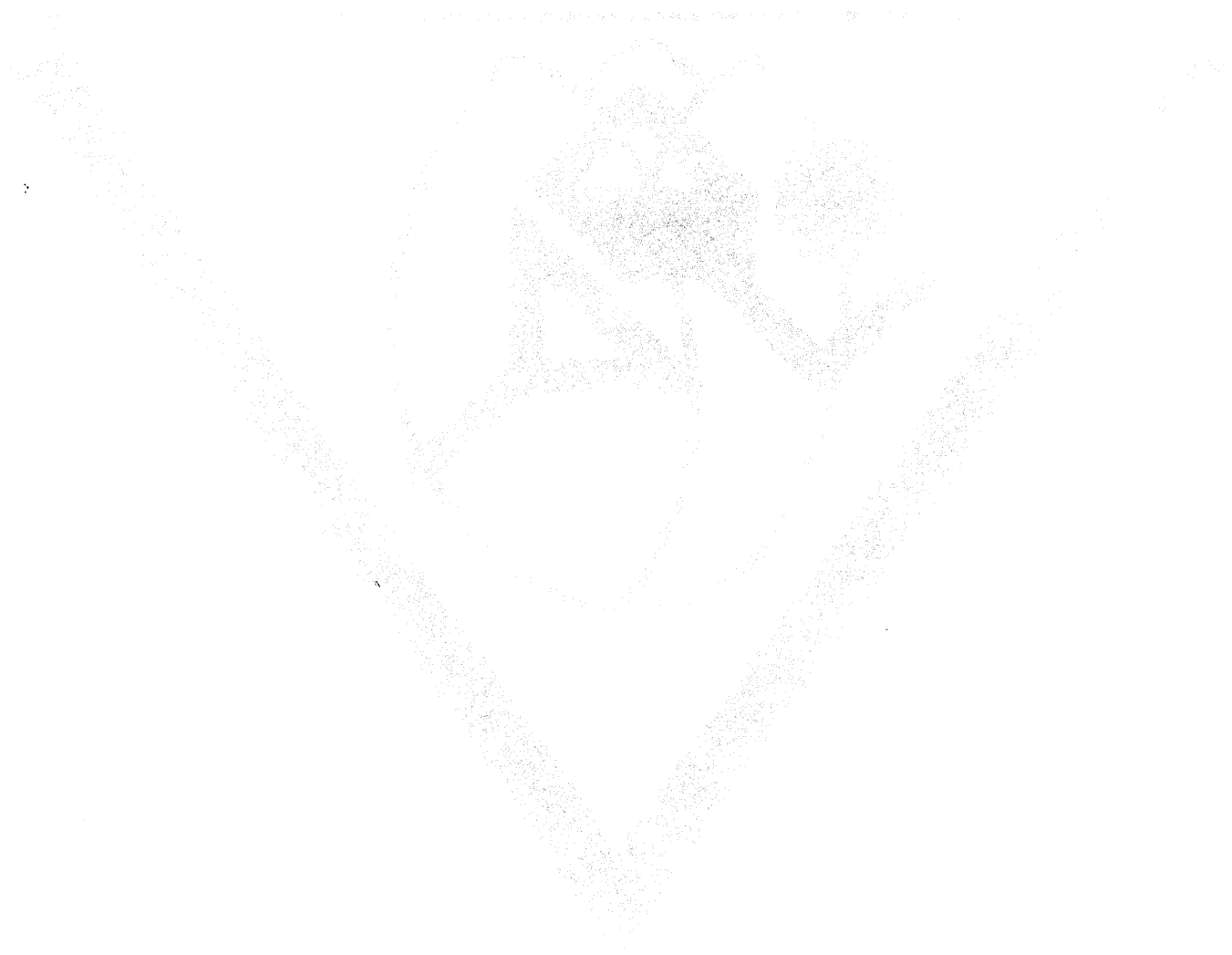


WORLD WAR II



Copyright © 1994 by
The National Archives and Records Administration
All rights reserved. Reproduction of this document is
prohibited without permission.

ATLETIEKVERENIGING "DE SPARTAAN"

Beschermheer der vereniging de hooggeboren heer Graaf J.C.E. van Lijnden

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	: keesvanruiten@wanadoo.nl		
Vice voorzitter	: Piet van Rijnberk	Westerdreef 125, 2161 GR Lisse	0252 41 07 77
e-mailadres	: rijnberk.p.g.j.van@planet.nl		
Secretaris	: Ronald van Loon	Westerdreef 62, 2161 GN Lisse	0252 41 50 29
e-mailadres	: bestuur@spartaan.net / ro.loon@wxs.nl		
Penningmeester	: Riet Baudet-Mooijman	Burg.de Graafplein 26, 2162 AZ Lisse	0252 41 51 71
Commissarissen:			
• Wedstrijdorganisatie	: Hans van Noort	Willibrorduslaan 17, 2171 VA Sassenheim	0252 21 17 24
e-mailadres	: j.t.v.noort@duravermeer.nl		
• 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	: p.vansijl@hetnet.nl		
• Jeugd	: Eveline Botter	Van Goghlaan 12, 2172 DB Sassenheim	0252 22 51 05
e-mailadres	: eveline.botter@planet.nl		
• Technische Raad	: Sjaak v.d. Weijden	Jaq. v.d. Waalsheem 11, 2182 ZN Hillegom	0252 52 26 20
e-mailadres	: j.v.d.weijden@wanadoo.nl		

Jeugdraad:

Voorzitter	: Eveline Botter	adres: zie bestuur	
Secretaris	: Caroline Splinter-Baudet, Aletta Jacobsstraat 6, 2162 JG Lisse		0252 41 20 38

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		
e-mailadres	:		

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 20 663
	(afspraken)	maandag t/m vrijdag 08.30 - 17.00 uur	

Vrijwilligerscommissie : vacature

Inschrijvingen wedstrijden:

• Pupillen	: Bert Bakker	Westerdreef 14, 2161 GN Lisse	0252 41 64 60
• C/D jeugd	: Gea Kragtwijk	Heereweg 312, 2161 BV Lisse	0252 42 10 58
• Overigen	: Ton Meskers	Pieter v.Eyckheem 55, 2182 ZV Hillegom	0252 52 22 88
Kantine:	: Kantine		0252 41 53 50
Contactadressen	: Henk Plantfeber	Mendeldreef 61, 2163 KB Lisse	0252 41 29 82
e-mailadres	: hjplantf@wishmail.net		
	: Corrie v.d. Berg	Krelagestraat 52, 2163 JC, Lisse	0252 41 08 34

Clubblad:

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

Internet adres

: www.spartaan.net	e-mailadres internet : site@spartaan.net
--	---

Redactie: Marga Kortekaas - Ans Verhaar – Trudy Olij

Inhoudsopgave	1
Berichten van de bestuurstafel	
* Van de voorzitter	2
* Persbericht: Obligaties / Geboren Mandy	3
Ledenadministratie:	
* Jarige april en mei	4
* Nieuwe en bedankte leden	5
Chronologisch overzicht Ter Specke Bokaal 10 mei 2003	6
De Website van de Spartaan	7
Club van 100 de lente in	8
NK Junioren AB	
* Werkgroep Protocol	9
* Een vijfluik met onze NK-junioren toppers – deel 3	10
Eindstand Klaverjassen seizoen 2002/2003	13
W.T.R.-nieuws:	
* Begin zomertraining donderdagavond	14
* De WTR-estafette	14
* Trimlopen	15
* De "Lastige lijven toertocht"	16
* Theo Edens schaatst voor gehandicapten	16
* Jan Eichhorn loopt voor het Ronald McDonald Huis	17
* De Wandelstok	18
W.O.C.-berichten:	
* De secretaris meldt	19
Bericht van de Technische Raad	
* Van de voorzitter TR	19
* K.I.S.S. door Ge van der Noorden	20
* Top Tien	21
* Junioren CD (14 poules)	21
* Spartaanatleten schrijven geschiedenis	22
* Uitslagen	23
Berichten van de K.N.A.U.	
Informatiebulletin over Hooikoorts	24
Vanuit de C / D hoek:	
* Competitie C- en D-Junioren	26
* Voorlopige wedstrijdkalender C/D junioren 2003	26
* Activiteitenoverzicht C/D junioren, seizoen 2003	27
* Hallo C-junioren / Puntentotaal Na Indoor- en WTR wedstrijden	28
* "Trainen met een topper"	28
Pupillennieuws:	
* Het cross-seizoen is afgesloten	29
* Pupillen Paastraining	29
* Uitslagen 4 ^e Quatrocross in Lisse	30
* Verenigingsklassement	34
* Wedstrijd/activiteitenkalender	34



**Kopij inleveren voor of óp maandag 28 april a.s.
Clubbladen rapen maandag 5 mei**

Van de bestuurstafel

Met de jaarlijkse ledenvergadering nog vers in het geheugen is het niet zo moeilijk hier een paar dingen over te zeggen. Blij waren we met de grote opkomst van onze leden, vooral de jongere waren goed vertegenwoordigd. Het is altijd leuker met een volle kantine een jaarvergadering te houden dan dat er een handje vol mensen aanwezig is.

Met Sjaak van der Weijden als commissaris Technische Raad en met Ronald van Loon als secretaris hopen we weer even vooruit te kunnen met onze bestuursleden. De 3 aftredende bestuursleden werden wederom benoemd, al met al een hele geruststelling. Met elkaar trachten we hier een goede bestuurlijke machine van te vormen, die de grote lijnen goed bewaken en trachten uit te zetten. Bij de uitvoering zijn weer andere mensen nodig en die zijn er gelukkig ook, die hebben we daarbij hard nodig dat weten we allemaal. Met het aannemen van het nieuwe beleidsplan Spartaan 2003-2008 is de eerste stap gezet in de richting van een goede afweging van het toekomst beeld van onze vereniging. Hierover is heel wat discussie geweest, een goede discussie vinden wij. Met deze plannen kan de vereniging zich een goed beeld vormen van wat er zoal tot de mogelijkheden kan behoren.

Een paar voor de hand liggende punten die hieruit voortvloeien zijn o.a.

- Als we door willen groeien met onze leden zal er wat aan de accommodatie gedaan moeten worden, uitbreiding en verbetering zal dan zeker aan de orde komen.
- Kwantiteit en kwaliteit van het trainers-corps waarborgen door goede scholing en instructies.
- Bestuur structuur aanpassen en uitwerken.
- Commissies meer mogelijkheden en verantwoordelijkheden bieden.

Hier moet natuurlijk nog veel aangedaan worden, afgesproken is om in januari 2004 de aanbevelingen te presenteren. Door te rapporteren naar de leden blijft een ieder op de hoogte van de voortgang van deze plannen. Bij de ledenvergadering van 2004 zal dan ook gekeken worden hoe we er voorstaan met onze goede voornemens.

Tijdens de jaarvergadering kregen we de vraag of er wat gedaan kan worden aan de warm watervoorziening, een terechte vraag

gezien de belabberde situatie momenteel. Hierop is geantwoord dat, gezien de toch wel snelle achteruitgang van de boiler, er spoedig actie ondernomen zal worden. Zodra de laatste offerte binnen is zal intern nog even kort overleg zijn. Daarna gaan we trachten dit snel op te lossen en zorg dragen voor vernieuwing van de warmte voorziening ten behoeve van onze accommodatie.

Afgelopen zondag is weer de eerste testwedstrijd gehouden voor alle pupillen, A B C D junioren en de senioren/veteranen op onze accommodatie. Dat betekent tevens dat het baanseizoen weer is begonnen.

Met de diverse competities hier kort achteraan kan er serieus gekeken worden waar de winter trainingen toe hebben geleid.

Voor de marathonlopers van Rotterdam ligt de vuurproef helemaal vlakbij. Er is goed naartoe gewerkt hebben we begrepen. We wensen iedereen een leuke en goede marathon toe.

16 April is er in de kantine weer een kans om de cursus **verkeersregelaar** te volgen, heel wat mensen zijn hiervoor benaderd en hebben zich ook aangemeld, maar de kans is altijd aanwezig dat er iemand vergeten is, schroom niet en kom gerust of informeer even bij Wim Cozijn. Deze avond begint om 19.30 uur en duurt ongeveer tot 21.00 uur.

Verkeersregelaars hebben we nodig bij wedstrijden op de weg voor de wegfazettingen, dit is een van de nieuwe wetgevingen waar we sinds januari mee te maken hebben. Geen verkeersregelaars geen vergunning.

Zoals jullie misschien wel hebben opgemerkt wordt er volop gewerkt aan de bestrating op het midden terrein en de rondgang van onze accommodatie. Dit was al enige jaren een wens en behoefte. Met o.a. de Ter Specke Bokaal en het Nederlandse kampioenschap voor A/B junioren in het vooruitzicht staan nog enige werkzaamheden op het programma. Zo zal de baan ook gereinigd worden en moeten er nog wat kleine verbeteringen worden uitgevoerd, allemaal hard nodig om de accommodatie in top conditie te krijgen voor al onze jaarlijkse wedstrijden

Namens alle bestuursleden
Kees van Ruiten



PERSBERICHT

Atletiekvereniging De Spartaan Obligatie Uitloting 2003

Lisse – In haar Algemene ledenvergadering van 20 maart j. l. heeft de A. V. De Spartaan de jaarlijkse obligatietrekking verricht.

De uitgelote obligatienummers zijn

Serie A: 24 - 26

Serie B: 19 - 21

Serie C: 9 - 47 - 53 - 70 - 78

Serie D: 2 - 12 - 58 - 59

Serie E: 19



De obligatiehouders worden verzocht voor 1 augustus 2003 de uitgelote obligaties te zenden aan de penningmeester van A. V. De Spartaan, Postbus 196, 2160 AD Lisse of persoonlijk af te geven aan mevrouw R. Baudet, Burg. de Graafplein 26, 2162 AZ Lisse. Graag uw bank- of gironummer vermelden.

Mocht u uw uitgelote obligatie willen schenken aan de vereniging, vermeldt dan i.p.v. uw bank- of gironummer, "schenking"

Bestuur A. V. De Spartaan.

Geboren



*Het is voor ons zo bijzonder,
zo'n heel klein wonder.
We vinden het ontzettend fijn,
dat zij nu in ons midden kan zijn.*



Dolblij zijn wij met de geboorte
van onze dochter

Mandy Martina Hendrika

we noemen haar **Mandy**

Geboren op 4 maart 2003

Zij weegt 3340 gram



Fred en Maaïke Duinkerken
Crocussenstraat 1
2161 HV Lisse
0252-428299

Maaïke en Mandy rusten
van 12.00 tot 15.00 uur.

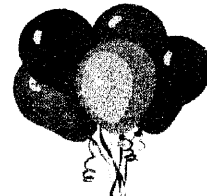
Wilt u beschuit met muisjes komen eten,
laat het ons dan even weten.

Ledenadministratie Bert Beltgens

Jarige leden april:

	Naam	KnauCategorie
16	Marie Deloo	01 Mini-pupil
	Gonny van de Hoorn - in 't	
16	Veld	31 Recreant
16	Ans Keijzer-Turnhout	31 Recreant
17	Bob van Noort	02 Mini-pupil
17	Hein Hendriks	32 Recreant
17	Jan Laan	32 Recreant
18	Renze Topper	10 D-junior
18	Linda de Lange	09 D-junior
18	Melanie de Wit	31 Recreant
19	Maarten ter Hoeve	16 A-junior
20	Jelle van der Krogt	14 B-junior
21	Ethel de Vreede	31 Recreant
21	Koen Otte	06 B-pupil
21	Flora Geuchies	31 Recreant
21	Corrie de Groot	31 Recreant
22	Lonneke Derriks	13 B-junior
22	Jaap van Kampen	32 Recreant
22	Bob Ravesteijn	06 B-pupil
22	Helma Vergunst	31 Recreant
23	Irma van Dijk	09 D-junior
23	Janine Deen	31 Recreant
23	Peter Weiffenbach	32 Recreant
23	Martin van de Zwet	18 Senior
24	Menno van Beelen	08 A-pupil
24	Jan van der Meer	42 Overige Senior
24	Jeroen Habers	10 D-junior
25	Kitty Bakker-Freij	31 Recreant
25	Nelly Nederpel - Luiten	41 Overige Senior
25	Joop Marcelis	32 Recreant
28	Marit Suttorp	15 A-junior
28	Kevin Meekel	04 C-pupil
28	Paul Grimbergen	22 Veteraan M45

Jarige leden mei :



	Naam	KnauCategorie
1	Bert Beltgens	32 Recreant
1	Emmy van Dijk	31 Recreant
		41 Overige
1	Ria Meeuwissen-Mesman	Senior
1	Laura Oosterveer	31 Recreant
2	Jan van Saase	32 Recreant
2	Marian Goedemans	31 Recreant
2	Gerard Beernink	32 Recreant
3	Marjan Pijpers-Jonkman	31 Recreant
3	Tom Hoekema	04 C-pupil
		41 Overige
3	Maria Baudet-Mooijman	Senior
4	Tiny Kuipers	31 Recreant
4	Loes Westra	31 Recreant
5	Fia Hendriks-Boots	31 Recreant
5	Herman Randsdorp	32 Recreant
6	Paul van Sijl	32 Recreant
6	Manon Weiffenbach	31 Recreant
7	Michiel Beekman	12 C-junior
8	Vincent van Blitterswijk	18 Senior
8	Patric Kappert	32 Recreant
9	Nienke ter Hoeve	13 B-junior
10	Lex Verhoeve	04 C-pupil
10	Cindy de Goeij - Castien	31 Recreant
10	Leonie Jansen	09 D-junior
10	Nico Went	32 Recreant
10	Jeanne Beune - Huijbregts	31 Recreant
11	Henk Plantfeber	32 Recreant
11	Vincent van Stijn	18 Senior
11	Conny Rooijakkers	31 Recreant
11	Willem Pernot	32 Recreant
13	Jacqueline van der Erf - Aarts	31 Recreant
13	Jonathan Deloo	10 D-junior
14	Vincent Schniedewind	18 Senior
15	Laurens Nieuwenhuizen	04 C-pupil

**HAPPY
BIRTHDAY**

Nieuwe leden:

Naam	Straatnaam	Huisnummer	Postcode	Woonplaats	Knaucategorie
Romy Jongen	Debussystraat	10	2162AL	Lisse	01 Mini-pupil
Karel Peterse	Hyacintenlaan	8	2182DE	Hillegom	02 Mini-pupil
Miranda de Regt	Schoutenlaan	8	2215ME	Voorhout	07 A-pupil
Marian Goedemans	1' Poellaan	30	2161LB	Lisse	31 Recreant
Trudy Hoogkamer	Van Heemskerkplein	2a	2161TH	Lisse	31 Recreant
Kees van der Dussen	Anemoonstraat	16	2215MT	Voorhout	32 Recreant

Bedankte leden:

Naam	Straatnaam	Nr.	Postcode	Woonplaats	Knaucategorie
Annemarie de Wilde	Torkruidstraat	29	2165 XL	Lisserbroek	31 Recreant
Meike van der Voet	Mendeldreef	96	2163 KN	Lisse	09 D-junior

Verhuisde leden:

Naam	Straatnaam	Nr.	Postcode	Woonplaats	Knaucategorie
Paul Hartman	Duizenddraadsteeg	3	2312VT	Leiden	Donateur
Yolanda Reyerkerk	Spankerstraat	18	2161LT	Lisse	31 Recreant

Het aantal leden per 1 april 2003 bedraagt 799.

Voor de zomerkampen ben ik op zoek naar **OUDE LAKENS !!** (hoeslakens mag ook)

Heeft U deze ergens nog in de kast liggen? Wilt U deze dan inleveren in de kantine bij één van de barmedewerkers(sters).

Bedankt

Marga Kortekaas



21e Ter Specke Bokaal 10 mei 2003

Chronologisch overzicht

13.30	4 x 100 m	M	B-finale
13.35	4 x 100 m	M	A-finale
13.40	4 x 100 m	V	A-finale
13.50	3000 m	M	A-finale
14.00	400 m horden	M	C-finale
14.05	400 m horden	M	B-finale
14.10	400 m horden	M	A-finale
14.15	400 m horden	V	A-finale
14.25			
14.35	100 m	M	serie 1
14.40	100 m	M	serie 2
14.45	100 m	M	serie 3
14.50	100 m	M	serie 4
14.55	100 m	V	serie 1
15.00	100 m	V	serie 2
15.05	100 m	V	serie 3
15.10	100 m	V	serie 4
15.20	110m horden	M	B-finale
15.25	110m horden	M	A-finale
15.30	100m horden	V	B-finale
15.35	100m horden	V	A-finale
15.45	800 m	M	C-finale
15.50	800 m	M	B-finale
15.55	800 m	M	A-finale
16.00	800 m	V	A-finale
16.10	100 m	M	finale
16.15	100 m	V	finale
16.25	400 m	M	D-finale
16.30	400 m	M	C-finale
16.35	400 m	M	B-finale
16.40	400 m	V	C-finale
16.45	400 m	V	B-finale
16.50	400 m	V	A-finale
16.55	400 m	M	A-finale

11.30	Kogelslingeren	M
12.45	Kogelslingeren	V

14.00	Hoogspringen	V
14.00	Verspringen	M

14.10	Discuswerpen	V
-------	--------------	---

14.30	Polssstokhoog	M
14.30	Kogelstoten	M

15.05	Speerwerpen	M
-------	-------------	---

15.30	Hoogspringen	M
-------	--------------	---

15.45	Verspringen	V
-------	-------------	---

16.00	Kogelstoten	V
16.00	Discuswerpen	M

17.10 Uitreiking "Ter Specke Bokaal" vrouwen en mannen

De Ter Specke Bokaal wordt o.a. gesponsord door:
 Rabobank Lisse - Dura Vermeer - Sporthuis van Gerven
 Thales - WLTO - Sierex - Arie Bottinga



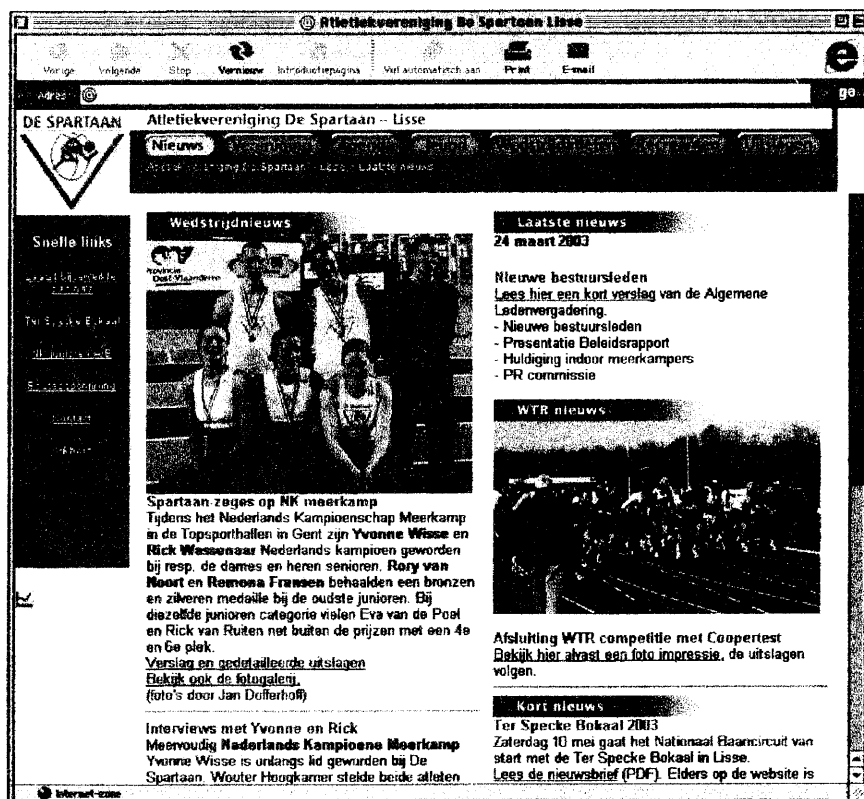
Altijd het laatste nieuws op de website van De Spartaan

Bijna een jaar geleden is de website van De Spartaan nieuw leven ingeblazen. Vanaf dat moment is de website meer dan 15.000 keer bezocht.

In de eerste maanden is vooral gewerkt aan het bijwerken van de algemene informatie voor buitenstaanders, zoals potentiële nieuwe leden. Sindsdien wordt er door een goed samenwerkend team gezorgd voor regelmatige updates en zeer actuele informatie.

Bezoekers van buitenaf

Het eerste weekend, van 20 mei 2002 was meteen het drukste, tijdens en na de Ter Specke Bokaal. Daarnaast zorgt het publiceren van uitslagen van wegwedstrijden zoals Zorg- en Zekerheid, Keukenhofbosloop en het SPOC-circuit voor veel bezoek van niet-Spartaanleden.



Actueel nieuws voor Spartaanleden

Voor nieuwe leden kan het verhelderend zijn om eens uitgebreid rond te kijken op de site. Er staat veel nuttige informatie over trainingstijden, ranglijsten, clubrecords, accommodatie, wedstrijdkalender etc. Je vindt er niet alleen de uitslagen van wedstrijdathleten en jeugdcompetities, maar ook van de (onderlinge) WTR competitie voor de recreanten.

Op de startpagina staat altijd het laatste nieuws, wat veel mensen niet weten, is dat het nieuws ook echt actueel bijgehouden wordt. Dat betekent dat er soms meerdere keren per week aanvullingen zijn. Kijk daarom regelmatig op de site!

Ook zijn er van verschillende evenementen foto-galerijen, waarbij we dankbaar gebruik maken van de digitale camera die door de Club van 100 is aangeschaft. Sinds enige tijd hebben we zelfs een vaste columnist: Sinas.

Oproep

Wij zouden het zeer op prijs stellen als nog meer mensen hun informatie willen doorspelen aan de websiteredactie. Dat kan een individuele bijdrage zijn zoals een wedstrijdverslag of een foto, maar ook vragen we alle commissies, trainers(overleg) etc. om de Spartaanleden te informeren via de website. Het clubblad blijft natuurlijk het belangrijkste medium, omdat we daarmee alle leden gegarandeerd bereiken, maar maak er een goede gewoonte van om je berichten ook te sturen aan site@spartaan.net. Heb je vragen over de site, dan kun je terecht bij Arnoud Koot, Vincent van Blijterswijk, Marco van Stijn of ondergetekende.

Kees Versteeg – PR commissie



JUBILEUM JAAR 2003

Club van Honderd de lente in.

Dat de lente op 21 maart begint weet iedereen, de bloem(bollen) hebben hun energie, opgedaan na het vorige seizoen, in de winter goed opgeslagen en vastgehouden en laten dit nu los in de vorm van de, voor de bollenstrekkeners zo bekende, maar voor de bezoekers verbazend mooie bloemen en velden. Eigenlijk is het met een atletiekvereniging precies zo als in de natuur: het seizoen is voorbij, even uitrusten, in de winter knalhard trainen en energie verzamelen en dan losbarsten.

Het genoemde trainen geldt zowel voor atleten als voor de organisatie. Het bruist van energie richting Ter Specke Bokaal en NK junioren en wie (nog) niet weet hoe men binnen onze club hiermee bezig is moet eens de zeer fraaie Spartaan website bezoeken en kijken wat daar allemaal voor informatie over de Ter Specke Bokaal te vinden is. Het is een prachtig stukje werk en ik zou niet alleen de leden van de Club van Honderd, maar iedereen die dit artikel leest dringend willen adviseren eens op deze site rond te neuzen. Tien tegen een dat het enthousiasme voor de atletiek weer toeneemt.

In de organisatie van diverse evenementen draaien, zoals gebruikelijk, veel leden van de Club van Honderd mee. Ieder lid van deze Club van Honderd ontvangt binnenkort toch een uitnodiging om als speciale gast bij de **Ter Specke Bokaal** op 10 mei 2003 aanwezig te zijn. Velen hebben op die dag al een taak, moeten dus "werken" en voor hen zal het "gast" zijn even niet mogelijk zijn. Wij zullen proberen om dat dan op de een of andere manier te compenseren.

Een tweede traditionele uitnodiging wordt binnenkort verzonden voor de jaarlijkse **soosavond**. Deze zal worden gehouden op vrijdag 23 mei 2003 in ons Clubgebouw. Op die avond hoeft er door leden van de Club van Honderd niet "gewerkt" te worden. De avond kan dus besteed worden aan 'n drankje, 'n hapje en de nodige discussies.

Voor het evenement, dat dit jaar als het grote jubileumfeest van de Club van Honderd de geschiedenis in zal gaan, zijn de voorbereidingen in een laatste stadium, hoewel 90% rond, is het helaas nog niet mogelijk om bij het ter perse gaan van dit Clubblad al wat informatie te geven. Ik verwacht, dat medio april de leden van Club van Honderd over deze happening geïnformeerd kunnen worden. Nog even geduld dus... het komt eraan en zeer binnenkort kunt u weer een nieuwe afspraak in de agenda noteren.

De winter is dus voorbij, de natuur bruist van de energie en bij die natuur horen ook wij als atletiek liefhebbers. Er staat weer van alles voor de deur waar De Spartaan nauw bij betrokken is: Marathon van Rotterdam, TSB, NK, competities, enz, enz,

Wat atletiek(organisatie) betreft zou men eigenlijk het nieuwe jaar op 1 april moeten laten beginnen. Ik neem daarop alvast een voorschot en wens – namens de Club van Honderd – atleten en organisatie teams een zeer goede en succesvolle lente en zomer toe.

Wim van der Krogt





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

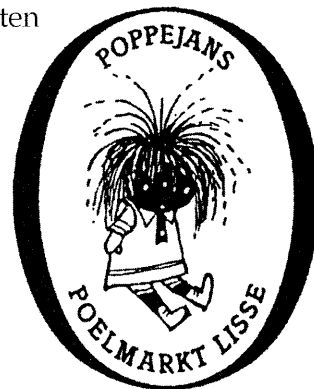
Vivaldistraat 23 - Lisse
Telefoon: 0252 - 418 685

Verhuur van verkleedkisten

Kinderkadoshop voor
leuk speelgoed

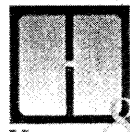
Tevens
Reinette stomerijdepot
Schoenreparaties

Vivaldistraat 21A, Lisse
Telefoon 0252 415 907



**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

**Inbreker,...
bekijk het maar!**



De High Security Group is gespecialiseerd in elektronische beveiligingsapparatuur, met een minimum aan storingskansen. Met een scherp oog voor kwaliteit en prijs. Kortom: installateurs die u en uw veiligheid serieus nemen.

high security group

De beste
beveiliging
begint bij uw
installateur.

HOMMA

Elektrotechnische installaties
Beveiligingsinstallaties
Telecom installaties

ELEKTROTECHNIEK b.v.

Vennestraat 21, 2161 LE Lisse. Telefoon (0252) 41 60 54



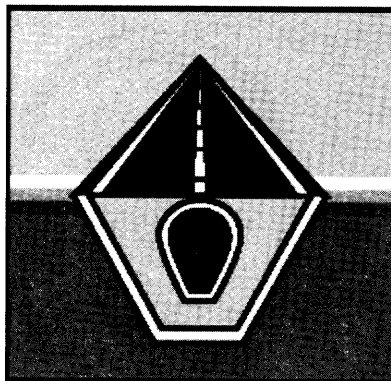
Running Speciaalzaak

**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



Vessies infra

Vessies infra b.v.
Leidsevaart 25
2161 AS Lisse
Postbus 109,
2160 AC Lisse

Telefoon 0252-412 946
Fax 0252-419 581
E-mail:
info@vessiesinfra.nl
Internet:
www.vessiesinfra.nl

Vakmanschap voor civieltechnische werken waarop u kunt bouwen, dat is **Vessies infra**. Met meer dan een halve eeuw ervaring, betrokken **Vakmensen** en **professionele middelen** waarbij **klantgericht denken** als basis geldt. Werken van elke omvang zijn bij ons welbesteed. Dus voor **kwaliteit** en **vakmanschap** neemt u contact op met **Vessies infra** te Lisse.

Vessies infra is een onderdeel van de Wijnhout Beheer Groep.



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

DAUNTON



Champion



Columbia



DUNLOP



SPEEDO



TECNICA



Timberland



ESTIMATE



SIMMER



Berkhoutlaan 9, Lisse
0252 - 412069

Kanaalstraat 16-18, Lisse
0252 - 428441
Wintersportspecialist

Meerstraat 4, Hillegom
0252 - 519692

Marktplaats 106A, Hoofddorp
023 - 5611351
Wintersportspecialist

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



Nederlandse kampioenschappen voor A/B junioren eindelijk in Lisse

De afgelopen 4 jaar hebben we zelf aan verscheidene Nederlandse Kampioenschappen (NK) voor Junioren deelgenomen. Al die jaren hoopten we dit NK nog eens zelf, als atleet, in Lisse te mogen meemaken. Nu dit evenement dan eindelijk op onze thuisbaan wordt georganiseerd zijn we net de juniorencategorie ontgroeid. Toch wilden we graag nauw bij dit evenement betrokken zijn. Daarom besloten we om onze ervaringen als deelnemer in de afgelopen jaren te benutten door ons bij de organisatie aan te sluiten.

Bij de organisatie van dit evenement zijn we verantwoordelijk voor het gedeelte protocol. Dit betekent onder andere dat we ons bezig houden met de prijsuitreikingen en de officiële opening en sluiting van de wedstrijd. Voor de prijsuitreikingen zullen we, in overleg met de KNAU gedelegeerden, een aantal prominente persoonlijkheden binnen de Nederlandse atletiek benaderen.

Bovendien zullen wij voor een afsluitend feest zorgen op de zondagavond voor de vrijwilligers. Hierbij kunnen alle vrijwilligers van dit NK onder het genot van een hapje en een drankje nog even gezellig napraten. Wellicht kan dit voor de enkeling die zich nog niet heeft opgegeven als vrijwilliger het laatste zetje zijn om dit alsnog te doen. Dit kan via het inschrijfformulier welke te vinden is op de Spartaan site (www.spartaan.net) of met de fysieke formulieren in de kantine.

Mocht u meer willen weten over dit Nederlandse Kampioenschap voor A/B Junioren kijk dan eens op de speciale pagina op de Spartaan website die geheel gewijd is aan dit evenement. U kunt natuurlijk ook één van de commissieleden aanspreken.

Namens de werkgroep protocol,

Vincent Schniedewind en Joost van der Meer



Een vijfluik met onze NK-junioren toppers – deel 3

Op 27, 28 en 29 juni van dit jaar zal op onze baan het Nederlands Kampioenschap voor A - en B junioren georganiseerd worden. In 5 aflevering willen wij u door middel van een vragenlijstje kennis laten maken met de atleten/atletes die tijdens dit NK de eer van de Spartaan hoog zullen houden. Ons advies is om deze pagina's te bewaren, of nog beter: naar de NK-site te gaan en daar de pagina uit te printen, de foto's zijn daar wat duidelijker, zodat u tijdens het NK de atleten/atletes kunt herkennen (voor zover u dat al niet deed) en aanmoedigen. In deze derde aflevering komen Rick



- | | |
|---|---|
| Naam: | R.: Rick Petrus Antonie van Ruiten |
| | H.: Hendricus Wilhelmus Nicolaas Stroet, roepnaam Heino |
| Woonplaats: | R.: Lisse |
| | H.: Lisse |
| Leeftijd: | R.: 18 jaar |
| | H.: 38 jaar |
| Studie/werk: | R.: MBO Aalsmeer: kaderfunctionaris tuinbouw |
| | H.: Kaasboer |
| Zit op atletiek: | R.: Sinds mijn 6 ^e |
| | H.: Sinds mijn 8 ^e jaar en sinds 1981 trainer. |
| Welke onderdelen doe je op het NK (A-junioren, 18-19 jaar): | R.: Verspringen (pr.: 6.43 m.), hoogspringen (pr.: 1.98 m.) en speerwerpen (pr.: 51.56 m.) |
| | H.: Achter de schermen in de organisatie 'alles in dienst van de atletes/atleten' en mede als coach voor de junioren. |
| Eerdere NK's | R.: 2003: Nk-indoor, meerkamp (7 ^e)
Nk-indoor, sen.: hoog (5e) en jun: hoog (2e)
2002: Nk b-jun.: hoog (2e), speerwerpen (3e) en discuswerpen
Nk- meerkamp b-jun. (6 ^e) |
| | H.: Heb nooit het genoeg gehad mee te mogen doen aan een Nk, maar in wedstrijd-/competitieverband alle technische (loop)nummers gedaan, waarbij opvalt: 1.90m hoog (heel vaak), 6.48 ver met rechts, met links 6.39 en met beide benen 12.86. Zo ook deze afstand met de kogel.
Verder vele als trainer/coach. Enkele hoogtepunten: in het algemeen de leuke gezamenlijke sfeer en de prestatie als groep. Een ieder met de schrik vrij toen ik, buiten mijn schuld om, de auto van mijn broer totalloss reed.
De begeleiding van Stefan Molenaar naar een 1 ^e plaats met 7.23 ver, voor Laurens Looije en Robin Korving, enigszins verwacht. Totaal onverwacht, derde, Ed Warmerdam op de horden. Beide B-junior. |

Wat zijn je verwachtingen voor het NK?

R.: Kampioen worden op hoogspringen en op het podium komen met speerwerpen.

H.: 3 x goud, 4 x zilver en 2 x brons.

Favoriete atletiekonderdeel om zelf te doen:

R.: Elk onderdeel is even leuk om te doen.

H.: Daar waar techniek, coördinatie, kracht en snelheid worden gecombineerd, in vooral het springen en werpen.

Minst leuke atletiekonderdeel:

R.: Die heb ik dus niet.

H.: Mila

Aantal trainingen per week:

R.: Twee. Maar volgens zijn trainer haalt Rick de één niet eens.

H.: Drie als trainer.

Beste persoonlijke atletiekprestatie ooit:

R.: Kogel: 10.08m. bij de A-pupillen, toen kwam ik op de tweede plaats van de ranglijst terecht op een kleine halve meter van mijn neef.

H.: Sintelbaan, B-competitie finale, 800m, met als opdracht: blijf 1 meter achter die ene atleet. Een voor Heino on-bekende afstand, op plaats, tactisch gelopen in 2.17min. Buiten de atletiek. Ongetraind een officiële wedstrijd, 62km rondje Haarlemmermeer, 3^e in de categorie kano.

Beste atleet(e) ooit:

R.: Geen idee.

H.: Heike Drechsler. 18 jaar aan de top. Heeft haar leren kennen en waarderen tijdens een gezamenlijke 2-daagse clinic.

Beste sporter ooit:

R.: Idem, maar na lang doorvragen: Raymond van Barneveld.

H.: Ron Zwerver binnen de teamsporten. Als individu, Jonathan Edwards die al jarenlang het hinkstap domineert. Sportief and always a gentleman.

Leukste persoon binnen de atletiek:

R.: Iedereen die sociaal met de andere atleten omgaat.

H.: Carolina Klüft, geniaal gestoord

Grootste "patser" binnen de atletiek:

R.: Iedereen die een grote mond heeft zonder dat hij/zij ooit iets gepresteerd heeft.

H.: Atleten, die een hoop stennis maken, met een grote mond en weinig presteren. Echter, arrogantie mag, dat wordt vaak verkeerd begrepen.

Doe je nog andere sporten?

R.: Darten, golf, basketbal en af en toe wat andere balsporten

H.: Volleybal, en vroeger badminton en kanoën.

De leukste sport om naar te kijken (naast atletiek natuurlijk):

R.: Formule 1

H.: Turnen, wielrennen en skispringen.

Ambities voor de toekomst:

R.: Gezond en gelukkig blijven

H.: Het huidige prettige leven, vol plezier en lol mogen voortzetten. En nog een aantal jaren training geven.

Muziek:

R.: Hard-style (tussen hard-house en trance in).

H.: Crowded House. Maar, vooral lekkere vrolijke, voor elke situatie bijpassende muziek.



TV:	R.:	Ik ben een full-time zapper.
	H.:	Teletekst
Internet.:	R.:	www.farahad.com en www.imperialconflict.com (onlinewargames)
	H.:	De Spartaansite, achtergrond en uitslagen van diverse sporten.
Boek:	R.:	Een halve zak met drop.
	H.:	In de ijle lucht, van John Krakauw
Film:	R.:	One bridge too far, en Hamburger Hill
	H.:	Seven, Silents of the Lambs en Alive..
Eten:	R.:	Vooraf veel, en keizersmare met bromberen.
	H.:	Vooraf veel, favoriet zijn de eigen creaties vol verrassingen en variatie. Eten is een feest. Verzorgt vanaf het begin het diner op de Spartaan-weekeinden.
Tijdschrift:	R.:	PC Gameplay
	H.:	Op het werk, uit de leesmap: de Vriendin.
Vrije tijd:	R.:	Werken, nixen, gamen, stappen (Vierkant, poolen) en trainen.
	H.:	Training geven, sport kijken, koken, eten, terrassen en evenementen bezoeken.
Grootste blooper:	R.:	Het, tijdens Spartaanweekend na een paar pilsjes en onder lichte dwang van oudere weekendgangers, uitbrengen van mijn persoonlijke top 10.
	H.:	Tijdens het training geven, even niet in goeden doen, mijn jongere tweelingbroers door elkaar halen. Geniet meer bekendheid door mijn periodieke 'onhandigheid', achteruitlopen, struikelen en (laten) vallen. Heb dit zelf niet in de gaten.
Mijn favoriete avondje uit is met:	R.:	Met de meest voor de hand liggende persoon de watervallen in Zimbabwe bekijken.
	H.:	Diegene die hier niet meer zijn, als reünie, een gezellig samenzijn. En met Marjonne, al 20 jaar niet gezien.

Na een langdurig interview waarin vooral Heino langdurig terugblikte op zijn lange, zowel actieve als passieve atletiekcarrière, hopen we dat Rick zich aan zijn gewaagde voorspelling kan houden betreffende zijn prestaties op het NK. En uiteraard wensen wij hem veel succes daarin, maar ook met zijn opleiding, het voeren van virtuele oorlogjes (altijd beter dan echte) en in het gelukkig en gezond blijven. En dat top-10tje, dat was misschien wel een beetje gemeen van de oudere weekendgangers want als er iets is in het leven van Rick wat hij terug wil draaien is dat het wel. Voor Heino 'objectief gezien', enkele feiten: een leven vol plezier, creatief, veelvraat, organisatorisch en improviserend in alles. Ongetraind tot veel in staat. In dienst van de atle(e)t(es). Nu, suggestief bekeken: 'onhandigheid' is een charme, achteruitlopen is ook vooruitgang, gediplomeerd masseur, leest de Vriendin en betreft binnenkort zijn fraaie eengezinswoning. Onze verwachting voor Heino spreekt voor zich, maar raad eens wie er binnenkort aanbelt?

CWA.

P.s.

Mist u nog een vraag? Geef deze dan door aan CWA@spartaan.net.





In de ban van Italië La Fontana

Kanaalstraat 22, 2162 BN Lisse
0252 41 96 71, 06 53 20 07 69

Gratis bezorgen in de regio

Nu dagelijks geopend van 17.00 - 22.00 uur!
Zaterdag lunch van 11.00 - 15.00 uur

Zaterdag:
CAPPUCCINO + GEBAK
nu € 3,-

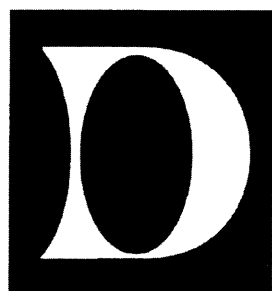
REVALIDATIE, SPORTMASSAGE & TRAININGSBEGELEIDING

**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

**Met dank aan al onze
ADVERTEERDERS**

DIGROS

**Het wordt
steeds leuker
bij Digros**



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





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

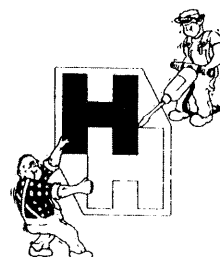
Openingstijden: dinsdag t/m zondag 16.00 - 22.00 uur
's maandags gesloten (behalve feestdagen)

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

Ga op zeker!

VAN DER SPRUIT &
makelaars in
assurantiën
DOBBELMANNDUIN

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



Gespecialiseerd in
fondue, gourmet
en steengrill

Winkelcentrum Poelmarkt Lisse Tel. 410410

Eindstand Klaverjassen seizoen 2002/2003

deelne(e)m(st)ers	11-okt-02	8-nov-02	13-dec-02	10-jan-03	14-feb-03	14-mrt-03	Totaal na	Af: laagste	Totaal	Eind stand
	punten	punten	punten	punten	punten	punten	6 ronden	ronde	na aftrek	14mrt03
Kraan Frans van der	6.557	6.574	6.015	6.721	7.637	5.980	39.484	5.980	33.504	1
Walraven Bert	6.627	7.305	6.258	5.570	6.155	6.681	38.596	5.570	33.026	2
Ruiten Kees van	6.092	7.184	5.662	7.285	5.492	6.263	37.978	5.492	32.486	3
Zuiderduin Riet	6.764	6.425	5.800	4.898	7.503	5.654	37.044	4.898	32.146	4
Stijn Ria van	5.737	6.550	6.600	6.470	6.734	5.731	37.822	5.731	32.091	5
Aanhane Lenie	6.206	6.259	6.427	4.780	6.834	6.338	36.844	4.780	32.064	6
Aanhane Mart	6.561	6.604	6.472	5.830	5.764	6.296	37.527	5.764	31.763	7
Veek Theo vd	7.167	6.021	6.001	6.642	5.859	5.553	37.243	5.553	31.690	8
Dofferhoff Jan	4.980	6.399	5.491	6.696	6.366	6.606	36.538	4.980	31.558	9
Kaptein Jan	6.526	6.093	6.735	6.499	5.626	5.632	37.111	5.626	31.485	10
Verhaar Gerrit	6.283	6.577	5.913	6.341	6.331	5.104	36.549	5.104	31.445	11
Wildenburg Piet	6.464	5.886	5.579	7.130	6.062	5.614	36.735	5.579	31.156	12
Zetten Berend van	5.319	4.629	5.918	6.516	6.392	6.693	35.467	4.629	30.838	13
Kortekaas Aad	5.986	5.943	6.134	5.961	6.208	6.512	36.744	5.943	30.801	14
Gerven Wim van	6.519	5.812	5.890	6.524	6.045	0	30.790	0	30.790	15
Dames Frans	5.971	5.391	6.421	4.917	6.244	6.474	35.418	4.917	30.501	16
Warmerdam Marriet	6.065	5.534	0	6.336	5.547	7.018	30.500	0	30.500	17
Mulckhuizen Linda	5.424	6.059	6.855	5.260	6.400	0	29.998	0	29.998	18
Verhaar Ans	5.449	6.292	6.176	4.902	5.440	6.330	34.589	4.902	29.687	19
Gerven Dini van	5.748	6.479	0	6.103	5.655	5.615	29.600	0	29.600	20
Berg Jan van der	5.993	5.184	5.979	0	5.511	6.673	29.340	0	29.340	21
Ruiten Patrick van	0	5.801	5.777	5.882	5.630	6.224	29.314	0	29.314	22
Plomp Lenie	5.348	5.893	6.066	6.039	5.423	5.858	34.627	5.348	29.279	23
Noort Wil van	0	6.427	6.821	4.886	5.418	5.625	29.177	0	29.177	24
Baudet Riet	5.772	0	5.984	6.112	5.224	6.044	29.136	0	29.136	25
Gerven WJ van	5.286	5.681	0	6.358	5.421	5.558	28.304	0	28.304	26
Koot Arnoud	6.094	6.798	0	5.499	7.558	0	25.949	0	25.949	27
Splinter Caroline	6.678	0	5.501	5.742	6.403	0	24.324	0	24.324	28
Stijn Joop van	0	5.779	0	5.806	6.168	0	17.753	0	17.753	29
Hartman Ank	5.549	0	0	6.593	5.453	0	17.595	0	17.595	30
Verhaar Dennis	6.491	5.354	0	0	5.531	0	17.376	0	17.376	31
Hartman Wim	5.892	0	0	5.668	5.502	0	17.062	0	17.062	32
Ruigrok Piet	0	0	6.881	0	6.276	0	13.157	0	13.157	33
Dofferhoff Bep	0	6.312	0	0	6.392	0	12.704	0	12.704	34
Warmerdam Edwin	6.662	0	0	0	5.934	0	12.596	0	12.596	35
Graven Frank van	0	0	0	5.286	6.966	0	12.252	0	12.252	36
Amsterdam Wim van	6.431	5.710	0	0	0	0	12.141	0	12.141	37
Grieken Dirk van	0	0	0	7.330	0	0	7.330	0	7.330	38
Graven Ruud van	0	0	0	7.098	0	0	7.098	0	7.098	39
Grieken Greet van	0	0	0	6.939	0	0	6.939	0	6.939	40
Amsterdam Martha van	6.488	0	0	0	0	0	6.488	0	6.488	41
NN	0	0	0	6.358	0	0	6.358	0	6.358	42
Hoegenbos Hans	6.235	0	0	0	0	0	6.235	0	6.235	43
Stroet Heino	0	0	0	5.585	0	0	5.585	0	5.585	44
Dofferhoff Rob	0	5.567	0	0	0	0	5.567	0	5.567	45
Randsdorp Leo	0	5.566	0	0	0	0	5.566	0	5.566	46
totaal	201.364	194.088	153.356	218.562	219.104	146.076	1.126.984			
aantal deelnemers	33	32	25	36	36	24	186			
gemiddeld	6.102	6.065	6.134	6.071	6.086	6.087	6.059			
	12-okt-01	23-nov-01	14-dec-01	11-jan-02	8-feb-02	8-mrt-02				
totaal	171.852	147.612	141.596	175.632	173.232	195.148	1.005.072			
aantal deelnemers	28	24	23	29	28	32	164			
gemiddeld	6.138	6.151	6.156	6.056	6.187	6.098	6.128			

WTR-NIEUWS

BEGIN ZOMERTRAINING DONDERDAGAVOND

Het is op de training ook al gezegd, maar ook op deze manier nog eens het verzoek om zoveel mogelijk samen te rijden. 19 uur vertrek vanaf de Spartaan.

DE WTR-ESTAFETTE op dinsdagavond 13 mei; 19.15 uur (19.00 uur aanwezig)

De informatie is nog een beetje vroeg, maar de volgende Spektakels komt voor de meeste leden te laat voor deze informatie.

Op dinsdagavond 13 mei houden we weer de WTR-estafette wedstrijd om de Hans Schipaanboord bokaal.

Voor de nieuwe leden even enige uitleg.

Op aangeven vanuit de vereniging en ondersteund door de WTR-commissie is sinds 1998 de wisselbeker vernoemd naar Hans Schipaanboord.

Hans was een zeer gewaardeerd en plezierig Spartaanlid. Altijd meedenkend en enthousiast. Zo heeft hij ook mede aan de basis gestaan van onze WTR.

In maart 1997 ontviel Hans ons na een slopende ziekte. Hij was toen 56 jaar jong.

Voor wie?

Aan deze estafette kunnen **alle** recreatieve lopers en ook de wedstrijd atleten meedoen.

Deze activiteit is dus ook heel nadrukkelijk voor de recreatieve C- en D-groep bedoeld. Met de trainers is afgesproken, dat zij van te voren in hun (dinsdag)groep een 3000m testloop (of een Coopertest) houden en de tijden (c.q. de afstand) noteren. Op 13 mei wordt 's avonds geen training gegeven.

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

Je hoeft beslist niet aan de WTR-compentie of iets dergelijks te hebben meegedaan. Wij rekenen op meer dan 120 deelnemers. Met alle nieuwe 'ex-opstappers' moeten we de ca. 100 van vorig jaar ruimschoots kunnen overtreffen.

Hoe?

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

Van elk team start (tegelijk) het eerste teamlid. Het volgende teamlid start na de finish van het vorige lid. Ieder teamlid loopt een afstand van 5 km; het 'Rondje Puntenburg' met start en finish op de baan.

Het doet er daarbij niet toe of een teamlid de vijf kilometer in bijvoorbeeld 17 of in 37 minuten loopt; een 'snel' teamlid compenseert de tijd van een minder snelle. Vorig jaar was de totaal tijd van het laatste team slechts enkele minuten meer dan die van het eerste team.



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

Van te voren opgeven

Om een goede indeling mogelijk te maken, is het van belang dat ieder zich van tevoren opgeeft; uiterlijk dinsdag 6 mei. Een intekenlijst ligt vanaf dinsdag 29 april in de kantine. Wij prijzen ons gelukkig dat Nico warmerdam de indeling nog wil maken; dit jaar samen met Gerard van Saase.

Kun je later plotseling toch niet, geef dit uiterlijk 10 mei door aan Gerard van Saase, Guido Gezellelaan 147, Hillegom, tel. (0252-) 517765. Gerard kan dan de teamindeling nog aanpassen. Als dit door te late afmelding niet meer mogelijk is, dan kunnen de anderen van een team alleen buiten mededinging meelopen en is hun kans op het winnen van de estafettebeker verkeken.

Tijdig aanwezig

Wij verzoeken ieder dringend om uiterlijk zeven uur aanwezig te zijn, zodat we om zeven uur kunnen starten met het uitdelen van de nummers e.d. en de eerste loper van ieder team in ieder geval nog in kan lopen. Je moet immers even je teamgenoten zoeken, omdat je een team vormt met mensen, met wie je meestal niet traint. Als commissie vinden wij het een leuk nevendoel dat je door de teamindeling weer andere Spartaanleden leert kennen. Ook als je echt niet om zeven uur maar wel voor acht uur aanwezig kunt zijn, kun je meedoen. Geef dan bij het opgeven aan, hoe laat je wel aanwezig bent.

TRIMLOPEN

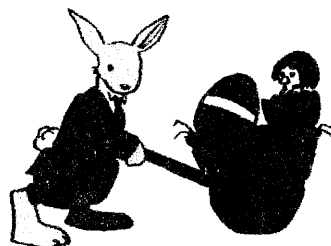
Hier weer een overzicht van trimlopen in de omgeving.

De hieronder vermelde lopen op 13 en 27 april zijn onderdeel van het Zorg- en Zekerheidscircuit. Met de loop op 27 april wordt deze competitie afgesloten.

Meer informatie over afstanden, starttijden, organiserende vereniging en tel.nr. voor inlichtingen kun je vinden in het trimloopboekje. Dit is in de kantine uitverkocht, maar o.a. Aad van der Lans en ik hebben een exemplaar. Dus: algemene informatie over een geplande prestatie-loop nodig? Vraag één van ons.

zo.	13 apr. (Z&Z)	Braasemloop; 5-10-21,1 km	11.00 u. Roelofarendsveen
zo.	13 apr.	Internat. marathon; 42,195 km	11.00 u. Rotterdam
zo.	27 apr. (Z&Z)	Omloop van N'hout; 5-10-21,1 km	11.00 u. Noordwijkerhout
di.	13 mei	WTR-estafette-loop; 4 x 5 km	19.00 u. Lisse

Namens de WTR-commissie,
Theo Edens



De "LASTIGE LIJVEN TOERTOCHT"

Op 9 maart was het weer zover: 50, 100, 150 of 250 ronden schaatsen op de kunstijsbaan in Haarlem én: je daarbij laten sponsoren voor de gehandicaptensport. Ik dacht dat dit mijn derde keer was, maar het blijkt alweer de vierde.

De organisatie wisselt de laatste jaren tussen groepen schaatsters die altijd op zondagmorgen trainen. Dit jaar was het de Trainingsgroep van de Warmondse IJsclub, met o.a. de Lissers Hans Hoogvorst en Willem van Amsterdam.

Kon ik vorig jaar een sponsorbedrag van '175,- afdragen; dankzij allerlei genereuze bijdragen van vele Spartaanleden (het waren er dit keer 65, dus teveel om hier allemaal op te noemen) kon ik dit jaar '305,- overhandigen. Ik vond dit zó hartverwarmend dat ik Wouter Hoogkamer had gevraagd een stukje in de krant te zetten. Omdat alleen de leden in Lisse en Lisserbroek dit in het Witte Weekblad van 12 maart hebben kunnen lezen, is dit hieronder voor de andere sponsors opgenomen.

De opbrengst gaat steeds naar verenigingen e.d. voor gehandicaptensport waar de nood

het hoogst is. Zo was twee jaar de rolstoeldansgroep 'Walking Wheels' één van de gelukkigen.

In het stukje van Wouter kun je zien dat het geld dit jaar naar manege Puntenburg is gegaan. Ik vind het paardrijden voor zwaar gehandicapten een heel goed doel en voor mij is de cirkel helemaal rond. Wijlen Dick de Vroomen is hiermee begonnen en zijn vrouw en dochter zetten dit nu voort.

Dick de Vroomen was niet alleen jarenlang met de Koninklijke Nederlandse Schaatsbond maar ook met De Spartaan. Zo was hij o.a. vice-voorzitter. Zijn zoon Jack loopt niet alleen bij ons (als hij niet in het buitenland is), maar geeft (in een soort duo-baan) samen met zijn vrouw ook training aan de jeugd en die jeugd kan in de winter voor hun wedstrijden terecht in de bedrijfshal van De Vroomen.

Zo is voor mij de cirkel rond.

Volgend jaar 8 maart staat alweer in mijn agenda. Ik hoop dan weer 250 ronden te rijden. Ik reken dan weer op jullie,

Theo Edens met dank aan Wouter

Theo Edens schaatst voor gehandicapten

Lisse - Theo Edens is een fanatieke sporter, naast hardlopen doet hij ook aan schaatsen. Afgelopen zondag deed hij mee aan de Lastige Lijven Toertocht op de ijsbaan van Haarlem. Daarbij schaatste hij zo'n 300 euro bij elkaar voor gehandicapten sporters.

De Lastige Lijven Toertocht werd voor het eerst in 1994 gehouden en de laatste drie jaar deed Edens mee. Bij deze schaatstocht kunnen de deelnemers kiezen om 50, 100, 150 of 250 ronden te schaatsen. Daarbij moeten zij zelf een aantal sponsors vinden en het geld dat zij op die manier bij elkaar schaatsen komt ten goed aan de gehandicaptensport. De ongeveer 165 deelnemers, schaatsten dit jaar ongeveer 5000 euro bij elkaar. Dit geld gaat dan naar een geselecteerde sportvereniging voor lichamelijk gehandicapten, in overleg met een overkoepelende organisatie die bepaald waar het geld het beste besteed kan worden. Dit jaar gaat het geld naar Manege Puntenburg waar geestelijk gehandicapten onder begeleiding kunnen paardrijden.

Edens traint jaarlijks voor de alternatieve Elfstedentocht op de Weisensee en kwam zo in contact met de schaatsgroep Sassenheim en die vertelden hem van de sponsorschaaftocht. Met het vinden van sponsors had Edens niet veel moeite, hij naam een foldertje mee naar zijn hardloophvereniging De Spartaan en dat leverde hem heel wat sponsors op. Ook op de hardloophtraining van zaterdag wierf hij nog wat laatste sponsors, zodat hij uiteindelijk meer dan 300 euro bij elkaar wist te schaatsen. Over de 250 ronden (100 kilometer) deed hij op goed ijs, maar met een flinke wind, net iets meer dan 4 uur.





**Ronald
McDonald
Huis**
LEIDEN

leiden@ronaldmcdonaldhuis.nl

Spartaan leden,

Op 14 mei gaat een groep Spartaners naar Praag en op 19 mei wordt daar door deze mensen de marathon gelopen.

Ondergetekende wil nog één keer lopen voor het Ronald Mc Donaldhuis in Leiden.

Dus met andere woorden!

Ik wil me laten sponsoren voor dit goede doel.

Voor de mensen die nog niet weten wat het doel is van het Ronald Mc Donaldhuis. In dit huis logeren ouders van kinderen die een levensbedreigende ziekte hebben. In het L.M.C. vlak bij dit huis worden kinderen geholpen aan beenmergtransplantaties. De ouders kunnen hier logeren tegen een kleine vergoeding en om die mensen toch een beetje huiselijk leven te geven, is er meer geld nodig. Subsidies worden door de overheid niet verstrekt, dus draait dit huis bijna alleen op giften en gaven.

Vele vrijwilligers zetten zich Pro Deo in voor dit goede doel.

Reeds eerder heb ik de marathon van New York en Berlijn, respectievelijk F. 3.500,-- en F. 5.000,-- gulden, kunnen overhandigen.

Ik heb me voorgenomen om mij nog één keer in te zetten om een flink bedrag bij elkaar te krijgen. ***Als ik langs kom met de intekenlijst, stel mij dan niet teleur.*** De patientjes en hun familie zullen u erg dankbaar zijn.

Jan Eichhorn

De wandelstok

Ook dit jaar is de 'wandelstokcommissie' in al haar wijsheid weer bijeen geweest om een geschikte kandidaat aan te wijzen die de inmiddels legendarische wandelstok een jaar in zijn of haar bezit mag hebben.

Bij de vorige uitreikingen van dit begerenswaardige object werd de naam van de ontvanger op het eind van dit verhaal bekend gemaakt. Deze keer doen we het anders en wel omdat er twee ontvangers zijn die bij elkaar horen, een koppel vormen, een gouden koppel. Het is voor het eerst dat de wandelstok naar een echtpaar gaat.

Het zijn mensen waarvan er binnen de vereniging altijd te weinig zijn, mensen die waardering verdienen, mensen die je als vereniging moet koesteren, mensen die alhoewel zij zelf vinden dat het niet nodig is, verdienen om in het zonnetje gezet te worden.

Inmiddels is er trouwens al 1 persoon die het geraden heeft, want die is namelijk verzocht te zorgen dat zijn vrouw hier vandaag aanwezig is. Dus laten we ze er maar bij halen: **Luda en Louis** willen jullie even naar voren te komen.

Ik weet zeker dat jullie niet zitten te wachten op publiciteit, laat staan een speech. Ik zie jullie al denken... moet dat nou...!!! Maar toch moeten jullie er even aan geloven.

Louis en Luda zijn al heel wat jaren lid van de Spartaan en zij groeiden uit van veredelde trimmers tot gedreven lange afstandlopers met als hoogtepunt de marathon van New York! Maar, daarvoor krijgen jullie natuurlijk niet de wandelstok. De wandelstok is om te laten zien om de waardering van de Spartaan gemeenschap te laten zien.

Voor degene die niet op de hoogte zijn:

Luda is al weer een jaar of 8 trainster, eerst van de opstapgroep en later ook van andere Trainingsgroepen. Op dit moment verzorgt ze de trainingen voor de nieuwste loot aan de Spartaantak, namelijk de wandelgroep.

Louis houdt zich sinds een aantal jaren bezig met de bemensing van kantine, onmisbare functies, waarin, als je het goed wilt doen, veel tijd gaat zitten. En als dat soms eens niet lukt, schakelt ie gewoon Luda in voor een extra bardienstje.

Maar ook Louis is multi-inzetbaar, eigenlijk net zoals alle mensen die op deze wandelstok staan. Vandaag hebben jullie 'm namelijk vast wel zien assisteren bij de coopertest, alhoewel ik denk dat dat een extra duwtje van de WTR was om te zorgen dat ze hier vandaag zouden zijn.

Ja, Vrijwilligers... Het is een schaars en onmisbaar goed die we moeten koesteren en waar een vereniging niet zonder kan. Als ik dit zeg, hoop ik dat er een aantal mensen zich aangesproken voelen, onrustig op hun stoel beginnen te draaien, en die dan eindelijk toch de knoop zullen doorhakken om ook iets te doen voor de Spartaan, al is het maar een paar uur per jaar.

Luda en Louis, het doet mij ontzettend veel plezier de wandelstok aan jullie uit te reiken. Ik hoop dat jullie er blij mee zijn. Jullie inzet verdient respect en ik wil jullie dan ook namens de Spartaan bedanken voor de inzet de afgelopen - en naar we hopen ook de komende jaren.

De wandelstokcommissie: Klaas Molenaar, Gerit Verhaar, Conny van Schie





Kanaalstraat 39, 2161 JB Lisse
Telefoon 0252 - 412 950

R.J.L. DE HAAS A F B O U W

Telefoon 0252 413 651

Fax 0252 420 497

Mobiel 06 53 967 365

Rembrandtplein 152, 2162 EH Lisse



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

0252-418050

Klein bus- en rolstoelvervoer

DIGROS

**Het wordt
steeds leuker
bij Digros**

**I
E
T
F
M**

www.vormtekst.nl

info@vormtekst.nl

0297 - 523 660

0297 - 523 661

0653 - 22 87 96



Arie Bottinga **vorm & tekst**
Uithoorn

vormgeving

Wij onderscheiden ons door een
no-nonsense aanpak

drukwerk

Op het gebied van drukwerk
zijn wij full-service bedrijf

zeefdruk

Zeefdruk is een klassieke druktechniek
met vele voordelen

textiel

Bedrukte luxe kleding
is een geliefd en gewild produkt

specials

Fotografie, bedrukte CD's, porselein,
wegbewijzing, plattegronden



Woningbouw
Utiliteitsbouw
Verbouw
Onderhoud

Bouwbedrijf Castien b.v.

1e Poellaan 26b

Postbus 46 2160 AA Lisse

Tel.: 0252-413275 Fax: 0252-418911

E-mail: info@castien.nl

ELEVEN

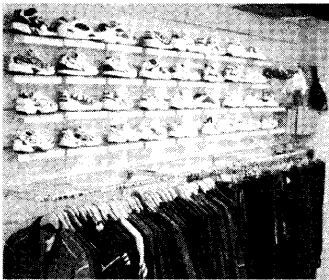
SPORTS

Koninginneweg 101 - 2161 ZB - Lisse - 0252-420300

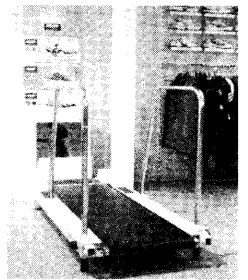
www.elevensports.nl

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

BOUWKUNDIG AANNEMINGSBEDRIJF
KORTEKAA S

- Utiliteitsbouw
- Woningbouw
- Verbouw
- Onderhoud

NVOB

Nederlands Verbond van Ondernemers
in de Bouwnijverheid

Heereweg 409 | 2161 DA Lisse | tel. 0252-420806 | fax 0252-421502



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

FOCWA
garantiebedrijf



KEUKENCENTRUM LAKEMAN

Voor een betaalbare keuken.

ook voor U!



Heereweg 241
2161 BH Lisse
Tel. 0252-413304



Voor clubkleding van De Spartaan kunt u al jaren bij Eleven Sports terecht, maar met het nieuwe wedstrijdseizoen voor de deur volgt hier een overzicht van wat er zoal aan clubkleding te krijgen is:

Kindermaten:

T-shirt, katoen:	€. 9,95
Korte tight:	€. 13,95

Volwassen maten:

T-shirt, katoen:	€. 10,95
T-shirt, New Line, functioneel:	€. 44,95
Korte tight, tot het dijbeen:	€. 29,95
Korte tight, tot de knie:	€. 29,95
Lange tight, tot de enkel:	€. 40,95
Singlet, heren en dames, polyester:	€. 22,50
Singlet, heren en dames, functioneel:	€. 27,50
Short:	€. 22,50
Damestopje, kort en lang:	€. 37,50 *
Sprintpak, dames en heren:	€. 69,95 *

* Dit zijn richtprijzen omdat dit speciale aanmaak betreft.

De 10 % kortingsregel voor Spartaanleden is niet van toepassing op clubkleding.

Koninginneweg 101 - 2161 ZB - Lisse - 0252-420300

www.elevensports.nl

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

- De competitiewedstrijd voor Junioren C/D, die op de kalender staat op 24 mei, wordt NIET georganiseerd door AV "De Spartaan", maar door Leiden Atletiek.
- Er is een bijeenkomst geweest met medewerkers voor het wedstrijd-secretariaat. Men heeft enkele taken besproken en er is een rooster gemaakt. Ook is afgesproken, wie er zullen fungeren als 'inschrijfadres' voor thuiswedstrijden. Tessy Lenting behartigt de belangen van de pupillen en in 2003 ook de Junioren C/D, Jolanda van Ruiten neemt de Junioren A/B en de Senioren voor haar rekening.
- Bij deze verdeling is ook rekening gehouden met Wil van der Krogt als coördinator bij de "Ter Specke Bokaal" en met Jaap van Amsterdam bij de NK baan junioren A/B 2003.
- Het voorlopig chronologisch overzicht voor de "Ter Specke Bokaal" treft u elders in het clubblad aan.
- Op 16 april wordt een tweede instructie gegeven voor 'verkeersregelaars'. Ook deze instructie zal verzorgd worden door Henk Kalkman van de Politie Hillegom. Heeft men vergeten u te vragen? Bel Wim Cozijn: 411414.
- Heeft u zich al aangemeld bij Lenie of Nel voor assistentie bij de NK baan junioren A/B 2003?
- De Jeugdraad zet zich in voor de NK baan junioren A/B 2003 middels een aparte avond voor onze jongste jeugd (u leest hier vast nog meer over!). Men probeert ook voldoende kinderen te regelen voor het 'mandjesdragen' en voor de prijsuitreikingen.

Van de Technische Raad:

In de algemene ledenvergadering van 20 maart mocht Kees van Ruiten twee nieuwe bestuursleden verwelkomen. Ronald van Loon als secretaris en ondergetekende, voor de Technische Raad. Ik denk dat het goed is om even iets over mijzelf te vertellen. Inmiddels ben ik al weer een aantal jaren lid van de Jeugdraad. Eerst als ouderlid van de pupillen, nu voor de junioren. Naast het stimuleren en begeleiden van onze kinderen probeer ik zelf ook nog minimaal één keer per week bij de C-groep van Bert Beltgens te trainen. De laatste tijd schiet dat er nog wel eens bij in. In de afgelopen maanden heb ik de gelegenheid gehad om mij in te werken. Dit jaar is een bijzonder jaar voor de vereniging, weliswaar geen jubileumjaar maar wel een jaar waarin wij naast de Ter Speckebokaal ook het NK-junioren A/B organiseren. Wij mogen ons gelukkig prijzen dat er binnen De Spartaan zoveel kwantiteit maar bovenal kwaliteit in huis is dat de KNAU het laatste evenement vorig jaar al aan ons heeft toevertrouwd. Het laatste genoemde evenement zal budgettair neutraal verlopen. De ingediende begroting is sluitend. Chapeau voor de organisatie.

Uit het vastgestelde beleidsplan 2003 – 2008 "De Spartaan in de Startblokken voor 2008" komen tal van aanbevelingen die de komende jaren verder uitgewerkt moeten worden in afzonderlijke deelplannen en uitvoeringsplannen.

De reacties tijdens de ledenvergadering geven mij vertrouwen om de verschillende projecten gezamenlijk en succesvol op te zetten.

Sjaak van der Weijden



K.I.S.S.. door Gé van der Noorden.

Woordje vooraf.

In mijn vorig stuk beloofde ik, beste atletiekvrienden en vriendinnen, terug te komen op twee historische gevallen. De eerste was de veel herhaalde aantijging van het journaal over het slechte presteren in Praag bij het EK. Om de gebeurtenissen recht te doen zal ik wat meer onderzoek moeten verrichten. Na overleg met Henk van der Sluis, is me al veel duidelijk, maar dat het zo slecht nog niet was zal spoedig blijken.

De tweede was een er een met reden. Bij de persconferentie, was er in eerste instantie nog duidelijk dat het ging om een perspresentatie nu was het een conferentie geworden, rond de aankondiging over de beoogde kandidaat voorzitter van de KNAU: dhr van Rooijen. De wat onhandige bewegende figuur uit het kabinet DenUyl kwam op mijn netvlies en niet die van de oud KNVB voorzitter. Hij vertelde o.a. over zijn atletiekverleden zo las ik in de elektronische post. Ik maakte me sterk dat ik dit wel snel boven water zou kunnen krijgen maar veel verder dan twee losse observaties is het niet gekomen. Het zal dus over iets anders moeten gaan.

Wellicht herkent u het fenomeen: zaken waar je niet het naadje van de kous van weet blijven knagen. In mijn geval is het zo dat ik dan niet direct snap hoe het precies zit. Snel onder de indruk van wiskundige beweringen of stellingen die al snel mijn janmodaalpet te boven gaan. Ik heb dus niet zoveel met wiskunde. Zelfs de enige praktiserende wiskundige in mijn kennissenkring: de glazenwasser, is mij nog de baas.

Al doende kwam ik het volgende tegen:

Gemiddelde winmarge = snelste gedeeld door snelste -1 (gemiddelde tijd van de winnaar – winnende tijd).

Snelste race krijg je door de gemiddelde tijd van de acht finalisten te berekenen:

1. grand-prix van Lausanne in 1996: 9"981
2. wereldkampioenschappen van 1993: 10"029
3. olympische spelen van 1996 in atlanta met: 10"033

Er is een verschuiving te zien als we kijken naar het rostrum.

1. grand-prix van Lausanne in 1996: 9"890> Fredericks/Bailey/Boldon: 9"84;9"91;9"92

2. olympische spelen van 1996 in atlanta met: 9"917>Bailey/Fredericks/boldon: 9"88;9"93;9"94

3. wereldkampioenschappen van 1993: 9"923> Geene/Bailey/Montgomery: 9"88;9"93;9"96

Wil je nu kijken naar de spannendste race dan kun je berekenen wat de kleinste gemiddelde winmarge was in de top drie:

1. 1991 WK = 0.035
2. 1996 OS = 0.056
3. 1995 WK = 0.060

Maar wat is nou de snelste?

1996 Lausanne met de wind gecorrigeerde tijd van 9"84 en de kleinste uitkomst als we de top drie en zelfs de top vier nemen of

1991 Tokio met de tijden die het dichtst bij elkaar liggen

of puur gekeken naar de winnaar?

En dan komen ook de races met Ben Johnson en enkele races met Carl Lewis ver voor het veld uit1 in aanmerking.

Of is een race waarin het wereldrecord verbroken wordt het meest simpele antwoord? Of zou je dan ook de marge waarmee dit verbroken wordt weer moeten bekijken?

Voor het tijdvak 1983-1997 heeft J.R. Mureika al eens iets geschreven voor een Canadees atletiek tijdschrift

(zie ook <http://desert.jsd.claremont.edu/-new/track/fastest100.html>, waar ik bovenstaande voorbeelden uit heb).

Of de vraag uit de wetenschapsquiz:

Een polsstokhoogspringer springt in Oslo, in Alma Ata, en in Kampala 6.15; een nieuw wereldrecord. Waar heeft hem dat de minste fysieke inspanning gekost?

Zelf duik ik dan helemaal in de vraag. Is op alle plaatsen op een zelfde aanloop gesprongen met de zelfde stokken en met dezelfde omstandigheden zowel fysiek als klimatologisch? En hoe zo nieuw wereldrecord? Ieder nieuw wereldrecord is toch niet nieuw? Er bestaan immers al wereldrecords voor dit onderdeel! En de wereld draait maar door, ondertussen. Maar de aarde draait ook al is het geen mooie ronde bol en daardoor noch geheel gelijk noch gelijkmatig in de rondte onder invloed van maan, sterren en zon. Zwaartekracht en centrifugale kracht werken dus op de prestaties in.

Maar hoe zit het met de luchtdruk en de invloed van de genoemde factoren op snelheid?

Met alle formules (m; mbar; g; m/sec; sm) in de grote hoed blijkt alma ata de uitkomst te zijn!

Lees het artikel van Hanno vander Loo in Sporgericht en je snapt het ook (niet)

Of: <http://www.aip.org/physnews/graphics/html/polevault2.html>.

Ik, als aanhanger van het kiss (keep it simple stupid), ga mijn glazenwasser maar eens betalen.

Top tien

Ontwikkelingen hss vrouwen indoor.

	w.r.	naam	verbeteringen	Andere record
1	15.16	Ashia Hansen	1	
2	15.03	Yolanda Chen	2	14.46
3	14.90	Inaa Lavoskaya	4	14.16/ 14.61/14.78
4	14.47	Inessa Kravets	4	14.30/14.39/14.47
5	13.98	Galina Christiakova	4	13.58/13.86/13.96
6	13.51	Esmeralda Garcia	4	12.99/13.19/13.29
7	13.14	Terri Turner	1	
8	13.13	Yvette Bates	1	
9	12.64	Robyne Johnson	1	
10	12.32	Moya Benzoor	1	
11	12.23	Tammy Stevenson	1	

Junioren CD (14 poules)

- 1^e wedstrijd(G) 10 mei
- 2^e wedstrijd(G) 24 mei
- Gebiedsfinales(N) 14 juni
- Landelijke finales(G) 13 september

Junioren B (5 poules)

- 1^e wedstrijd(G) 11 mei
- 2^e wedstrijd(G) 25 mei
- Finale(N) 07 september

Junioren A (3 poules)

- 1^e wedstrijd(G) 27 april
- 2^e wedstrijd(G) 22 juni
- Finale(N) 14 september

Senioren eredivisie (2 poules)

- NK clubs(N) 15 juni

Senioren eerste divisie (2 poules)

- 1^e wedstrijd(N) 18 mei
- Finale/degradatie(N) 15 juni

Senioren tweede divisie (6 poules)

- 1^e wedstrijd(G) 04 mei
- 2^e wedstrijd(G) 18 mei
- 3^e wedstrijd(G) 15 juni
- Promotie 2^e divisie(N) 28 september

Veteranen (2 poules)

- 1^e wedstrijd(G) 27 april
- 2^e wedstrijd(G) 29 juni
- Finale(N) 14 september

Spartaanatleten schrijven geschiedenis.

-Gent- Met twee titels bij de senioren en nog twee medailles bij de junioren kwam De Spartaan terug uit Gent.

Bij de mannen was outdoor kampioen Rick Wassenaar nu ook indoor het meest allround. Opvallend was de sterke score van Yvonne Wisse: een derde plaats allertijden.

Tijdens de Nederlandse kampioenschappen meerkamp indoor hebben de atleten van De Spartaan uit Lisse flink van zich laten spreken. Een dubbelslag: met de nationale titels voor Rick Wassenaar en Yvonne Wisse.

Vooraf Wisse imponeerde. De van oorsprong Zeeuwse atlete kwam bij haar debuut in het groenwit van de club uit de Bollenstreek sterk voor de dag. Meteen op het eerste nummer zette ze toon door een persoonlijk record realiseren: 8.46 seconden op de 60 meter horden. Een tijd die op dit moment slechts beter gedaan is door, de Nederlandse kampioene, Judith Vis. "Ik voelde me sterk", zei Wisse na de huldiging. "Na de horde wist ik zeker dat ik een goed puntentotaal zou kunnen draaien. In de trainingen draai ik beter dan ooit en dit was een goede opsteker".

De twintigjarige studente Wisse traint al ruim twee jaar bij Gerard Lenting maar maakte in januari de overstap naar Lisse.

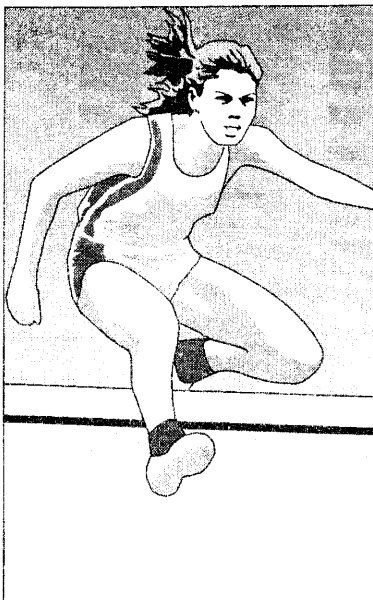
Het indoor seizoen was tot dus ver al geslaagd door een optreden met de nationale ploeg in januari waar ze in Cardiff een persoonlijk record scoorde.

Daar kwamen nu de nodige punten bij. Wisse: "Het doel voor komend seizoen ligt in Bydgoszcz (Polen). Daar worden de Europese kampioenschappen voor onder 23 jaar gehouden en dan wil ik graag op het podium staan. Als ik voldoende punten haal (6050 red.) kan ik misschien nog naar de Wereldkampioenschappen in Parijs". Met haar score steeg De Spartaan atlete naar de derde plaats allertijden en neemt momenteel op de wereldranglijst een 12^e positie in.

Trainer Gerard Lenting keek tevreden terug. "Het komt niet vaak voor dat een club zowel de kampioen bij de mannen en de vrouwen levert. Als het dan ook prestaties van formaat zijn dan heb je het goed gedaan". De resultaten van Rick

Wassenaar waren van gedegen kwaliteit. De TU-student haalde zijn eerste senioren titel indoor nadat hij vorig seizoen ook buiten de sterkste was op de tienkamp.

het spoor van Wassenaar pakte bij de junioren jongens Rory van Noort een bronzen plak mee. Met persoonlijke record op de drie van de zeven nummers toonde 18-jarige Lissenaar dat hij voldoende in zijn mars heeft om uit te groeien naar een tienkampster van formaat.



Ook bij de junioren meisjes een medaille, deze keer een zilveren plak. Remona Fransen haalde het beste uit zich zelf boven en bleef de naaste concurrentie voor. Daar zat ook clubgenote Eva van der Poel bij, die nu genoeg moest nemen met een vierde plaats.

Uitslagen

Naam	60 meter	Ver springen	Kogel stoten	Hoog springen	60m Horden	Polssstok hoogspringen	1000 meter	score	No
Wassenaar Senior	7"27	9.94	14.15	1.93	8"48	4.60	2'48"21	5498	1
Van Noort Junior A	7"55	6.19	11.06	1.90	8"96	3.70	2'48"72	4654	3
Van Ruiten Junior A	7"81	6.15	11.54	1.93	9"29	3.00	3'01"10	4259	6

Naam	cat	60 meter horden	Hoog springen	Kogel stoten	Ver springen	800 meter	score	No
Yvonne Wisse	Sen	8"46	1.72	12.55	5.93	2'12"71	4356	1
Remona Fransen	Jun A	9"51	1.69	11.09	5.47	2'40"20	3511	2
Eva van der Poel	Jun A	9"60	1.63	10.68	5.18	2'34"04	3386	4

Groep	Ronde 1	Ronde 2	Ronde 3	finale	Ploeleider
Pupillen	Eigen competitie				
C/D	10/5	24/5	14/6	13/9	Dennis Verhaar
Poule 517	AAV '36 Alphen a/d Rijn	LA Leiden	Ilion Zoetermeer	M1/j2> Hera J1/m2> De Keien	
	JD 1 ^e + 2 ^e div + MD 1 ^e + 2 ^e div JC 2 ^e div + MC 2 ^e div				
B j/m	11/5	25/5		7/9	Heino Stroet
Poule 42	PAC Rotterdam	Ilion Zoetermeer		?	
A j/m	27/4	22/6	-	14/9	Vincent v Blitterwijk
Poule 11	Phanos Amsterdam	PEC 1910 Zwolle		?	
Sen m 1 ^e div	18/5	15/6		28/9?	Vincent van Stijn
Poule 3	AC TION Enschede	Hollandia Hoor	?		
Sen m 2 ^e div	04/5	18/5	15/6	28/9	Edwin Warmerdam
Poule 31	AV'40 Delft	Clytoneus Woerden	AV Haarlem Haarlem	?	
Sen v 2 ^e div	04/5	18/5	15/6	28/9	John van der Zwet
Poule 31	AV'40 Delft	Clytoneus Woerden	AV Haarlem Haarlem	?	
Veteranen m	27/4	29/6	-	14/9	Aad van der Lans
	L.A. Leiden	Suomi Santpoort			
Veteranen v	27/4	29/6	-	14/9	
Poule 21	L.A. Leiden	Suomi Santpoort		?	



KONINKLIJKE NEDERLANDSE ATLETIEK UNIE

Hooikoorts

Inleiding

Hooikoorts heeft, in tegenstelling tot wat de naam doet vermoeden, niets met hooi en niets met koorts te maken. Het gaat hier om een overgevoeligheid voor stuifmeelkorrels (ook pollen genoemd). Zowel stuifmeel van grassen als van bomen (meestal berk, hazelaar of els) en van onkruid kan klachten veroorzaken. De seizoensvariatie van de klachten volgt de bloeiperiode:

- bomen bloeien vroeg in het jaar: de els en de hazelaar in januari-maart, de berk in april-mei.
- onkruid kan van april tot september klachten geven.
- de bloeiperiode van grassen is meestal tussen mei en half september.

Het stuifmeel van grassen vormt in onze streken de voornaamste bron van hooikoorts. De symptomen van hooikoorts zijn het hevigst als de concentratie van stuifmeelkorrels in de lucht het grootst is. Dit is het geval op warme en windige dagen. Graspollen zijn uiterst licht en kunnen zodoende door de wind gemakkelijk over grote afstanden worden meegevoerd. Vandaar dat graspollen ook last kunnen geven op plaatsen waar je dit niet zou verwachten (in de binnenstad bijvoorbeeld). Soms is een allergie voor pollen gekoppeld aan een voedselallergie voor bepaalde vruchten, groenten of kruiden.

Klachten

De klachten kunnen van verschillende aard zijn:

- **Ogen:** jeuk, pijn en een brandend gevoel, tranenvloed, roodheid van het oogwit en zwelling van het oogvlies en oogleden,
- **Neus:** jeuk, pijn, niezen, neusloop en verstopping,
- Zwelling van de slijmvliezen van de mond en ademhalingswegen, wat gepaard kan gaan met hoesten en/of het optreden van een piepende ademhaling (astma en/of bronchitis) wat met een gevoel van benauwdheid gepaard kan gaan,
- **Huid:** jeuk, roodheid, zwelling (netelroos) en ontstaan of toenemen van huiduitslag,
- **Algemeen:** moeheid, hoofdpijn en lusteloosheid.

De beste methode om overgevoeligheidsverschijnselen te voorkomen is elk contact met de verantwoordelijke stoffen (deze noemt men allergenen) te vermijden, maar dit is niet eenvoudig en soms ook niet mogelijk.



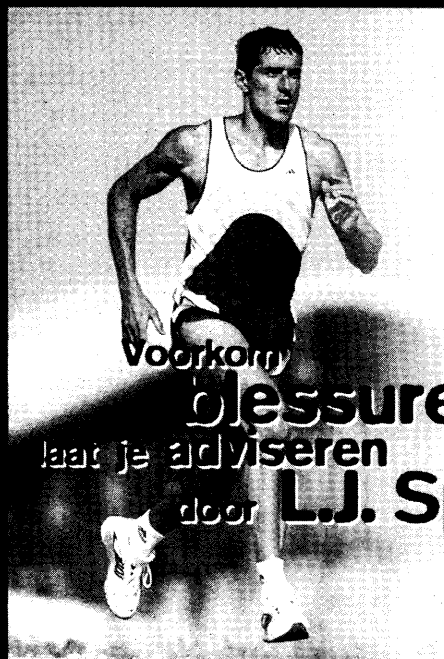
Adviezen

Afhankelijk van de mate van klachten die iemand van zijn hooikoorts ondervindt, kunnen onderstaande adviezen met betrekking tot leefregels of medicatie gegeven worden:

- Volg weer- en pollenbericht op radio en televisie (teletekst pagina 709). Houd er echter rekening mee dat de plaatselijke omstandigheden sterk verschillend kunnen zijn.
- Train bij voorkeur niet op droge, zonnige en windige dagen. Als dat toch niet anders kan, train dan bij voorkeur 's ochtends vroeg of na een regenbui.
- Heb je veel klachten, blijf dan bij droge en windige dagen zoveel mogelijk binnenshuis en hou de deuren en de ramen gesloten of plaats horren.
- Ga bij voorkeur op vakantie of trainingsstage naar plaatsen waar weinig stuifmeel voorkomt. Dat is aan de kust, bij grote meren of in de bergen. Hou rekening met het pollenseizoen.
- Zorg dat je voldoende aan je rust toekomt (en je weerstand goed is).
- Draag buiten altijd een zonnebril, zodat de pollen niet in je ogen komen.
- Vermijd het contact met andere specifieke prikkels (temperatuurwisselingen, tocht, afkoeling, chloor, ammoniak, parfums, sprayvloeistoffen, insecticiden en tabaksrook enz.) zoveel mogelijk.

Helaas blijken de klachten, ook met bovenstaande maatregelen, niet altijd voldoende onder controle te krijgen. In dat geval kan verdere medicamenteuze behandeling noodzakelijk zijn.





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

Wapserveld 1 - 2151 JP Nieuw Vennep
Telefoon 0252 - 412 737

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

KOMPACEN **KUNSTGALERIE**

Voor al uw schilderijen

OOK RESTAURATIE/SCHOONMAKEN

Oranjelaan 124, Lisse

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

Maak een proefrit in een



bewezen
de betrouwbaarste



Automobielfabriek H. Koot

Dealer van Honda en Subaru
Altijd een ruime sortering
occassions

Meerlaan 108
2181 BV Hillegom
Tel.: 0252 515 685



HONDA

C. La Lau & Zoon

Levendaal 96 - 100 Leiden tel. : 071 -5130345

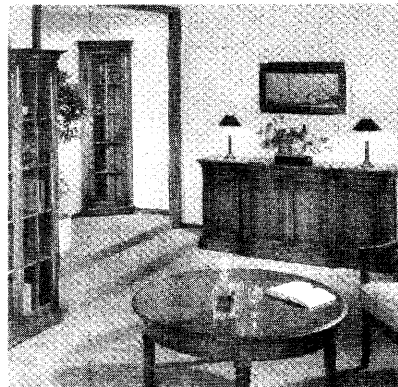
UITBREIDING OUD ENGELS REPRO-EIKEN ONGELOOFLIJK MOOI

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

Behandeling

Met behulp van een bloed- of een huidtest kan een overgevoeligheid voor stuifmeelkorrels bewezen worden. Hooikoorts kan op verschillende wijzen worden behandeld:

- **Immunotherapie (hyposensibilisatie).**

Dit is een behandeling die bij sommige vormen van hooikoorts toegepast kan worden. Hierbij worden meestal drie injecties onder de huid gezet met een interval van 7-14 dagen. In deze injecties zit een allergeenextract waardoor de overgevoeligheid voor stuifmeelkorrels in de loop van enkele jaren vermindert of zelfs verdwijnt. Belangrijk is dat de behandeling voor het (gras-)pollenseizoen (half mei) afgerond moet zijn.

- **Geneesmiddelen, die de klachten onderdrukken:**

Zie voor de betekenis van de cijfertjes onder het kopje dopingreglement.

- **Ogen.** Bij geïrriteerde ogen kunnen bijvoorbeeld de medicijnen Cromovist, Livocab, Opticrom, Visadron en Visine gebruikt / in de ogen gedruppeld worden.
- **Neus.** Bij een geïrriteerde neus kan bijvoorbeeld Beconase', Rhinocort', Syntaris', Viarin', Livocab, Lomusol en Vividrin neusspray worden gebruikt. Als de belangrijkste klacht een verstopte neus is, kan overwogen worden om tijdelijk Nasivin of Otrivin als neusspray te gebruiken.
- **Slijmvliezen.** Bij geïrriteerde slijmvliezen van de luchtwegen, kan een van de volgende medicamenten per inhalator geadviseerd worden: Lomudal, Pulmicort', Beclofort', Becotide', Bricanyl2, Ventolin2, Serevent2, Oxis2 en Foradil2.
- **Huid.** Bij een geïrriteerde huid, kan geprobeerd worden met een corticosteroïden creme'/zalf of met anti-jeuk poeders de klachten onder controle te houden. Vaak helpt dit niet afdoende en zullen die hier onder genoemde medicijnen gebruikt moeten worden.
- **Algemene klachten.** Bij algemene klachten als moeheid en lusteloosheid, of als bovenstaande klachten onvoldoende reageren op de voorgeschreven medicatie, dan blijft er vaak niets anders over dan het slikken van pillen, zoals Claritine, Allerfre, Zyrtec, Tinset, Polaramine, Tavegil en Semorex.

Dopingreglementen IAAF / KNAU

In principe zijn bovenstaande medicijnen volgens de dopingreglementen van de IAAF/KNAU toegestaan op de volgende uitzonderingen na:

- De hierboven genoemde medicijnen met een 1 erachter bevatten corticosteroïden. Die zijn alleen toegestaan als ze lokaal toegepast worden (zoals per inhalator of als zalf). Dit gebruik dient bij een eventuele dopingcontrole gemeld te worden. Bij een (zeer) ernstige allergische aanval kan het medisch gezien noodzakelijk zijn corticosteroïden te injecteren of te slikken. Helaas is het dan volgens het IAAF/KNAU dopingreglement niet toegestaan om (de dagen erna) aan wedstrijden deel te nemen. Dit is (ook) medisch gezien niet verstandig!
- De medicijnen met een 2 erachter, zijn alleen in inhalatievorm toegestaan als een arts deze heeft voorgeschreven en als (de bondsarts van) de KNAU schriftelijk toestemming heeft verleend voor de periode van één jaar. Hiertoe dient een schriftelijk verzoek aan de bondsarts gericht te worden, waarbij een kopie van het laatst uitgeschreven recept of een verklaring van de behandelend arts bijgevoegd dient te worden.
- Voor de volledigheid: het gebruik van antibiotica is wel toegestaan.

Als je nog vragen hebt over de dopingreglementen, neem dan contact op met je clubarts, met de bondsarts Els Stolk (telefoon (030) 608 73 00 of elsstolk@knau.nl) of het Nederlands Centrum voor Dopingvraagstukken (NeCoDo), telefoon: (0900) 2001 000; elke werkdag te bereiken van 13.00 tot 16.00 uur (0.10/ minuut) of www.necedo.nl).

Samenvatting

Hooikoorts wordt veelal veroorzaakt door een overgevoeligheid voor stuifmeelkorrels, die zowel van grassen als van bomen afkomstig kunnen zijn. De symptomen van hooikoorts zijn het hevigst op warme en winderige dagen. De klachten kunnen verschillend van aard zijn. Meestal zijn de ogen, de neus en de slijmvliezen van de ademhalingswegen aangedaan. Soms kunnen ook algemene klachten zoals moeheid, hoofdpijn en lusteloosheid optreden. In dit artikel worden zowel adviezen beschreven ter voorkoming van de klachten, als de meest voorgeschreven medicatie ter onderdrukking van de klachten. Bij de bespreking van deze medicatie, wordt ook vermeld wat voor atleten de restricties zijn bij het gebruik daarvan in relatie tot het dopingreglement van de IAAF/KNAU

10-03-03

Els Stolk, bondsarts KNAU



Vanuit de C/D Hoek

Competitie C- en D-junioren

Op 19 maart organiseerde de Technische Raad een bijeenkomst voor de ouders van de C/D junioren. Alle ouders hebben rechtstreeks of via hun kind voor deze avond een uit-nodiging ontvangen. Om toch zoveel mogelijk ouders te bereiken en te informeren de volgende informatie.

Het winterseizoen is afgesloten, de zomer-trainingen zijn begonnen. Inmiddels hebben we de testwedstrijden al gehad en gaan ons voorbereiden op de 1^e competitiewedstrijd voor clubteams van het seizoen.

Normaal gesproken krijgen de kinderen, om aan een wedstrijd mee te doen, een briefje of een bericht per e-mail, die zij dan ingevuld weer inleveren, zodat van tevoren al duidelijk is welke junioren er met een wedstrijd mee doen. Bij competitiewedstrijden gebeurt dit niet.

Het doel van de competitie is om met een ploeg zoveel mogelijk punten te halen. Elke prestatie staat gelijk aan een aantal punten, dus hoe beter je prestatie, des te meer punten je voor je ploeg verdient. Bij iedere wedstrijd staan alle onderdelen op het programma en per onderdeel worden een aantal kinderen opgesteld.

Wij, de trainers, stellen deze ploegen samen. Gekeken wordt dan natuurlijk ook naar de resultaten tijdens de testwedstrijden. Bij een competitiewedstrijd mag een junior twee onderdelen doen. Wij gaan er bij het opstellen van de ploegen wel van uit dat **iedereen** mee doet. Dit zijn de enige wedstrijden waarvan wij vinden dat het **verplicht** is om aan mee te doen. Doet een junior niet mee of komt hij of zij zonder afmelding niet opdagen, dan benadeelt hij of zij dus de gehele ploeg. De data van de competitiewedstrijden zijn al heel lang bekend dus aankomen met een smoes van "ik wist niet dat er competitie was" wordt niet geaccepteerd.

Indien een junior door bijzondere omstandigheden (vakantie bijv.) echt niet mee kan doen, geef dit dan ruim van tevoren aan, wij worden daardoor in de gelegenheid gesteld hiermee rekening te houden bij de opstelling.

Lukt dit niet en komt een junior niet opdagen dan kan het volgende gebeuren;

- de hele bus staat te wachten op iemand die niet komt, gevolg de bus vertrekt te laat,
- ploegwijzigingen kunnen niet meer doorgegeven worden, er ontstaan lege plekken,
- er worden op die onderdelen geen punten gescoord en kunnen finales misgelopen worden.

Denkt niet "dit zal toch niet gebeurd zijn?" Helaas de ervaring leert ons dat wij nog regelmatig met lege plekken aan een competitiewedstrijd moeten deelnemen, ook vorig seizoen nog, zelfs bij de wedstrijd die wij zelf, hier in Lisse, mochten organiseren!

Wij houden bij het opstellen van de ploegen zoveel mogelijk rekening met de onderdelen die de junioren leuk vinden. Het kan voorkomen dat in het belang van de ploeg een junior aan een onderdeel moet deelnemen dat hij/zij minder leuk vindt.

Wij hebben het al vaker gezegd maar de ervaring leert ons dat de competitiewedstrijden de leukste wedstrijden zijn. Wij vertrouwen er op dat u uw kind stimuleert om aan deze wedstrijden mee te doen.

Naast deze competitiewedstrijden zijn er in de regio ook wedstrijden waaraan iedere junior individueel kan deelnemen. In overleg met de trainers komt er een overzicht van deze wedstrijden.

Kosten. Deelname aan de competitiewedstrijden is gratis (exclusief reiskosten). De data voor dit jaar zijn:

Voorlopige wedstrijdkalender C/D JUNIOREN 2003.

10 mei	1 ^e competitiewedstrijd in Alphen a/d Rijn
24 mei	2 ^e competitiewedstrijd in Leiden
14 juni	gebiedsfinale competitie (indieng geplaatst) in Zoetermeer
7 september	blokmeerkampen in Lisse
4 en 5 oktober	onderlinge meerkampen in Lisse



Activiteitenoverzicht C/D junioren, seizoen 2003

Hallo C/D ers,

Hieronder een overzicht met de wedstrijden voor aankomend seizoen, plus de activiteiten die met het Nederlands Kampioenschap A en B junioren te maken hebben, welke op onze baan georganiseerd wordt.

De kosten die in het overzicht staan betreft alleen het inschrijfgeld. Reisgeld komt hier dus nog bij. Ook zal dit overzicht op de Spartaansite geplaatst worden. Eventuele veranderingen zijn daar te vinden. Sowieso alle informatie kun je daar raadplegen (afdeling Jeugd), dus surf daar regelmatig langs.

Zet alle data in je agenda, knip dit overzicht uit en plak het op de koelkast!

Datum	Vereniging	Plaats	Categorie	Sprint	Hrd	600/ 1000	Hoog	Ver	Kogel	Discus	Speer	Soort wedstrijd	Kosten
7 april	Spartaan	Lisse	Onderlinge testwedstrijden										Gratis
19 april	AVHaarlem	Haarlem	D-jun	X				X	X			Losse nrs.	1,50
			C-jun	X			X		X		X		
10 mei	AAV '36	Alpen	Competitie; 2 nummers p.p., ingedeeld door trainers										Gratis
24 mei	Leiden Atl.	Leiden	Competitie; 2 nummers p.p., ingedeeld door trainers										Gratis
1 juni	AV Aalsmeer	Aalsmeer	JD	X		X		X		X			2,00
			MD	X		X		X					
			JC	150		X		X			X		
			MC	150		X		X		X			
6 juni	Spartaan	Lisse	Clinic NK junioren, met keuzetraining: lopen/werpen of springen										Gratis
14 juni	Ilion	Zoetermeer	Competitie, gebiedsfinale, 2 nrs. p.p., ingedeeld door trainers										Gratis
21+22 juni	AV Sprint	Breda	Meerkamp met overnachting										3,50
26,27,28 juni	Spartaan	Lisse	NK-A+B junioren, kijken en helpen										Gratis
23+24 aug.	Phanos	Amsterdam	C-jun.	C-spelen, officieus NK C-jun. Limieten.									Gratis
7 september	Phanos	Amsterdam	D-jun.	D-spelen, officieus NK D-jun. Limieten.									Gratis
7 september	Spartaan	Lisse	Blok 1	X				X		X	X		Nog nader te bepalen
			Blok 2	300/ 150m	X		X	X					
20 september	AV Sparta	Den Haag	D-jun.	X	X	X	X	X	X		X	Losse nrs.	2,50
			C-jun	X	X	X	X	X	X	X			
4+5 oktober	Spartaan	Lisse	Onderling meerkampen										Gratis

Hallo C-junioren !

De opkomst was geweldig met de coopertest. Bijna iedereen was aanwezig. Het was behoorlijk warm, maar dat weerhield jullie er niet van om tot het uiterste te gaan en zodoende nog de allerlaatste punten van het winterseizoen binnen te halen. Klasse !
Uit het eindtotaal van de WTR blijkt dat het onderlinge verschil soms maar één of twee punten is.
Zondag 6 april openen we het baanseizoen met testwedstrijden. Als dit clubblad uitkomt zijn deze wedstrijden al geweest. Wij hopen dat jullie allen weer in actie zijn gekomen.

Liesbeth.

**PUNTENTOTAAL NA
INDOOR-EN WTR-WEDSTRIJDEN**

Meisjes C

Anouk Kragtwijk	12
Sietske van der Weijden	10
Esther Habers	10
Evelijn Plantenberg	10
Mara Broekhof	10
Hannah Overgaauw	10
Marianne Tolmeijer	2

Jongens C

Lars van der Meer	10
Tim Berk	10
Michiel Beekman	10
Daan van Niekerk	10
Dave Clemens	10
Ruud van Noort	8
Hein Heemskerk	8
Joost Verdel	8

"trainen met een topper"

Vrijdagavond 6 juni word voor onze pupillen en C/D jeugd een avond om nooit te vergeten.

De jeugdraad organiseert voor hun dan een speciale avond in het teken van het Nederlands kampioenschap junioren in Lisse .

De avond bestaat uit 3 gedeelten:

In het eerste deel worden de Spartaanse toppers voorgesteld aan onze jeugd..

In 2002 wonnen zij met zijn allen **23!!! Medailles** op de diverse nederlandse kampioenschappen

Twee van hun gaan dit jaar waarschijnlijk naar een Europees kampioenschap.

Het tweede gedeelte van de avond word door **de toppers en hun trainer** een **training aangeboden** aan onze eigen jeugd. Tijdens dit gedeelte worden er ook groepsfoto's gemaakt.

In het afsluitende deel laten onze Spartaanse toppers door **enkele demonstraties** zien tot waar zij toe in staat zijn.

Natuurlijk is de avond niet alleen voor de jeugd interessant, ook **ouders en andere belangstellende** zijn van harte welkom.

Er van uitgaande dat het mooi weer is zijn **kantine en terras geopend**.

Nadere informatie volgt binnenkort, **maar houd 6 juni alvast vrij**, je mag het gewoon niet missen.

Namens de jeugdraad
Heino Stroet



Hoogkamer assurantien

Voor nu en later

Besturen Vrije tijd Leven Pensioen Bezit Ondernemen Toekomst



Een stap vooruit!

De Ruyterstraat 14, Lisse T 0252 - 4137 87 F 0252 - 41 21 65 E info@hoogkamer-assurantien.nl www.hoogkamer-assurantien.nl

FIETS SPECIALISTEN VAN DE BOLLENSTREEK



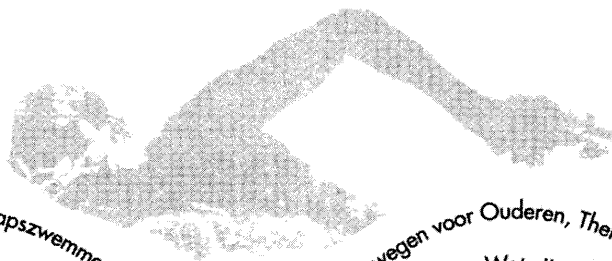
Kanaalstraat 110-112-122
2161 JS Lisse Tel 0252-413888



Exclusieve Brilmode
Contactlenzen

Kanaalstraat 29, 2161 JA Lisse
Telefoon 0252-412570

Bij Sportcentrum de Lis is van alles te doen!



Banenzwemmen, Zwangerschapswemmen, Conditiezwemmen, Meer Bewegen voor Ouderen, Therapiezwemmen, Aquajoggen, Tennissen
Zonbanken, Aquasoo's, Dameszwemmen, Gezinsplons, Ouder- en kindzwemmen, Wat-sij-gong, Aquarobic, Aquafitness, Ricochet, Vergaderen



Sportcentrum de Lis

Sportlaan 2, 2161 VA LISSE, Telefoon 0252-414488
www.sportcentrum-de-lis.nl



VOOR KLEIN- EN GROOTSCHALIGE PROJECTEN

* Serrebouw * Tuinmuren * Garages
aanbouw op moeilijk bereikbare plaatsen
geluids- en trillingsarm
renovatie van verzakte funderingen

GEBR. SLOBBE

Mozartstraat 12, 2162 AJ Lisse

Tel. 0252 - 417 729 / 418 668

Autotel. 06 - 53 382 012, Fax 0252 - 421 106



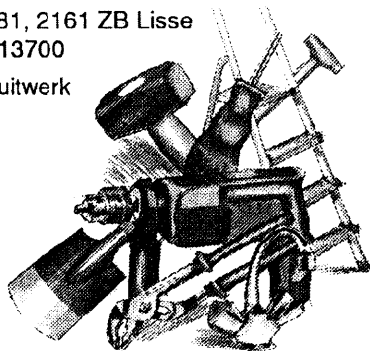
Net 'n haar beter!



BEELEN B.V.

Koninginneweg 81, 2161 ZB Lisse
Telefoon 0252-413700

IJzerwaren, hang- en sluitwerk
Gereedschappen
Elektrisch gereedschap
Tuingereedschappen
Sanitair
Lijmen en kitten
Verven en beitsen
Behang
Plaatmateriaal
Sleutels
Hout



LOOPWONDER (DE SANDAAL VOOR)
BERGEN * WATER * RUIGE ONDERGROND
DE HELE DAG COMFORT



LATERAL
COMFORT
SLIJTVAST
RUBBER



SPIDER
RUBBER

HOGERVORST
Lisse, Grachtweg 37-41



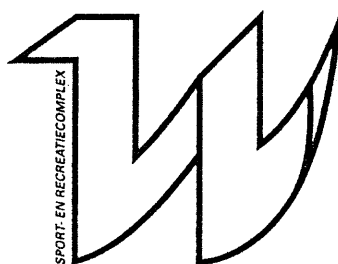
De nieuwe Mitsubishi Pajero Pinin.



Autobedrijf
Bram Polderman v.o.f.

Heereweg 56, 2161 AH Lisse
Postbus 147, 2160 AG Lisse
Telefoon: 0252 - 418953
Telefax: 0252 - 414655

WASBEEK



**SPORT-, SPEL EN
WATERPLEZIER
IN SASSENHEIM**

• SPORHAL • SPORTZAAL
• SUB-TROPISCH ZWEMBAD
• WHIRLPOOL • WILDWATERBAAN
• TURKS STOOMBAD • WEDSTRIJD-
BAD • BABY-PEUTERBAD • ZONNE-
WEIDE • GEZELLIGE HORECA



Ook op internet: www.wasbeek.nl

VAN ALKEMADELAAN 12
SASSENHEIM
TELEFOON 0252-215594

*Wie zich plezierig en gezond
wil bewegen voelt zich thuis
in de Wasbeek*

Grafisch ontwerp

**Typisch
Gra·fisch**

DTP studio

Webdesign

- logo's, huisstijlen
- brochures, folders, catalogi
- uitnodigingen, flyers
- ontwerp en implementatie
van websites en intranet-
sites.

www.tygra.nl

0252-220045

BIJ **DE BRUIN** MOET JE ZIJN

TABAK, SIGAREN, LEKTUUR, WENSKAARTEN,
LOTTO, STAATSLOTEN, LUCKY DAY

BIJ DE BRUIN MOET JE ZIJN!!

HENGELSPORT, KRASLOTEN, STRIPPENKAARTEN,
KRANTEN, VOETBALKAARTJES

BIJ DE BRUIN MOET JE ZIJN!!

ook voor: TELEFOONKAARTEN VAN PTT TELECOM
LIBERTEL, DUTCHTONE EN TELFORT

JOHN DE BRUIN

HEEREWEG 240A, LISSE. TEL. (0252) 413 833



PUPILLENNIEUWS

Het crosseizoen is afgesloten en we staan allemaal te springen om weer te beginnen aan het baanseizoen. De onderlinge wedstrijd van 6 april zullen bij het uitkomen van dit clubblad weer achter de rug hebben, maar 19 april gaan we met z'n allen richting Katwijk, waar we onze eerste quatromeet zullen hebben. Samen met Leiden Atletiek, AV Rijnsoever en Voorschoten '97 zullen we er een leuke wedstrijd van maken.

Verder op zal ik jullie de complete wedstrijdkalender geven voor dit seizoen.

Ook zullen jullie alvast kunnen lezen over de speciale paastraining die voor de deur staat.

De uitslagen van de laatste cross zijn ook te lezen en let daarbij even op het verenigingsklassement!

We zijn toch eerste geworden en in Katwijk bij de eerste quatromeet zullen we de beker ontvangen! Iedereen veel sportief plezier de komende periode!

Namens alle trainers,
Heidi v.d. Veek
heidivanderveek@planet.nl

Pupillen Paastraining

Woensdagmiddag 16 april is er een speciale paastraining in het bos!

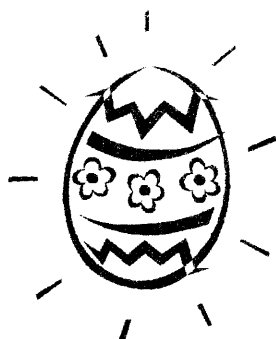
Wij vragen iedereen om dan niet naar de Spartaan te komen maar direct naar het bos: ingang Puntenburg bij de manege.

Daar kunnen de kinderen ook weer opgehaald worden.

Ouders, zorg voor veiligheid bij brengen en halen van uw kinderen!

De trainingstijden blijven voor alle groepen hetzelfde.

Natuurlijk hebben wij de paashaas gevraagd om zijn eieren ook daar te verstoppert.



Het belooft vast een leuke middag te worden dus kom op tijd anders zijn alle eieren al gevonden!

Groetjes van jullie trainers

En de paashaas!

Uitslagen 4^e quatrocross in Lisse

Plaats	Naam	Vereniging	Eindtijd
1	Denise Henzen	AV de Spartaan	02:39.9
2	Lieke Brouwer	AV de Spartaan	02:47.5
3	Joyce Velthuizen	Voorschoten '97	02:47.9
4	Fleur van der Put	Leiden Atletiek	02:52.2

Minipupillen jongens

Plaats	Naam	Vereniging	Eindtijd
1	Roel Teeling	AV de Spartaan	02:30.5
2	Karel Peterse	AV de Spartaan	02:32.8
3	Jelle van der Zon	AV de Spartaan	02:35.1
4	David van Elk	AV de Spartaan	02:36.7

C-pupillen meisjes

Plaats	Naam	Vereniging	Eindtijd
1	Maaïke Boon	AV de Spartaan	02:18.3
2	Myrna Keizer	AV de Spartaan	02:33.9
3	Didi Loe	AV de Spartaan	02:38.4
4	Danique van Leeuwen	AV de Spartaan	02:41.5
5	Merel Broekhuizen	AV de Spartaan	02:47.8
6	Claudia Mens	AV de Spartaan	02:49.2
7	Nicole Meiland	AV de Spartaan	02:50.5
8	Maaïke van Oosten	Leiden Atletiek	02:51.4
9	Sylvia Kortekaas	AV de Spartaan	03:03.8

C-pupillen jongens

Plaats	Naam	Vereniging	Eindtijd
1	Max van der Voet	AV de Spartaan	02:11.9
2	Stan Ravensbergen	Leiden Atletiek	02:13.7
3	Kevin Meekel	AV de Spartaan	02:19.9
4	Thijs Kwakkenbos	AV de Spartaan	02:21.2
5	Hans van der Woude	AV de Spartaan	02:24.4
6	Laurens Nieuwenhuizen	AV de Spartaan	02:32.5
7	Maarten de Wit	AV de Spartaan	02:33.3
8	Jeff Hofman	Leiden Atletiek	02:36.2
9	Tom Sijpesteijn	AV de Spartaan	02:39.5
10	Joost Teeling	AV de Spartaan	02:40.2
11	Lex Verhoeve	AV de Spartaan	02:40.9
12	Roy Simons	AV de Spartaan	02:46.5
13	Thijs Verdegaal	AV de Spartaan	02:53.3
14	Alex van Kesteren	AV de Spartaan	02:55.2
15	Tom Hoekema	AV de Spartaan	03:00.7

B-pupillen meisjes

Plaats	Naam	Vereniging	Eindtijd
1	Lin Peterse	AV de Spartaan	04:29.4
2	Yanise Zijlstra	AV de Spartaan	04:39.0
3	Michelle Bloemendaal	AV de Spartaan	04:47.1
4	Caecile Schalker	Voorschoten '97	04:48.6
5	Rineke Gordijn	Leiden Atletiek	04:50.9
6	Tessa van Hateren	AV de Spartaan	04:52.6
7	Nathalie Janssen	AV de Spartaan	04:54.2
8	Hilde Pracht	Voorschoten '97	05:04.1
9	Denise de Vroomen	AV de Spartaan	05:10.5
10	Anne van der Put	Leiden Atletiek	05:19.8
11	Elke Brouwer de Koning	Leiden Atletiek	05:25.9

B-pupillen jongens

Plaats	Naam	Vereniging	Eindtijd
1	Luuk van Beek	AV de Spartaan	04:06.1
2	Pieter Teeuw	Leiden Atletiek	04:13.7
3	Uzoma Onwudiegwu	Leiden Atletiek	04:17.1
4	Tjeerd Roosjen	Leiden Atletiek	04:28.7
5	Willem Seelen	AV de Spartaan	04:36.3
6	Lodewijk Schermer Voest	AV de Spartaan	04:37.3
7	Jan Ootes	AV de Spartaan	04:38.8
8	Joey Kiel	Leiden Atletiek	04:47.3
9	Remco Bakker	AV de Spartaan	04:57.7
10	Sjoerd Dofferhoff	AV de Spartaan	05:02.9
11	Lukas Broersen	AV de Spartaan	05:26.2
12	Elmar van Rijnsouw	Leiden Atletiek	05:31.3
13	Dwayne Henn	AV de Spartaan	06:36.0

A1-pupillen meisjes

Plaats	Naam	Vereniging	Eindtijd
1	Amy Hofman	Leiden Atletiek	07:39.4
2	Karien Robbers	Leiden Atletiek	07:48.0
3	Rianne Marchand	Leiden Atletiek	08:09.8
4	Giselle Slotboom	AV de Spartaan	08:10.7
5	Jenny van der Peet	AV de Spartaan	08:39.2
6	Nikki van Oosten	Leiden Atletiek	08:51.8
7	Lily Ellens	AV de Spartaan	08:55.9
8	Faye Trosséi	AV de Spartaan	09:00.8

A1-pupillen jongens

Plaats	Naam	Vereniging	Eindtijd
1	Mark Ravensbergen	Leiden Atletiek	06:37.9
2	Leon van der Meer	AV de Spartaan	06:59.1
3	Robbin van Putten	Voorschoten '97	07:12.8
4	Patrick Rusman	AV de Spartaan	07:46.9
5	Koen van Splunter	Leiden Atletiek	07:49.5
6	Ruben van Elk	AV de Spartaan	08:42.4
7	Jesse de Graaff	Voorschoten '97	08:42.7
8	Laurens Spruit	Leiden Atletiek	09:51.3

A2-pupillen meisjes

Plaats	Naam	Vereniging	Eindtijd
1	Janet Versmissen	Leiden Atletiek	07:48.8
2	Liesbeth Bos	Leiden Atletiek	07:18.0
3	Nadine van Veen	AV de Spartaan	07:29.9
4	Eva van der Voet	AV de Spartaan	07:32.4
5	Simone Leuven	AV de Spartaan	07:36.4
6	Sarah Kraayenoord	Leiden Atletiek	07:37.6
7	Femke Meulenbroek	AV de Spartaan	07:47.5
8	Iris Dofferhoff	AV de Spartaan	08:24.4
9	Floor Keller	AV de Spartaan	08:37.6
10	Susan Starre	Voorschoten '97	08:54.3

A2-pupillen jongens

Plaats	Naam	Vereniging	Eindtijd
1	Marien Teeuw	Leiden Atletiek	06:41.4
2	Hans van Hateren	AV de Spartaan	06:45.5
3	Jorrit de Jong	Voorschoten '97	07:06.4
4	Casper van den Berg	Leiden Atletiek	07:19.1
5	Tom van Beek	AV de Spartaan	07:24.5
6	Thomas den Dulk	AV Rijnsoever	07:47.3
7	Marijn Winterink	Voorschoten '97	08:30.4
8	Frido van Rijnswou	Leiden Atletiek	08:40.3
9	Aron Overgaauw	AV de Spartaan	08:50.6
10	Bas van Biemen	Voorschoten '97	08:51.0
11	Cas Görts	Voorschoten '97	08:57.9
12	Mathijs Meijer	AV de Spartaan	09:52.2

Verenigingsklassement

Plaats	Vereniging	Aantal Deelnames	Totaal aantal punten	Gemiddelde
1	AV de Spartaan	175	1017	5,81
2	Leiden Atletiek	115	635	5,52
3	Voorschoten '97	64	270	4,22
4	AV Rijnsoever	8	32	4,00

Wedstrijd/activiteitenkalender

Uitknippen en het in het zicht hangen

16 april	Paastraining in het bos
19 april	1 ^e Quatromeet in Katwijk
10 mei	2 ^e Quatromeet in Leiden
10 mei	Ter Speckebokaal in Lisse (echt de moeite waard om te gaan kijken na de wedstrijd in Leiden)
6 juni	NK Jeugdactiviteit (wordt een supergave training)
14 juni	3 ^e Quatromeet in Lisse
13-19 juli	Zomerkampen in Meerlo/Wanssum
7 september	4 ^e quatromeet in Voorschoten



