen naar maatwerk en gebruikt daarvoor de beste technieken en jarenlange ervaring.



Maatwerk tot in detail

1e Poellaan 26b - Postbus 46 - 2160 AA Lisse - T: 0252 41 32 75 - F: 0252 41 89 11
E: info@castien.nl - I: www.castien.nl

ELEVEN

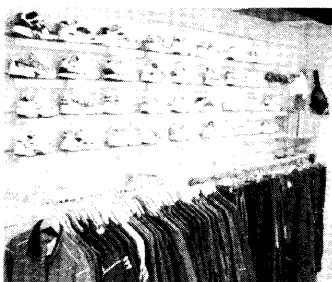
SPORTS

Koninginneweg 101 - 2161 ZB - Lisse - 0252-420300

www.elevensports.nl

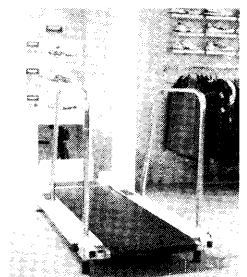
Voor een goed advies maken wij voor de analyse van uw voetafwikkeling gebruik van een loopband met videocamera

Neem bij aanschaf van een paar hardloopschoenen uw oude hardloopschoenen mee ter beoordeling
Spartaanleden krijgen op vertoon van lidmaatschapspas 10% korting op al hun aankopen
Verkooppunt Spartaan-clubkleding



Op de eerste verdieping
vindt u
de uitgebreide schoenenwand
met daaronder de
functionele loopkleding

Voor een
deskundig advies
is een loopband
met videocamera
onmisbaar



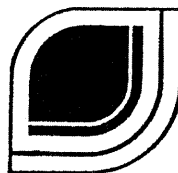
DE OUDE PASTORIE

KUNST & ANTIEK

Frank A.M. Schermer Voest
Paula A.M. van Elburg

Grachtweg 2, 2161 HN Lisse

Tel. 0252 422 405 Fax 0252 420 2 e-mail de.oude.pastorie@worldonline.nl



Schildersbedrijf
Goedemans

tel. 0252 - 417106

Lisse

Voor alle schilder-
en behangwerken



voor strak
en glanzend
vakwerk

Grevelingstraat 2
2161 WG Lisse
Tel.: (0252) 41 38 36
Fax: (0252) 41 79 85



KEUKENCENTRUM LAKEMAN

Voor een betaalbare keuken.

ook voor U!



Heereweg 241
2161 BH Lisse
Tel. 0252-413304

De strandloop in Katwijk

De tweede quatro cross werd gehouden in Katwijk aan de zee. Het Noordzee strand kan heel fijn zijn, zeker in de zomer! Maar niet op deze zaterdag.....

Het leek wel een overlevingswedstrijd! Het regende en waaide heel hard en het was koud.

Na een korte warming-up verzamelden iedereen bij de start. Gelukkig hielpen veel papa's en mama's om de kinderen warm te houden.

De wedstrijdleiding vond het een goed idee dat wij de jongens en meisjes die even oud waren gelijk wilden laten starten. Gelukkig was de reddingsbrigade van de kustwacht opgetrommeld om iedereen, die in zee waaide, er meteen uit te kunnen halen. De reddingsbrigade kon op deze manier meteen oefenen. Zowel op het land (toevallig precies op ons parcours), als in de zee. Dat zag er meteen heel mooi uit en we hadden ook wat afleiding!

De Katwijkse jury heeft nog geprobeerd om de tijden en uitslagen vast te leggen, maar door de barre omstandigheden is dat helaas mislukt...

Voor alle atleten geldt dat meedoen belangrijker is dan winnen. Maar jullie geweldige atleten verdienen allemaal de eerste plaats! Dus een groot compliment voor alle deelnemers, ouders en begeleiders.

Janny Dofferhof, bedankt voor je extra moeite om naast ouder ook te helpen als trainster / meeloopster bij een aantal wedstrijden. Door mee te kunnen lopen met iedere wedstrijd konden wij alles goed volgen.

Onderweg konden veel jongen en meisjes wel wat aanmoedigingen gebruiken!

Sommigen kwamen door de harde wind in de armen van papa en mama terecht in plaats van over de finish. En dat was wel even warmer toevallig....!

Gelukkig hielp familie Bakker om alle groene hesjes weer te verzamelen. En.....Marga hoefde deze niet meer te wassen...

Na elke loop meteen naar huis. Wat is een warme douche of bad dan lekker hè!

Bij zulke barre omstandigheden is ons Keukenhof bos een paradijs...

Jammer, maar bij gebrek aan goed weer, wordt de wedstrijd niet overgelopen....!

Jack

3e quatro cross in Leiden

Zaterdag 30 januari.

Alles lijkt te gaan slagen op deze vroege zaterdagmorgen. Wij zijn zelfs met drie begeleiders, Nienke en Rory, klasse!

Het weer is niet veel beter dan in Katwijk, maar wij gaan naar de Leidse Hout! Dan gaat de telefoon in de Spartaan kantine. Het is Lenie, onze nieuwe jeugd interim voorzitter, die net heeft gehoord dat de wedstrijd om 11 begint in plaats van 10 uur. Gelukkig rekenen ze in de Leiden kantine op de altijd op tijd komende Spartaan! Wij kunnen ons dan ook ruim voorbereiden en hoeven pas op het laatste moment naar de start te gaan. De club uit Leiden heeft twee tenten in het bos neergezet. Een als start en finish en een voor de wachtenden atleten en hun begeleiders. Wat een goed idee en nu kan ook de jury droog staan!

Lenie heeft hier meteen naar geïnformeerd en bekijkt of het ook voor de Spartaan haalbaar is.

Na een rondje inlopen wacht ieder geduldig op de start. Het parcours is in het bos met een echte grote boomstam waar over heen gesprongen moet worden. Rory houdt dit punt van de wedstrijd in de gaten.

Doordat het blijft regenen, worden het grasveld en de bochten steeds gladder maar een iedereen loopt een goede race. De mini's lopen een rondje van 500 meter en de andere lopers twee.

Ik sta bij de laatste bocht en praat een iedereen wat moed in voor de laatste meters.

Er is veel publiek en die moedigen de atleten aan om sprintend het laatste stuk af te leggen.

Dat is hartverwarmend en zorgt voor een goede sfeer!

Nienke zorgt dat de hesjes weer in de tas gaan. Deze groene Spartaan hesjes zorgen dat onze atleten goed herkenbaar zijn! Helaas was er een uitvaller, Léon, een van onze sterren als het om de lange afstand gaat!

Hij krijgt zijn oude blessure terug en moet de wedstrijd halverwege staken.

Na het inleveren van de startnummers krijgt iedereen wat te drinken, een vaantje en een grote zak snoep! Zo kun je tenminste thuis komen!

Nog een cross te gaan en wel in Voorschoten!

Jack

Uitslagen Cross Leiden

Mini pupillen meisjes (geboren 1997 of later)

Naam	vereniging	tijd	plaats
RomySmith	Leiden Atl		1
Asa Kantebeen	Spartaan		2
Loesanne vd Geest	Spartaan		3
Marieke van Schie	Leiden Atl		4
Nienke vd Velden	Leiden Atl		5
Emma van Hateren	Spartaan		6

Jongens pupillen C (geboren 1996)

Naam	vereniging	tijd	plaats
Karel Peterse	Spartaan	4,42	1
Roel Teeling	Spartaan	4,53	2
Jelle vd Zon	Spartaan	4,55	3
Niels Ravensbergen	Leiden Atl	4,58	4
David v Elk	Spartaan	5,05	5
Guus vd Peet	Voorschoten	5,14	6
Oscar Turk	Spartaan	5,17	7
Dimitri Imanse	Spartaan	5,44	8
Florian Ubink	Leiden Atl	5,45	9
Koen Ravensbergen	Leiden Atl	6,29	10

Meisjes pupillen C (geboren 1996)

Naam	vereniging	tijd	plaats
Joyce Velthuizen	Voorschoten	5,09	1
Lieke Brouwer	Spartaan	5,12	2
Denise Henzen	Spartaan	5,23	3
Fenna de Graaff	Voorschoten	5,33	4
Fleur vd Put	Leiden Atl	5,40	5
Nicky vd Steenhoven	Spartaan	5,47	6
Lisanne Verhoeven	Leiden Atl	5,56	7
Sanne Jousma	Leiden Atl	6,01	8
Chimene Fodjagbo	Leiden Atl	6,35	9

Meisjes pupillen A2 (geboren 1993)

Naam	vereniging	tijd	plaats
Amy Hofman	Leiden Atl	4,24	1
Karien Robbers	Leiden Atl	4,26	2
Miranda de Regt	Spartaan	4,34	3
Rianne Marchand	Leiden Atl	5,12	4
Lianne v Denzen	Spartaan	5,22	5
Lucy de Keizer	Leiden Atl	5,24	6
Anne Tulen	Spartaan	5,27	7
Nikki v Oosten	Leiden Atl	5,37	8
Lisanne v Beelen	Rijnsoever	6,21	9

Jongens pupillen A2 (geboren 1993)

Naam	vereniging	tijd	plaats
Mark Ravensbergen	Leiden Atl	4,09	1
Bram Kling	Rijnsoever	4,21	2

Jongens pupillen B (geboren 1995)

Naam	vereniging	tijd	plaats
Auke Alkema	Leiden Atl	4,29	1
Stan Ravensbergen	Leiden Atl	4,34	2
Thijs Kwakkenbos	Spartaan	4,40	3
Hans vd Woude	Spartaan	4,48	4
Vincent Hazeleger	AVC	4,49	5
Floris Olivier	Leiden Atl	5,05	6
Emile Vink	Voorschoten	5,06	7
Jeff Hofman	Leiden Atl	5,07	8
Yorrick Driessen	Leiden Atl	5,10	9
Brian Jansen	Spartaan	5,12	10
Reinout Ubbink	Leiden Atl	5,12	11
Martin Hamel	Leiden Atl	5,12	12
Joeri van Es	Leiden Atl	5,20	13
Ties van Sorge	Voorschoten	5,25	14
Thom Sijpesteijn	Spartaan	5,26	15
Joost Teeling	Spartaan	5,27	16
Klaas Gutjahr	Leiden Atl	5,30	17
Levi Selwijn vd Broek	Leiden Atl	5,39	18
Mark Bokern	Voorschoten	DNF	

Meisjes pupillen B (1995)

Naam	vereniging	tijd	plaats
Maaïke Boon	Spartaan	4,27	1
Annelou Engwegen	Leiden Atl	4,52	2
Marieke Frambach	Leiden Atl	5,00	3
Anne Willemsen	Leiden Atl	5,05	4
Didi Loe	Spartaan	5,18	5
Danielle v Leeuwen	Spartaan	5,25	6
Sabine Bon	Leiden Atl	5,33	7
Shannon vd Vijver	Leiden Atl	5,38	8
Maaïke v Oosten	Leiden Atl	5,44	9
Claudia Mens	Spartaan	5,52	10
Nicole Meiland	Spartaan	5,53	11

Jongens pupillen A1 (geboren 1994)

Naam	vereniging	tijd	plaats
Uzoma Onwudiegwu	Leiden Atl	4,24	1
Tjeerd Roosjen	Leiden Atl	4,30	2
Lodewijk Schermer Voest	Spartaan	4,39	3
Frank Ravensbergen	Leiden Atl	4,51	4
Jan Ootes	Spartaan	4,54	5
Remco Bakker	Spartaan	5,30	6
Elmar v Rijnswou	Leiden Atl	5,40	7
Stefan Harland	Voorschoten	5,49	8
Casper Verster	Voorschoten	6,35	9

Meisjes pupillen A1 (geboren 1994)

Naam	vereniging	tijd	plaats
Caecile Schalker	Voorschoten	5,00	1
Rineke Gordijn	Leiden Atl	5,02	2

Jimmy van Bommel	Voorschoten	4,23	3	Michelle Bloemendaal	Spartaan	5,04	3
Patrick Rusman	Spartaan	4,39	4	Denise de Vroomen	Spartaan	5,24	4
Bart Frambach	Leiden Atl	4,47	5	Isabella Duyndam	Rijnsoever	5,32	5
Paul Botman	Leiden Atl	4,48	6	Anne vd Put	Leiden Atl	5,38	6
Laurens Spruit	Leiden Atl	4,56	7	Olfje vd Klein	Leiden Atl	5,39	7
Koen van Splunter	Leiden Atl	4,59	8	Hilde Pracht	Voorschoten	5,41	8
Leon Kroes	Leiden Atl	5,05	9	Victoria de Keizer	Leiden Atl	5,42	9
Jurgen Treep	Spartaan	5,16	10	Sonja Pluimgraaf	Rijnsoever	5,46	10
Jesse de Graaff	Voorschoten	5,34	11	Justine Cornelissens	Voorschoten	5,55	11
Léon vd Meer	Spartaan	DNF		Elke Brouwer de Koning	Leiden Atl	6,09	12

Beste Pupillen,

Hieronder zie je de nieuwe tussenstand van de puntentelling van het seizoen 2003-2004.

Daar moet ik nog wel even bij vertellen dat de uitslagen van Leiden nog onder voorbehoud zijn verwerkt (de uitslagen waren namelijk nog niet officieel).

Helaas tellen de uitslagen (en dus de deelname) van de cross in Katwijk niet mee.

De uitslagen zijn deels verloren gegaan en daarom zou het niet eerlijk zijn die mee te tellen in de puntentelling. Niet leuk natuurlijk, want het was ontzettend slecht weer tijdens dat crossje, maar het is niet anders. Heb je vragen of klopt er iets niet, laat het even weten via de trainers of mail naar gied-verona@wanadoo.nl

Verona Leuven

Tussenstand puntentelling pupillen

Mini pupillen Jongens

Naam	Dn	NN	EV	PR	Tot
1 Thijmen Dofferhoff	2				2

C pupillen Jongens

Naam	Dn	NN	EV	PR	Tot
1 David v. Elk	6				6
1 Dimitri Imanse	6				6
1 Jelle v.d. Zon	6				6
1 Karel Peterse	6				6
1 Oscar Turk	6				6
1 Roel Teeling	6				6
7 Cristopher Tranquille	2				2
7 Guus Clemens	2				2
7 Puk Kruik	2				2

B pupillen Jongens

Naam	Dn	NN	EV	PR	Tot
1 Joost Teeling	6				6
2 Brian Jansen	4				4
2 Hans v.d. Woude	4				4
2 Max v.d. Voet	4				4
2 Roy Simons	4				4
2 Thijs Kwakkenbos	4				4
2 Thom Sijpesteijn	4				4
2 Tom Hoekema	4				4
9 Alex v Kesteren	2				2
9 Laurens Nieuwenhuizen	2				2
9 Lex Verhoeve	2				2
9 Mark Kortekaas	2				2
9 Sven Blom	2				2
9 Thomas Litan	2				2

Mini pupillen Meisjes

Naam	Dn	NN	EV	PR	Tot
1 Emma van Hateren	6				6
2 Asa Kantebeen	4				4
3 Joske Kardol	2				2
3 Loesanne vd Geest	2				2

C pupillen Meisjes

Naam	Dn	NN	EV	PR	Tot
1 Denise Henzen	6				6
1 Lieke Brouwer	6				6
1 Nicky v.d. Steenhoven	6				6
4 Didi Nederstigt	4				4
5 Dana Bosman	2				2
5 Kaylee v. Beelen	2				2

B pupillen Meisjes

Naam	Dn	NN	EV	PR	Tot
1 Claudia Mens	6				6
1 Danique v. Leeuwen	6				6
1 Didi Loe	6				6
1 Maaïke Boon	6				6
1 Nicole Meiland	6				6
6 Laura Bik	4				4
6 Myrna Keizer	4				4
6 Nienke Ligtoet	4				4
9 Amber Wessels	2				2
9 Demi den Hoed	2				2
9 Floor Kardol	2				2
9 Iris Jansen	2				2
9 Linda Kortekaas	2				2
9 Lisanne v.d. Zwet	2				2
9 Merel Broekhuizen	2				2
9 Silvia Kortekaas	2				2

A1 pupillen Jongens

	Naam	Dn	NN	EV	PR	Tot
1	Lodewijk Schermer Voest	6				6
1	Remco Bakker	6				6
3	Dwayne Henn	4				4
3	Jan v. Winsen	4				4
3	Joaquim Kessler	4				4
3	Joep Ligtvoet	4				4
3	Lukas Broersen	4				4
3	Willem Seelen	4				4
9	Patrick Tranquille	2				2
9	Sjoerd Dofferhoff	2				2
9	Stefan de Rooy	2				2

A2 pupillen Jongens

	Naam	Dn	NN	EV	PR	Tot
1	Léon v.d. Meer	6				6
1	Patrick Rusman	6				6
3	Jurgen Treep	4				4
3	Ruben v. Elk	4				4
5	Christian Feeleüs	2				2
5	Kevin Kaspers	2				2
5	Roy Clemens	2				2

A1 pupillen Meisjes

	Naam	Dn	NN	EV	PR	Tot
1	Denise de Vroomen	6				6
2	Lin Peterse	4				4
2	Marleen Westra	4				4
2	Michelle Bloemendaal	4				4
2	Tessa v. Hateren	4				4
2	Yanise Zijlstra	4				4
7	Julia v.d. Putten	2				2
7	Karin Abeling	2				2
7	Loes Kistemaker	2				2
7	Nathalie Janssen	2				2

A2 pupillen Meisjes

	Naam	Dn	NN	EV	PR	Tot
1	Lianne v. Denzen	6				6
2	Anne Tulen	4				4
2	Danielle v. Rooijen	4				4
2	Faye Trossèl	4				4
2	Myrthe Duivenvoorden	4				4
6	Charlotte Verdel	2				2
6	Giselle Slotboom	2				2
6	Jenny v.d. Peet	2				2
6	Laura Jansen	2				2
6	Laura Slobbe	2				2
6	Lily Ellens	2				2
6	Miranda de Regt	2				2
6	Rebecca Freeling	2				2
6	Sandy Heemskerk	2				2
6	Tessa v. Kesteren	2				2

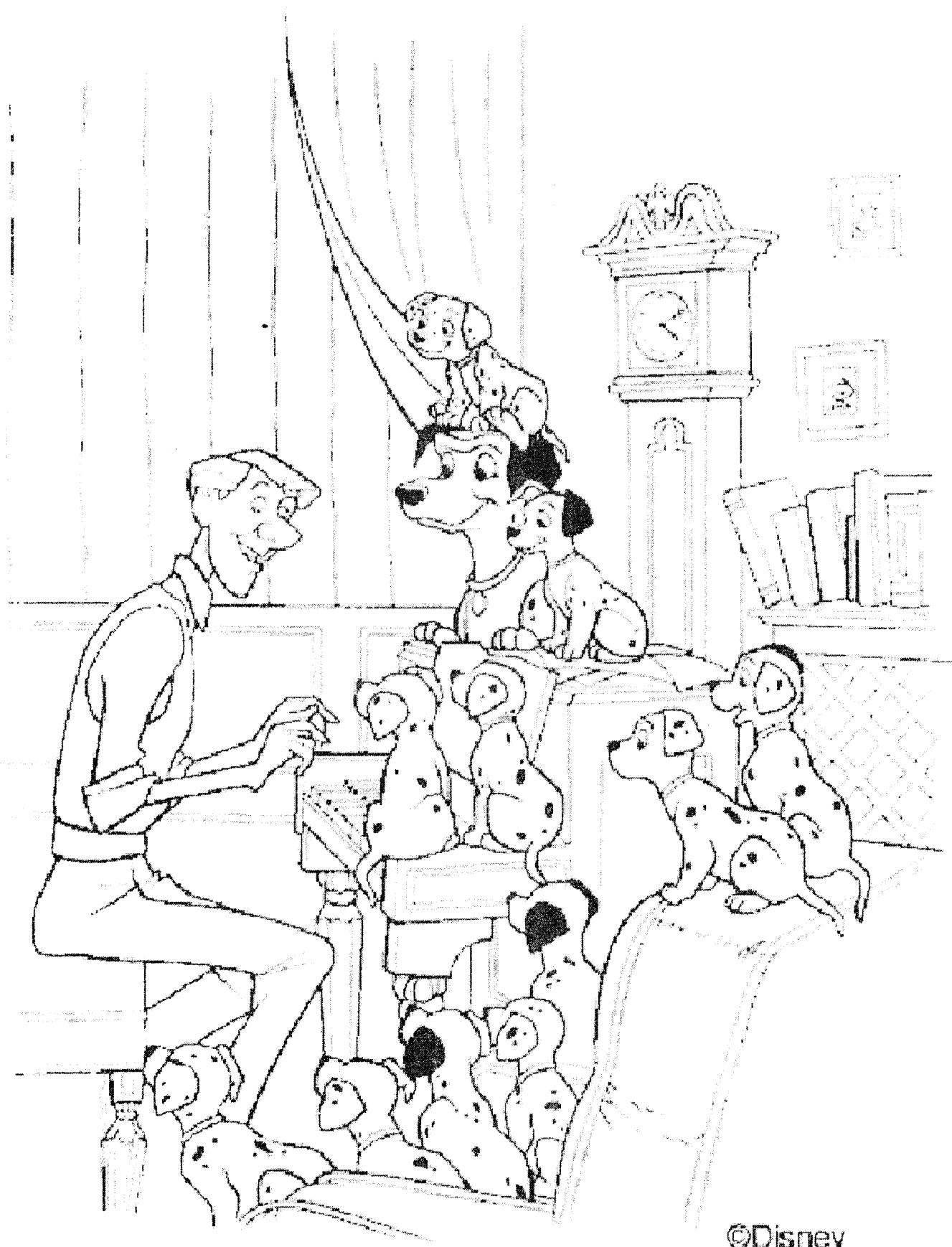
TWEEDEHANDS SPORTARTIKELEN

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

Bij mij kunt u terecht om mooie tweedehands sportschoenen en/of kleding te kopen. Natuurlijk kunt u uw kind meenemen om te passen. En is de juiste maat niet aanwezig, probeer het na een tijdje dan weer, want mogelijk is er dan weer iets nieuws ingebracht. Dus niet langer zuchten: O jee, al weer te klein! Gewoon even mij bellen op doordeweekse dagen, tussen 19.00 uur en 22.00 uur.

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

ARTIKEL	MAAT	PRIJS	MERK
schoenen	32	15	saucony
schoenen	31,5	15	asics
schoenen	35	10	nike
schoenen	35	15	asics
schoenen	36	20	asics
schoenen	37	20	asics
schoenen	32	10	nike
schoenen	32	15	nike
schoenen	32	5	celtics
zaalschoenen	35	10	protouch
zaalschoenen	32	10	metax
hemdje	M	5	rucanor
hemdje	128	2	
t-shirt	128	2	
t-shirt	128	2	
t-shirt	128	2	
t-shirt	XL	2	
trainingsbroek	S	15	nike
trainingsbroek	128	5	elefanti
trainingsjas	S	20	new line
trainingspak	128	15	nike



©Disney

