SPARTAANSE SPEKTAKELS



OFFICIEEL CLUBORGAAN VAN DE
ATLETIEKVERENIGING "DE SPARTAAN" LISSE

SPORT 2000

L.J. SPORT

your professional sportshop

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

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

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

www.ljsport.nl • info@ljsport.nl

WOL EN ZO

wol
stoffen
kralen
borduren
fournituren

Heereweg 177
2161 BC LISSE
0252-411134

Marga's Kapsalon

Kapster aan huis
en in eigen salon

Ooievaarstraat 191
2162 XK Lisse
0252-417043

Al meer dan… 10 Jaar

restaurant De Vier Seizoenen

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

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

Tot ziens, Ton Freriks, patron cuisinier
Ellen Freriks

www.spartaan.net

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

Bestuur: **website: www.spartaan.net**

Voorzitter:
Kees van der Dussen
06-31744544 / voorzitter@spartaan.net
Vice voorzitter:
Lenie van der Poel
Narcisstraat 4, 2252 XE Voorschoten
071-5616462 / jblvdp@planet.nl
Secretaris:
Hans van den Berg
06-21867513 / secretaris@spartaan.net
Penningmeester:
Joop Warmerdam
Watermolen 27,
2211 PX Noordwijkerhout
0252-375531 / penningmeester@spartaan.net
PR en Sponsoring:
Vacature
Commissies:
W.O.C. Wedstrijd Organisatie Commissie
Voorzitter + Coördinator: Hans van Noort, Plattanderlaan 32, 2171 LV Sassenheim, 0252-211724, j.t.v.noort@duravermeer.nl
Secretaris: Ronald van Loon, Westerdreef 62, 2161 GN Lisse, 0252-415029 / ro.loon@wxs.nl
Jury-coördinator: Kees van Ruiten, Heereweg 471a,2161 DC Lisse, 0252-215840, keesenellyvanruiten@ziggo.nl
Wedstrijd-secretaris: Joke Nederpelt, Populierenlaan 3, 2181 KB Hillegom, wsavdespartaan@gmail.com
C.W.A. Commissie Wedstrijd Atleten
Voorzitter: Kees van Beelen, 1e Poellaan 72, 2161 LC Lisse, 0252-232186 / kees.beelen@ziggo.nl
C.R.A. Commissie Recreatie Atletiek
Voorzitter: Wim Schouten, 06-57997514, wim.schoutencra@gmail.com
Secretaris: Alfred Langendijk, 0252-231388, alcolangendijk@casema.nl
C.J.A. Commissie Jeugd Atletiek
Voorzitter: Wim Bouma, 06-51518177 / wimb@xs4all.nl
Secretaris: José Elfering, Voerman 88, 2163 BL Lisse, 0252-417296, jose.elfering@tele2.nl
T.R. Technische Raad
Voorzitter: Paul Grimbergen, Jan Steenstr.65,2162 BM Lisse, 0252-418127, grimbergenpj@casema.nl
Secretaris: Elly de Regt, Schoutenlaan 8, 2215 ME Voorhout, 06-29291720 / fam.deregt@zonnet.nl
Trainingscoordinator Senioren, Junioren AB: Anthony Ott, 06-55137028, anthony.ott@casema.nl
Contactpers. C-junioren (geb. 1997-1998): John vd Zwet, 0252-413259/06-49744134
D-junioren (geb. 1999-2000): Joost Valk, 06-52155050
Pupillen (geb. in 2001 of later): Jan Beijk, 06-41643950

Redactie: Marga Kortekaas en Trudy Olij

Inhoudsopgave 1

Kerst- en Nieuwjaarswens 2013 2

Berichten van de bestuurstafel:
- Van de voorzitter 3
- 21 januari 2013 inspreekavond Meerjarenbeleid 2013-2017 4
- Aankondiging Nieuwsjaarsreceptie en de ALV-vergadering 4

Redactienieuws 4
- Contributietabel en voorwaarden per 1 januari 2013 5

Kantinenieuws:
winnaars koffiekaarten oktober-november / Dankwoord van de redactie 6

Van de Ledenadministratie:
- Opgezegde-, nieuwe- en verhuisde leden 7

Club van 100 nieuws 7

Vrijwilligerscommissie:
- Berichten van de voorzitter / Vrijwilliger v.d. maand november 9
- Vrijwilliger van het jaar 2012 10

Vacature Ter Specke Bokaal 11

De "snelste" vrouwen op de marathon 12

Opleiding nieuwe trainers gestart 15

Berichten vanuit de WOC:
- Onderlinge Kerstcross 15
- Aktiviteitenkalender 2012-2013 16

Klaverjascompetitie seizoen 2012-2013, stand na 2 ronden 17

Berichten van de CWA:
- Van de voorzitter 18

CRA-Nieuws:
- Wintercircuit 19
  Trimlopen / Wandelingen in de regio / Nieuwjaarsreceptie / Sportmedisch advies 20

Onderbenen 21

Martien v.d. Hoorn Nederlands Kampioen Cross M55 23

Nieuws van de CJA:
- Berichten van de voorzitter 27

Pupillennieuws:
- Eindstand puntenklassement 2011-2012 28
- Reglement pupillenklassement / Zomerkamp 2013 30
- Tussenstand puntenklassement 2012-2013 31
- Opa&Oma v. Fleur op atletiekbaan / Laatste buitentraining pupillen 32
- Dick de Vroomen Bokaal 33
- 1e Quatrocross Voorschoten / Aktiviteitenkalender 34
- Scholierenbosloop / Grote Clubactie / Chrono Kerstcross 35
- Uitslagen Indoor Onderwater 36
- Zwarte Pietentraining 37
- Top 10 Puntenklassement 38
- Kleurplaat 39

Kopij insturen uiterlijk:
woensdag 6 februari 2013 vóór 16.00 uur.
Het clubblad ligt klaar in de kantine voor bezorging:
op dinsdag 19 februari 2013.

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

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

Sport:
- Massage Frank Paff 06-14280341
sportmassagefrankpaff@gmail.com
op afspraak dinsdag 19.00-22.00 uur
op afspraak donderdag 19.00-22.00 uur
Nicolette Zeestraten, 06-10480098
n.zeestraten@gmail.com
op afspraak maandag- en woensdagavond
- Keuringen S.M.A. 071-5828620
Simon Smitweg 1, 2353 GA Leiderdorp
Afspraken ma t/m vrijdag 08.30-17.00 u

TSB: Vincent van Blitterswijk
Clusiussraat 150, 2163 JK Lisse
06-34052997
v.vblitterswijk@ziggo.nl

Vrijwilligerscommissie
Voorzitter Paul van Sijl
Rosa Spierstraat 1,2162 JT Lisse
0252-414844
p.vansijl@hetnet.nl
Contact-personen: José Elfering
Voerman 88, 2163 BL Lisse
0252-417296
jose.elfering@tele2.nl
Jeannette van der Toorn
Randmeerstraat 50, 2162 LK Lisse
0252-416597
jvdtoorn@kpnplanet.nl

Internet-commissie
Algemeen: Richard Bosman
0252-865341 / 06-22418262
richard.bosman@gmail.com
Algemeen: Marco van Stijn
0252-220236 / 06-24705288
mvstijn@zonnet.nl

Vertrouwens Contactpersonen
Vincent Schniedewind
06-24716402/vincent@schniedewind.nl
Janny Derriks
0252-518693 / derriks@casema.nl

Inschrijvingen wedstrijden:
Pupillen: Gert de Jong
De Vleyen 11,
2134 ZC Hoofddorp,
06-49929205
spartaan@ikwilmeinschrijven.nl
C/D Jeugd: Tessy Lenting
Lindenlaan 24, 2161 MH Lisse
0252-413259/john.tessy@online.nl
Overigen: Ton Meskers
P.v.Eyckheem 55, 2182 ZV Hillegom
0252-522288/ton.meskers@snelnet.net

Commissie kantinezaken
Voorzitter: Rob vd Klauw, ckzvoorzitter@spartaan.net
Secretaris: Loek v.Saase, ckzsecretaris@spartaan.net

Kantine: 0252-415350
Beheer: Henk Plantfeber
Mendeldreef 61,2163 KB Lisse
0252-412982/hjplantfeber@casema.nl
Contactpers: Corrie v.d. Berg
Krelagestraat 52, 2163 JC, Lisse
0252-860268
jpc.vandenberg@casema.nl

Gevonden voorwerpen:
Ank Hartman, 0252-220270
Berkenlaan 17,
2172 AE, Sassenheim

Clubblad:
Redactie **Trudy Olij-Stembert, 0252-417903**
trudy.olij@hotmail.com

Redactie + Bezorging **Marga Kortekaas, 0252-411574**
margakortekaas@hotmail.com

Wij wensen u prettige Kerstdagen en een gezond en sportief 2013

VAN DE BESTUURSTAFEL



Als ik dit schrijf worden winterse buien voorspeld voor het komende weekend (1 & 2 december) met een jubileum, Ter Specke Loop in Zorg en Zekerheid circuit voor de 25ste maal!

Dit maal een wat korter stukje... hoop ik.

We zijn druk met verschillende zaken waaronder het meerjarenbeleid, het zoeken naar opvolging op een aantal posities, overleg met de gemeente over herinrichting Ter Specke, de accommodatie, de bekende jaarprijzen, eventuele nominaties voor sportprijzen gemeente Lisse, sponsoring, voorbereiding Ter Specke Bokaal, Deka-markt initiatief, aftredende bestuursleden, vacature voor een notulist in het bestuur (om de secretaris te ontlasten), CWA borrel, ... druk druk druk... en dan ook nog kijken naar een verenigingsapplicatie, de automatisering, continueren samenwerking met Anthony Ott (in welke vorm, hoe dan) .... stilte ...

Een paar punten meer in detail dan maar:

- Martien van den Hoorn pakt op NK cross goud bij 55M
- Giselle Slotboom is uitgenodigd voor deelname aan Europees kampioenschap cross in Budapest in december
- In Apeldoorn zal een grote groep Spartaners deelnemen aan de Midwintermarathon, de Asselronde of de Mini-Marathon; tot nu toe al meer dan 80 aanmeldingen voor de bus
- We hebben van de Rabobank een geldelijke bijdrage gehad voor een ET voor training. Nationale-Nederlanden ondersteunt ons ook middels een bijdrage voor de aanschaf van materiaal. En de Deka-markt heeft een actie waar we step-over horden voor kunnen (gaan) aanschaffen; we hebben op 1 december middels een flashmob (door Wim Bouma en Anthony Ott georganiseerd) extra aandacht voor De Spartaan gevraagd, wat kan leiden tot een 1ste plaats!
- De Spartaan is gastvrij en er trainen tijdelijk groepen vanuit Leiden en Hoofddorp op onze baan en onze vaste gasten van de triatlon zijn voor velen een bekende baanvulling op de woensdagavond
- Het meerjarenbeleid zal op 21 januari middels een inspreekavond met de leden voorbereid worden en kan daarna gefinaliseerd de ALV in, Zie ook verderop in deze editie van het clubblad
- De nieuwjaarsreceptie is gepland op 5 januari 2013 in onze kantine
- Door de invoering van IBAN nummers in 2014 zullen we gedurende 2013 over moeten naar een andere verenigingsapplicatie. Daar wordt een kleine afvaardiging vanuit bestuur en enkele experts samen met Piet van Rijnberk en de penningmeester naar gekeken. Zo'n pakket kan heel veel en we willen geleidelijk over, dus gefaseerd en gecontroleerd
- De voorbereidingen voor de Ter Specke Bokaal beginnen op gang te komen en de eerste vergaderingen zijn een feit. Zo ook de interactie met de organisatie van de bedrijvenestafette
- Komend bestuursjaar zijn er weer aftredende bestuursleden, zowel reglementair als wel tussentijds. We zijn in ieder geval op zoek naar een penningmeester en ik heb binnenkort een inventariserend gesprek. Meer kandidaten zijn zeker welkom. Indien we een notulist vinden dan lijkt Hans door te willen als secretaris, dus wie wil er eens per maand een vergadering notuleren? Is heel gezellig, behoorlijk dynamisch en gaat ons (en de secretaris) enorm helpen. De andere bestuursfuncties pogen we eerst zelf kandidaten te vinden en mochten we daar niet in slagen dan zal in het volgende blad zeker aandacht worden gevraagd en gaan we ook de vrijwilligerscommissie om hulp vragen.
- Vrijwilligers zijn cruciaal voor de vereniging en we zijn heel blij met hoe dat gaat. Soms stoppen vrijwilligers met hun bijdrage aan de club, vaak na vele jaren tomeloze inzet. Met de VWC is afgesproken dat zijn weer verenigingsbreed aandacht gaan geven aan het "bedankje"
- Oh ja, er zijn nog steeds mooie, uitdagende, leerzame posities vacant. Denk daarbij aan de coördinatie van het wedstrijdsecretariaat (Joke Nederpelt is gestopt), de jury-coördinator (Kees van Ruiten stopt) en de Spartaan-vertegenwoordiger bij het SPOC (Piet Waaning stopt)
- Lintjes doorknippen en prijzen opspelden; het seizoen komt er aan! Bij de CWA-borrel mag ik aanschuiven en tijdens de nieuwjaarsreceptie ga ik ook weer de bekende prijzen uitdelen. Komt dus allen!
- Binnenkort gaan Paul Grimbergen en ik naar de gemeente Lisse om de plannen van de herinrichting van Ter Specke door te spreken. Velen van jullie zullen gelezen hebben dat TLC Lisse akkoord is en er een gerede kans is dat er komend jaar een indoor tennishal komt. Dat kan perspectieven bieden voor ons.
- Kort genoeg?
- Fijne feestdagen en een goede jaarwisseling toegewenst.
- Een sportief en vooral gezond 2013 op voorhand!
- Tijdens de ALV in 2012 is besloten om geen verhoging van de verenigingscontributie in 2013 toe te passen. De Atletiekunie rekent wel een verhoging door, zowel voor lidmaatschap als de wedstrijdlicentie. De contributietabel zal in het clubblad en op de website worden geplaatst.



Warme groet, Kees van der Dussen

21 januari 2013 inspreekavond meerjarenbeleid 2013- 2017

Het bestuur organiseert op maandagavond 21 januari a.s. een informatie- en inspreekavond over het nieuwe meerjarenbeleidsplan.

Dat lijkt misschien voor sommige leden een wat-ver-van-het-bed-show, maar het gaat over de komende vijf jaren van AV de Spartaan, op alle terreinen en voor alle doelgroepen: jeugd, wedstrijdatleten en recreanten.



Alle leden (incl ouders van jeugdleden) zijn van harte uitgenodigd voor deze avond, die om 8 uur begint!!

De aanloop naar deze fase ligt al in het voorjaar van 2012, toen een tweetal levendige brainstormsessies met leden hebben plaatsgevonden. Daarna zijn commissies en bestuur aan de slag gegaan om evaluaties en doelen te beschrijven.

Vanuit het bestuur hopen we op een goede deelname en inspirerende inhoudelijke reacties. Vóór half januari 2013 zal het concept meerjarenbeleidsplan 2013-2017 op de site geplaatst worden, zodat u allen de stukken kunt lezen.

Na deze avond wordt het definitieve meerjarenbeleidsplan 2013-2017 uitgewerkt, en ter goedkeuring voorgelegd aan de Algemene Leden Vergadering (naar verwachting voorjaar 2013).

Namens het bestuur,
Lenie van der Poel (vice-voorzitter)

AANKONDIGING

NIEUWJAARSRECEPTIE

zaterdag 5 januari 2013
van 16.30 tot 18.30 uur

AANKONDIGING

De Algemene Ledenvergadering
wordt gehouden op
donderdag 21 maart 2013
aanvang 20.30 uur

(Agenda volgt in het eerstvolgende clubblad)

REDACTIENIEUWS

Uiterste inleverdatum kopij vóór 16.00 uur op:
woensdag 6 februari; 3 april; 5 juni; 28 augustus;
9 oktober en 27 november 2013

ATLETIEK VERENIGING "DE SPARTAAN" LISSE

CONTRIBUTIETABEL EN VOORWAARDEN PER 1 januari 2013

(prijspeil 2013)

KLASSE		CONTRIBUTIE ATLETIEKUNIE	WEDSTRIJD-LICENTIE	SPARTAAN-CONTRIBUTIE
		per jaar	per jaar	per half jaar
Dames / Heren wedstrijd atleten		€ 15,70	€ 21,25	€ 90,09
Meisjes / Jongens A	1995/1994	€ 14,55	€ 13,25	€ 81,57
Meisjes / Jongens B	1997/1996	€ 14,55	€ 13,25	€ 72,20
Meisjes / Jongens C	1999/1998	€ 14,55	€ 13,25	€ 60,25
Meisjes / Jongens D	2000/2001	€ 14,55	€ 13,25	€ 60,25
Meisjes / Jongens pup. A	2002/2003	€ 13,80	€ 7,50	€ 46,81
Meisjes / Jongens pup. B	2004	€ 13,80	€ 7,50	€ 46,81
Meisjes / Jongens pup. C	2005	€ 13,80	€ 7,50	€ 41,27
Meisjes / Jongens minipup.	2007/2006	€ 13,80	€ 0,00	€ 41,27
Dames / Heren niet wedstrijd atleten		€ 15,70	€ 0,00	€ 65,81
Recreanten wandelaars		€ 15,70		€ 50,72
Recreanten 'Nordic walking"		€ 15,70		€ 50,72
Donateur (per jaar)			€ 50,00	
Gezinskorting: van een gezin, waarvan meer dan 3 personen betalend lid zijn, zijn de minst betalende leden vrij van Spartaancontributie. Per inschrijving zal € 6,45 administratiekosten door de Atletiekunie worden berekend. (Dit geldt niet voor de opstapgroep)				

Lidmaatschap
Na inschrijving als lid, zal er een automatische afschrijving plaatsvinden met de verschuldigde contributie voor de eerste periode. De kosten zijn afhankelijk van de categorie waaronder U valt.

Lidmaatschap opzeggen
Indien u het lidmaatschap wilt opzeggen, dient u dat uiterlijk 1 maand voor het begin van een nieuwe periode te doen. U betaalt per 1 januari van elk jaar KNAU- lidmaatschap en Wedstrijdlicentie voor een heel jaar. De Spartaancontributie betaalt u per half jaar, dus op 1 januari en op 1 juli. Opzeggen dient voor 25 november en voor 25 juni te geschieden! Voorkom problemen en zeg op tijd op, zodat u niet onnodig nog contributie moet betalen. Opzeggen dient ten allen tijden schriftelijk of via e-mail te geschieden bij de ledenadministratie. Terugbetaling van contributie is niet mogelijk!!

Contributie 2013
De totale kosten bestaan uit Spartaancontributie, bondscontributie K.N.A.U. en eventueel wedstrijdlicentie. Wedstrijdlicentie en contributie KNAU worden bij de eerste contributiebetaling van een jaar geïnd. Bankrekeningnummer van de penningmeester van AV de Spartaan te Lisse, bankrekening 3365.77.68

In de ALV van maart 2012 is besloten dat de Spartaan contributie voor 2013 niet met de gebruikelijke 3% wordt verhoogd. Wel is de Atletiekunie (bondscontributie K.N.A.U). verhoogd, het gaat hierom de Atletiekunie contributie en wedstrijdlicentie

Kerstmenu De Vier Seizoenen

dinsdag en woensdag 25 en 26 december 2012

Amuse trio van
fazant, krab en kalfvlees

Sushi van eendenlever, mango en pistache noten,
geserveerd op een kleine salade met Bressaola
en schuim van gember en roze pepertjes

"Saltim bocca"
Zeeduivel ingerold met salie en Parmaham, op gegrilde groenten,
Parmezaanse kaas risotto en botersaus van witte wijn en rozemarijn

Geroosterde kwartelfilet met een krokant gebakken gekonfijt boutje,
op een rolletje van "verloren" groenten, gebakken parelgort
en saus van biologisch gekweekte biet

Gebraden hertenrugfilet met een hete bliksem muffin,
gewokte bospaddenstoelen, spruitjes, spek en rozijntjes
en saus van rode wijn, wildjus en specerijen

Klein surprise gerechtje

Proeverij van chocolade en kersen



Menuprijs	€ 73.00 p.p.
Vijf glazen wijnarrangement	€ 29.50
Aankomst en aperitief	18.30-19.00 uur
Aanvang diner	19.15 uur



KANTINENIEUWS

Koffiekaarten zijn alléén geldig met trainingen, dus niet bij wedstrijden

WINNAARS KOFFIEKAARTEN

OKTOBER 2012
Dirk van Egmond
Anneke Cederhout
Paul Geurds



en



NOVEMBER 2012
Nanda Veenman
Marga van Ravels
Patrick Ruigrok



Van de Redactie

Het jaar 2012 is voor ons, de redactie van de Spektakels, weer voorbij. Ook in het jaar 2013 hopen wij weer net zoveel, zo niet meer, verhalen, verslagen en nieuwtjes te ontvangen om ons blad mee te vullen. Wij bedanken iedereen die mee geholpen heeft ons clubblad tot een prettig leesbaar blad te maken.

Wij bedanken alle clubbladbezorgers voor hun bewezen diensten en hopen ook in 2013 weer op hen te mogen rekenen.

Ook een woord van dank aan al onze adverteerders die het mede mogelijk maakten dat ons clubblad gemaakt kon worden. Wij hopen in 2013 opnieuw uw advertentie te mogen plaatsen.

Marga en Trudy wensen alle Spartaanleden en adverteerders fijne Kerstdagen en een gelukkig voorspoedig Nieuw Jaar.

VAN DE LEDENADMINISTRATIE

Opgezegde leden

Vnaam		Naam	KnauCat
Carla		Kortekaas-Weijers	31 Recr.
Wim	vd	Lans	32 Recr.
Ans	van	Kesteren	31 Recr.
Emma		Alkemade	17 Sr.
		Wijmer	31 Recr.
Arjan	vd	Hoorn	18 Sr.
Carla		Bastiaansen-Martens	37 Wand.
Ron		Wijling	32 Recr.
Irene		Winters	09 D-jr.
Noor		Bruisten	31 Recr.
Luka	vd	Meij	08 A-pup

Vnaam		Naam	
Ruben		Schild	10 D-jr.
Charitza		Smits-Dorregeest	31 Recr.
Letty		Minck	31 Recr.
Maude		Trompert	31 Recr.
Cheyenne		Wassenaar	09 D-jr.
Sam		Reijerkerk	08 A-pup
Noortje		Reijerkerk	05 B-pup
Merel		Singels	09 D-jr.
Remco		Switzar	32 Recr.
Bowie	vd	Slot	06 B-pup

Vnaam		Naam	KnauCat
Jaimy		Loos	13 B-jr.
Suzanne	vd	Ploeg	31 Recr.
Cristopher		Tranquille	14 B-jr.
Gerard		Knip	38 Wand.
Theo	van	Rooijen	32 Recr.
Marc		Witkamp	32 Recr.
Teuntje	vd	Zwet	07 A-pup
Jeroen		Teeuwen	18 Sr.
Kelly		Verburg	09 D-jr.
Petra	vd	Toorn	35 Recr.jr.

Nieuwe leden

Vnaam		Naam	KnauCat
Nathalie		Bravenboer	41 Ov.Sr.
Erwin	van	Rijn	42 Ov.Sr.
Nienke		Aarts	05 B-pup
Mike		Blokker	32 Recr.
René	vd	Eeze	32 Recr.
Leah		Grooff	13 B-jr.
Steef		Hegeman	12 C-jr.
Renske	vd	Heuvel	05 B-pup
Rosa		Hoekstra	11 C-jr.
John		Hünteler	08 A-pup
Bas	de	Joode	36 Recr.jr.
Erica	ter	Laak	31 Recr.
Isabel		Lermer	03 C-pup

Vnaam		Naam	KnauCat
Finn		Leukel	02 Mini
Luuk		Pieterse	04 C-pup
Anish		Raghoenath	06 B-pup
Kai		Randsdorp	02 Mini
Sam		Romijn	03 C-pup
Femke		Rotteveel	03 C-pup
Patrick		Ruigrok	38 Wand.
Marja		Salman	21 MV50
Cilla		Sijnesael	31 Recr.
Suzanna		Vale	11 C-jr.
Arjen		Visser	32 Recr.
Karin		Wassenaar	31 Recr.

Verhuisde leden

Maarten	ter	Hoeve	18 Sr.

Vnaam		Naam	KnauCat
Linn		Wijts	07 A-pup
Karin		Bakker	31 Recr.
Iris		Bakker	31 Recr.
Charlotte	te	Boekhorst	03 C-pup
Kadysha		Jhinkoerai	07 A-pup
Anna		Heck	05 B-pup
Romy		Smith	13 B-jr.
Buddy	vd	Burg	06 B-pup
Noah		Ruiters	06 B-pup
Ridwane		Apko	06 B-pup
Rob		Boot	32 Recr.
Ingrid		Boot	31 Recr.

Het aantal leden per 26 november bedraagt 787



Club van Honderd Nieuws



Jaarvergadering 2012

Op vrijdagavond 16 november 2012 was het weer gezellig druk in ons clubgebouw. Op de agenda stond de 19e jaarvergadering van de Club van Honderd en de zaal was weer behoorlijk gevuld.
Net als bij veel andere clubs kent ook de Club van Honderd hoogte- en dieptepunten. Dit was al direct te merken bij de opening waar onze penningmeester Jan Beelen een mooi en oprecht dankwoord sprak voor alle steun en medeleven die door veel leden van de Club van Honderd en van De Spartaan gegeven en getoond werd bij het overlijden van zijn vrouw Tonny en hun vriendin als gevolg van een tragisch ongeval.
Tijdens hetzelfde openingswoord werden ook de felicitaties overgebracht aan ons bestuurslid Marty van Rijnberk, die deze week hun 40-jarig huwelijksfeest aan het vieren zijn. En zo staat – net als alle andere verenigingen – ook de Club van honderd midden in het leven.

De jaarvergadering werd verder op een snelle en constructieve manier gehouden. Hierbij de belangrijkste feiten van deze avond:

- Henk Elfering werd alsnog gehuldigd als atletiekkenner 2012 omdat hij in mei – samen met Tessy Lenting – de winnaar was de de Ter Specke Bokaal quiz. Een goede fles wijn en één jaar lang de titel is de beloning voor deze prima prestatie.
- Terugkijkend op 2012 viel de grote opkomst van de leden van de Club van Honderd op bij de wedstrijden om de Ter Specke Bokaal op 5 mei 2012, waar velen ook bijgedragen hebben aan het succes door een van de vele taken op hun schouders te nemen, en bij de soosavond op 1 juni 2012.
- De afgelaste feestdag van 2012 zal niet worden ingehaald. De vergadering stelde voor om het beschikbare bedrag voor deze avond te besteden aan een groter jaarfeest in 2013, wanneer de Club van Honderd 20 jaar bestaat. Dit voorstel werd met grote meerderheid aangenomen.

- Het financiële resultaat van de Club van Honderd werd besproken en penningmeester en bestuur werd door de vergadering decharge verleend na een positieve verklaring van de kascontrolecommissie.
- Janny Dofferhof en Hans van Noort zullen de nieuwe kascontrolecommissie gaan vormen. Oud-voorzitter van De Spartaan Gert-Jan Booij heeft zich bereid verklaard om reserve te zijn en zal in 2013 de plaats van Janny overnemen.
- Marty van Rijnberk was reglementair aftreden. Marty heeft besloten om er nog 3 jaar aan vast te koppelen, een mededeling die met applaus begroet werd.
- De contirbutie voor de leden van de Club van Honderd blijft gehandhaafd op € 50,- per jaar

Cadeau voor De Spartaan.

Het bestuur van De Spartaan heeft weer de wensen van de vereniging richting Club van Honderd gestuurd. Er werden wat vragen gesteld over de manier waarop het lijstje wordt samengesteld. Nogmaals om alle misverstanden te voorkomen de procedure:
Ieder lid van de vereniging De Spartaan, dus niet alleen de leden van de Club van Honderd, kan een wens indienen bij het bestuur van De Spartaan. Wensen, die ingediend worden bij het bestuur van de Club van Honderd gaan linea recta door naar het bestuur van de vereniging. Het bestuur maakt een selectie, waarbij uitgegaan wordt van de doelstelling dat het cadeau van waarde moet zijn voor de hele vereniging. De uiteindelijke – en definitieve - selectie gaat naar de jaarvergadering waar over de keuze gestemd wordt.

Dit jaar waren er 3 wensen:
1. Het tassenrek dat buiten bij de kantine staat is aan vernieuwing toe. Voorstel is om nieuw rek van licht metaal te laten maken.
2. Materiaal voor krachttraining. Krachttraining wordt allang niet meer alleen door prestatieve "toppers" gedaan. Ook "recreanten" gebruiken deze trainingsmethode als voorbereiding op – bijvoorbeeld – een marathon.
3. Vitrinekast buiten aan de muur bij de kleedkamers waar baan -, clubrecords en andere mededelingen gepubliceerd kunnen worden.

Bij de stemming mogen de leden schriftelijk aangeven wat hun 1e, 2e en 3e keuze is. De wens met de minste punten krijgt zo de voorkeur.
De uitslag:

1.	Tassen rek	59.5 pnt
2.	Materiaal voor krachttraining	69.5 pnt
3.	Vitrinekast	81 pnt

Als eerste zal een nieuw tassenrek van aluminium worden gemaakt. Het geld dat dan nog overblijft mag besteed worden aan middelen voor de krachttraining.

2013

Het jaar van het 4e Lustrum en zoals is afgesproken wordt in ieder Lustrumjaar de feestdag wat uitgebreider gevierd dan in de overige jaren. Voorbeelden zijn o.a. het optreden van het Don Kozakkenkoor met aansluitend buffet in 2003 en de all-inclusive cruise over Kaag en Braassem in 2008. Voor 2013 hebben we al een idee, dat we gaan checken op haalbaarheid. Ideeën zijn natuurlijk altijd welkom
Voor 2013 zijn de bijeenkomsten voor de Club van Honderd gepland op de volgende dagen:
- Ter Specke Bokaal 11 mei
- Soosavond 24 mei
- Feestavond 14 september
- Jaarvergadering 15 november

Noteer deze datums in uw nieuwe agenda!



In 2012 is veel gebeurd: internationaal, nationaal, lokaal en in heel veel gezinnen en families. Als je de kranten leest en de vele TV programma's ziet dan kan niemand zeggen welke kant het opgaat. Het wordt allemaal minder, zegt men. Maar is dat wel zo? Als het materiële minder wordt hoeft dat toch niet voor al het andere te gelden.

Ik hoop daarom dat iedereen in 2013 volop kan gaan genieten van gezondheid, familie, vrienden, de natuur, leuke gebeurtenissen en voldoening mag vinden bij het uitvoeren van hun taken, maakt niet uit of het nu beroeps is of vrijwilligerswerk. Meer met minder moet mogelijk zijn. Namens de Club van Honderd wens ik iedereen hele prettige feestdagen

Willem van der Krogt

DE VRIJWILLIGERSCOMMISSIE



Het laatste clubblad van 2012. Dus een goed moment om even terug te blikken naar het bijna afgelopen jaar en een welgemeend 'Dank jullie wel' te zeggen aan al onze vrijwilligers die er samen voor gezorgd hebben dat ook in 2012 alle evenementen – wedstrijden – kantinediensten – trainingen etc. etc. goed en zonder al te veel problemen zijn verlopen, HULDE HULDE HULDE.

Ook is het goed te constateren dat op sommige terreinen de hulp van de vrijwilligers commissie niet altijd nodig was. Aanvullingen voor de kantinediensten kwamen tot stand door spontane aanmeldingen van nieuwe leden/vrijwilligers. En door goed lobbyen en communiceren wordt het trainerscorps flink aangevuld. Op die wijze wordt de groep vrijwilligers mooi op peil gehouden. Al deze nieuwe vrijwilligers wensen wij veel en hopelijk lang plezier bij het combineren van hun sportieve aspiraties en hun werk als vrijwilliger. Ook een lang gekoesterde wens om tot een goed P.R.-beleid te komen heeft een juiste wending gekregen.

Helaas moeten we ook vaststellen dat een aantal belangrijke posten nog altijd moeilijk zijn op te vullen. Voor het wedstrijdsecretariaat zoeken we nog een opvolger/ster voor Joke Nederpelt, maar gelukkig heeft dat tot nog toe niet voor echte problemen gezorgd. De niet altijd even makkelijke taak om alles juist in te vullen wordt gelukkig door de 'bemensing' van het secretariaat goed ingevuld. Ook zijn we nog steeds naarstig op zoek naar een nieuwe Juco.

Overigens kan het natuurlijk zomaar zijn dat er inmiddels in deze situatie verandering is gekomen die nog niet tot de vrijwilligerscommissie zijn doorgedrongen. Is dit onverhoopt het geval dan willen wij dat graag vernemen zodat ook de lijst met vrijwilligers weer up-to-date gemaakt kan worden.

NIET-vrijwilligers dit het bovenstaande lezen en denken 'Goh, er zijn toch naast hardlopen ook nog andere leuke dingen te doen bij de Spartaan' aarzel niet en meld je aan. Wij weten uit eigen ervaring en met ons al onze vrijwilligers dat het veel plezier en voldoening geeft. Juist in deze tijd van bezuinigingen moeten we er samen voor zorgen dat de Spartaan draaiende gehouden wordt.

Buiten de eerder genoemde lastig in te vullen taken is er voortdurend behoefte aan aanwas voor met name de schoonmaakploeg en de kantinediensten. Kom op mensen maak een goed voornemen voor 2013 en meld je aan bij een van ons (adressen en telefoonnummer/e-mail adressen voor in het clubblad) of meld je aan via je trainer/ster. Bestaande vrijwilligers vragen wij om eens goed rond te kijken en te vragen binnen je eigen loopgroep, want wie weet wat er van kan komen.

Tot slot wensen wij van de VWC alle Spartaan leden fijne feestdagen en voor 2013 veel (sportief) geluk en bovenal gezondheid toe. En mogen wij, nee mag de Spartaan in 2013 op jullie rekenen?

Namens de VWC, Paul van Sijl



Vrijwilliger van de maand november

Onder het genot van een biertje voor mij en voor Henk een glaasje schelvispekel, wat wordt ingeschonken door Niels, de eigenaar van Café 't Vierkant, interview ik Henk voor onze categorie Vrijwilliger van de maand. Ik ken Henk al jaren als goede vriend maar hoor vandaag toch een paar nieuwe dingen.

Hierbij stel ik u voor aan Henk Buurman.

Stel je eens voor en wat is je sportieve binding met de vereniging?
Mijn naam is Henk Buurman, ik ben al 33 jaar getrouwd met Irene, op 13 december word ik 60 jaar, ik werk als administratief medewerker bij de Gemeente Haarlemmermeer en sinds 2006 geef ik 1 á 2 keer per week training aan C of D recreanten van alle leeftijden.

Waarom ben je aan vrijwilligerswerk begonnen?
Ik ben er ingerold. Tijdens het trainen werd het me gevraagd en heb ik ook zelf aangegeven wel trainer te willen worden. Mensen trainen graag bij mij, het is een leuke constante groep.

Hoe is dat vrijwilligerswerk tot nu toe bevallen? Het laatste jaar is het wel eens te zwaar. Omdat er weinig trainers zijn moet ik soms 3x in de week training geven en dat is belastend.

Hoe lang doe je dit al voor de Spartaan en heb je in het verleden ook vrijwilligerswerk gedaan?
Nee niet eerder gedaan. Ik heb voorheen wel aan conditietraining en badminton gedaan bij Ed van Tilborg. Sinds april 2006 geef ik training bij De Spartaan.

Zou je iets aan je vrijwilligerswerk willen veranderen?
Nee er hoeft niets te veranderen. Wel is het een goede zaak dat er momenteel assistent trainers worden aangetrokken. Jl. dinsdag had ik een groep van 32 recreanten, ik heb de training voorbereid en de assistent trainers hebben de training uitgevoerd. Dat vond ik wel luxe.

Wat vind je van De Spartaan?
De Spartaan doet waar ze voor staat. Daar heb ik niets aan toe te voegen, het is gewoon goed!

Zou je wel eens ander vrijwilligerswerk willen doen? Nee dit wat ik doe is leuk en ook genoeg. Ik krijg leuke reacties uit de groep en heb het gevoel dat ik iets toevoeg aan de vereniging. We hebben het goed voor elkaar. Henk praat dan ook met passie over zijn training en zijn groep ☺

Heb je nog andere hobby's en liefhebberijen?
Ik hou van vliegvissen en maak mijn eigen vliegen. Ieder jaar ga ik met Irene een aantal weken naar Zweden, misschien ooit wat langer. Wij zijn graag in de natuur, ik hou ook van vogelen en het benoemen van de vogels aan de hand van hun vliegbeeld, in Zweden, maar ook in ons eigen land. Verder ga ik graag een bakkie doen bij mijn moeder, mijn vriend Fred en in allerlei gelegenheden. Ik lees tijdschriften over vissen en sta graag voor mensen klaar, zoals toen de hedera van José uit de dakgoot moest worden gesnoeid en José niet zelf op een ladder durfde te staan.

Heb je een (sportieve) held en voor wie heb je veel bewondering en waarom?
Zonder aarzelen: Paul Blokdijk. Paul is een vliegvisser, een hele eenvoudige man en een persoonlijke kennis.
Paul is iemand die je in je waarde laat. Irene en ik hebben hem ooit ontmoet in een restaurant in Zweden, we raakten aan de praat en hij is daar met mij gaan vissen. Over die bijzondere ontmoeting en de vissen die we toen samen hebben gevangen heeft hij later twee pagina's in een boekje bij het vliegvismagazine geschreven.
Ik vond dat echt heel bijzonder. Paul is mijn held!

Waarom zou men vrijwilliger moeten worden bij De Spartaan? We hebben je nodig, we kunnen je gebruiken. Henk dankjewel voor dit leuke interview en we hopen dat je je passie als trainer nog lan[illegible]lt behouden.
Namens de Vrijwilligers Commissie, José Elfering



Vrijwilliger van het jaar 2012

Direct na de uitreiking van 'de Wandelstok' aan de vrijwilliger van het jaar behoort eigenlijk een uitgebreid interview te volgen. Helaas lukte dat dit jaar niet omdat er geen tijd was om het interview af te nemen nog voordat het vorige clubblad zou uitkomen. Nadat Gert Jan uit Berlijn was teruggekeerd is er een afspraak gemaakt en op woensdag 31 oktober heb ik uitgebreid en aangenaam met hem gesproken. Hieronder volgen zijn antwoorden op de gebruikelijk vragen. Traditiegetrouw is natuurlijk de vraag wie is Gert Jan, stel je zelf eens voor?



Ik ben ***Gert Jan Booij*** geboren op 31 december 1959 in Hilversum een dag zo bleek zo'n 18 jaar later toch wel een bijzondere. Alle dienstplichtige jonge mannen geboren in 1959 werden vrijgesteld van militaire dienst, dus was het toch 1 januari 1960 geworden dan was ook ik gewoon de klos geweest. Ik heb een oudere zus en een jongere broer. Ik kom niet bepaald uit een sportief nest, niet dat ik niets aan sport deed, maar echt gestimuleerd werden wij ook niet.
De kleuterschool en de eerste jaren van de lagere school heb ik in Hilversum gevolgd. Toen ik 8 jaar was verhuisden wij naar Pijnacker waar ik de lagere school heb afgemaakt en vervolgens naar het Lyceum in Rijswijk ben gegaan. Op mijn 16e verhuisden wij weer, dit keer naar Apeldoorn waar ik dan ook de middelbare school heb afgemaakt.
In mijn jonge jaren voetbalde ik en later heb ik nog een poosje basketbal gespeeld, maar grote sportieve aspiraties had ik niet. Na mijn eindexamen ben ik gaan studeren aan de TH in Enschede, werktuigbouwkunde. Al snel vond ik die studie te veel gericht op de theorie en ben daarom overgestapt naar de HTS ook in Enschede. Na 4 jaar HTS heb ik voordat ik serieus op zoek ging naar een baan eerst 2 maanden door de Verenigde Staten rond gereisd.
Eenmaal weer thuis kon ik al vrij snel aan de slag bij een ingenieurs- en architectenbureau in Enschede. Het was geen succes, vooral door gebrek aan duidelijke leiding en opdrachten. Ik had een aantal open sollicitaties uitstaan en al snel werd ik benaderd door Fokker om eens te komen praten. Aan het einde van het eerste gesprek werd mij gevraagd om direct na de lunch een vervolg gesprek te houden in plaats van een week later een nieuwe afspraak te maken en weer helemaal uit Enschede te komen. Zo ben ik in de vliegtuigwereld terecht gekomen. Het was 1985 de bloeiperiode van de Fokker 27 en de Fokker 28 en de start van de Fokker 50 en 100. Ook in dat jaar bloeide de liefde op, ik ontmoette bij Fokker Ina, waar ik sinds 1991 mee getrouwd ben. Na het faillissement van Fokker in 1996 ben ik bij de opvolger van Fokker terecht gekomen en werd in 1997 voor 2 jaar uitgezonden naar Singapore. Na terugkeer in Nederland kon ik gelukkig weer bij de erven Fokker aan de slag en na een kort verblijf in Solasi kochten wij een huis in Lisse. In 2000 ben ik lid geworden van de Spartaan.

Waarom en hoe ben je aan vrijwilligerswerk begonnen?
De eerste 5 jaar als lid, was ik uitsluitend recreatief loper en in 2006 kreeg ik het idee om als hulptrainer actief te gaan worden. Daar is het niet van gekomen want ik werd benaderd door Kees van Ruiten. Hij wilde graag eens praten over een bestuurlijke functie, niet zomaar in het bestuur maar direct als voorzitter en opvolger van Kees. Veel tijd om hier rustig over na te denken en met Ina te overleggen kreeg ik eigenlijk niet. Ik heb ja gezegd en ben als het ware in het diepe gesprongen.

Hoe is je dit bevallen?
Ik heb met veel plezier 2 periodes als voorzitter vol gemaakt en dat is me uiteindelijk toch best goed bevallen. Ondanks dat het zeker in het begin een vrij zware opgave voor mij was, door mijn onbekendheid met de wedstrijdatletiek. Op zo'n moment is het belangrijk dat je een goed team om je heen hebt, al blijf je als voorzitter eindverantwoordelijk. Hoogtepunt was natuurlijk ons fantastisch jubileumjaar in 2011.

Wat zou je willen verbeteren aan het vrijwilligerswerk?
Als ik zie en merk hoe het vrijwilligerswerk binnen de Spartaan verloopt en het enthousiasme waarmee iedere vrijwilliger zich vaak voor zeer lange tijd voor de vereniging inzet moet er denk ik niet veel veranderd worden. Wel merk ik dat sommige functies lastig zijn in te vullen en daarom denk ik dat het zinvol is meer te werken naar projectmatige invulling. Ook vind ik dat tussen de diverse geledingen binnen de Spartaan meer samenwerking tot grotere betrokkenheid tussen de groepen kan leiden. Hierdoor zal naar mijn stellige overtuiging ook een betere doorstroming vanaf jeugd naar wedstrijdatletiek en naar recreanten ontstaan.

Wat vind je van de Spartaan en zou je de vereniging iets willen meegeven?
Ik heb de ervaring dat de Spartaan aanvoelt als een warm nest. Een vereniging met een groot familie gevoel, waar iedereen in zijn/ haar waarde gelaten wordt. Als ik denk aan iets meegeven dan hoop ik vooral dat we dat familiegevoel zullen vasthouden ondanks alle bedreigingen die van buitenaf op de Spartaan afkomen. We zullen niet ontkomen aan meer professionalisering, maar het samen iets voor elkaar boksen is een absolute voorwaarde.
Zou je ook wel eens ander vrijwilligerswerk willen doen?
Ik heb bij mijn terugtreden als voorzitter duidelijk aangegeven voorlopig even pas op de plaats te maken. Loslaten valt in het begin niet altijd mee omdat je sommige zaken niet zonder goede overdracht, aan je opvolger wilt overlaten. Kees doet nog af en toe een beroep op mij als hij nog niet alle ins en outs van sommige dingen weet, bij voorbeeld als het gaat om zaken die lokaal in Lisse spelen. Ik sluit echter niet uit dat ik mij toch weer op de een of andere wijze voor de Spartaan zal gaan inzetten. "Een opmerking die wij als VWC graag horen en zeker zullen onthouden."
Heb je naast hardlopen nog andere hobby's?
Sportieve hobby's zoals golfen, duiken en op de racefiets stappen wil ik de komende tijd graag weer oppakken. Hiervoor was de laatste jaren weinig tijd. Fotografie is ook een passie van mij.

Heb je een of meerdere (sportieve)helden of mensen waar je veel respect voor hebt?
In Nederland is Rintje Ritsma voor mij een sportieve held vooral voor de wijze waarop hij zijn eigen plan heeft getrokken, de schaatssport te professionaliseren en zelf te bepalen hoe en wanneer hij met schaatsen zou gaan stoppen. Buiten Nederland heb ik bewondering voor Gebreselassi die ondanks al zijn successen toch een gewoon 'mens' is gebleven, altijd blijmoedig en opgewekt. Buiten de sport heb ik grote bewondering en waardering voor Desmond Tutu een man met een nuchtere kijk op grote Zuid Afrikaanse, maar ook internationale vraagstukken en een groot gevoel voor humor, waarmee hij vaak dingen kan relativeren.
Wat zou je een Spartaan lid die nog geen vrijwilliger is willen zeggen en waarom zou men vrijwilliger (moeten) worden?
Moeten is misschien niet het juiste woord maar bij een club waar je zoveel plezier aan beleeft, wil iedereen toch graag iets terug geven. Bovendien is het voor jezelf een verrijking. Met elkaar iets moois tot stand brengen is zeker in deze tijd van groot belang.

Gert Jan hartelijk bedankt voor je gastvrijheid en je openhartigheid. Ik hoop dat alle Spartanen dit interview met evenveel plezier zullen lezen als waarmee ik het gemaakt heb.

Namens de VWC, Paul van Sijl.

Vacature Ter Specke Bokaal

Er zijn een aantal mutaties binnen de TSB-commissie, waarbij we nog 1 vacature in te vullen hebben.
Dit jaar hebben Ed Warmerdam, Marit Suttorp, Eva van der Poel en Kees van der Dussen na een aantal jaar inzet voor de Ter Specke Bokaal de commissie om verschillende redenen verlaten. Langs deze weg willen wij hen nogmaals danken voor hun inzet en bijdrage aan dé openingswedstrijd van het baanseizoen!
Daarvoor in de plaats komen Dave Clemens en Richard Bosman. De functie van secretaris is nog niet ingevuld en leidt dus tot deze vacature.

Het gaat globaal om de volgende taken:
- plannen van vergaderingen
- bijhouden takenlijst
- uitnodigen relaties
- ontvangen pers
- contact met omliggende verenigingen (bijv. voor parkeren, inloopveld)
- contact met EHBO en masseurs
- bestellen bokalen, bloemen, etc.



De secretaris is lid van het organisatieteam en bemoeit zich dus ook met algemene zaken rondom de TSB zoals het programma, de besteding van het budget, sponsoring, aankleding accommodatie etc. Het is een leuke functie waarmee je met alle aspecten van het organiseren van een landelijke topwedstrijd te maken krijgt. De TSB-organisatie als geheel werkt vanaf medio oktober toe naar een hoogtepunt op 11 mei 2013. Dit komt ook terug in de tijdsbesteding. Met uitzondering van een maandelijks overleg zijn de taken vrij in eigen tijd in te vullen. De laatste 3-4 weken voor de wedstrijd zijn daarbij vrij intensief (dagelijks mailen/ bellen/overleggen), de rest van het jaar is dit goed te overzien.
Kennis van baanatletiek is handig maar geen absolute must voor deze functie: een frisse blik van een relatieve buitenstaander is soms ook zeer welkom!

Heb je interesse of vragen, neem gerust contact op met het organisatieteam of de vrijwilligerscommissie!

Vincent van Blitterswijk (voorzitter), Maarten ter Hoeve, Tessy Lenting, Lonneke Derriks, Dave Clemens, Richard Bosman

De 'snelste' vrouwen op de marathon.

Bijna was ik de lijst met resultaten kwijt geweest... Vanwege een fout in Excel, waarvoor Microsoft nog geen oplossing heeft, was ik genoodzaakt om via de e-mailklanten van de verzendlijst een kopie terug te vragen. Gelukkig met een positief resultaat!

Dit keer eens de vrouwen op de voorgrond. Kies je voor de jongste, de oudsten, de minst snelle? Atletiek is een cijfersport, waarbij het vooral gaat om de 'besten', daarom dit keer deze categorie.

Heb jij een aanvulling of een wijziging: wgcozijn@ziggo.nl. Wil je op de verzendlijst komen of juist van die lijst af? Zie boven. Een resultaat verwijderen van de lijst is alleen mogelijk, wanneer aannemelijk gemaakt kan worden, dat de sporter op de dag van de wedstrijd geen Spartaanlid was.

Wim Cozijn.

pl	naam	datum	42km	geb	leeftijd	1/2m	2e 1/2m	verval	plaats
134	**Brouwer, Lieskina**	22-4-2007	**3:18:57**	11-4-1956	51,028	1:40:59	1:37:58	-3,0%	Enschede
161	**Poel, Lenie van der**	19-4-1998	**3:25:24**	8-10-1956	41,528				Rotterdam
182	**Brouwer, Lieskina**	23-4-2006	**3:28:39**	11-4-1956	50,031	1:44:17	1:44:22	0,1%	Enschede
202	**Poel, Lenie van der**	16-4-2000	**3:32:43**	8-10-1956	43,521				Rotterdam
221	**Brouwer, Lieskina**	5-6-2010	**3:35:35**	11-4-1956	54,149				Stockholm
261	**Brouwer, Lieskina**	30-9-2001	**3:41:01**	11-4-1956	45,470				Berlijn
262	**Konijnenberg, Hedwig vd**	30-9-2001	**3:41:02**	27-11-1960	40,841				Berlijn
350	**Slingerland, Ricky**	31-5-1992	**3:54:51**	31-7-1953	38,834				Leiden
361	**Kaptijn, Lisette**	22-4-2001	**3:56:31**	3-3-1956	45,136	1:53:09	2:03:22	9,0%	Rotterdam
372	**Braak, Kobi van**	10-4-2005	**3:57:39**	3-11-1949	55,433				Rotterdam
373	**Bruin-Zethof, Marja de**	21-3-1993	**3:57:43**	11-12-1962	30,275				Schoorl
392	**Duineveld-Keijzers, Til**	29-4-2007	**3:59:19**	5-6-1952	54,897	1:57:58	2:01:21	2,9%	Wenen
393	**Meer-Geerlings, Hanneke vd**	13-4-2008	**3:59:33**	26-2-1961	47,127	1:56:24	2:03:09	5,8%	Rotterdam
405	**Kamp, Conny**	21-3-1993	**4:01:55**	18-4-1962	30,924				Schoorl
407	**Kaptein, Carla**	21-3-1993	**4:02:16**	2-1-1955	38,215				Schoorl
415	**Meer-Geerlings, Hanneke vd**	9-4-2006	**4:03:49**	26-2-1961	45,114				Rotterdam
428	**Stroombergen, Erica**	13-4-2008	**4:06:02**	1-8-1968	39,699	2:03:28	2:02:34	-0,7%	Rotterdam
430	**Meer-Geerlings, Hanneke vd**	4-4-2004	**4:06:11**	26-2-1961	43,102				Rotterdam
441	**Koop, Annette**	4-4-2004	**4:07:57**	23-1-1962	42,196	2:04:43	2:03:14	-1,2%	Rotterdam
445	**Braak, Kobi van**	4-4-2004	**4:09:01**	3-11-1949	54,418				Rotterdam
446	**Braak, Kobi van**	13-4-2008	**4:09:32**	3-11-1949	58,442	2:02:14	2:07:18	4,1%	Rotterdam
446	**Streppel-v Gerven, Cobie**	13-4-2008	**4:09:33**	18-2-1951	57,150	2:05:18	2:04:15	-0,8%	Rotterdam
448	**Derriks-vd Berg, Janny**	13-4-2008	**4:09:34**	14-12-1953	54,330	2:02:14	2:07:20	4,2%	Rotterdam
449	**Meer-Geerlings, Hanneke vd**	13-4-2003	**4:09:47**	26-2-1961	42,125				Rotterdam
458	**Duineveld-Keijzers, Til**	7-11-2010	**4:11:06**	5-6-1952	58,423	2:05:37	2:05:29	-0,1%	New York

50 jaar geschiedenis van AV De Spartaan

Koop het jubileumboek voor slechts € 5,00

HEIWERKENLISSE BV

Voor kleine- en grootschalige projecten:
• Serrebouw • Tuinmuren • Erkers enz. • Aanbouwen
Op moeilijk bereikbare plaatsen en trillingsarm.

Heiwerken Lisse B.V.
Mozartstraat 12 2162 AJ Lisse
Telefoon:
0252-41 77 29 / 41 86 68
Mobiel:
06-53 38 20 12 / 06-53 38 20 57
Telefax:
0252-42 11 06
E-mail:
heiwerken@hotmail.com
Internet:
www.heiwerkenlisse.nl

Voor kleine- en grootschalige projecten:
www.heiwerkenlisse.nl

CREATIEVE HAARVERZORGING
Herensalon
THYSSEN
heereweg 173 lisse tel. 0252-413915

Net 'n haar beter!

Autobedrijf
Bram Polderman v.o.f.

MITSUBISHI MOTORS

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

bp

www.mitsubishi-polderman.nl

BIJ **DE BRUIN** MOET JE ZIJN
TABAK, SIGAREN, LEKTUUR, WENSKAARTEN, LOTTO,
STAATSLOTEN, DAYZERS, WEDDEN OP PAARDEN
BIJ DE BRUIN MOET JE ZIJN!!
HENGELSPORT, KRASLOTEN, KRANTEN, PAKKETSHOP
BIJ DE BRUIN MOET JE ZIJN!!
ook voor... TELEFOONKAARTEN EN POSTZEGELS
JOHN DE BRUIN
HEEREWEG 240A, LISSE, TEL. (0252) 413 833
info@johndebruin.nl

BRIL *Jan't*
Exclusieve Brilmode
Contactlenzen
Kapelstraat 2, 2161 HD Lisse
Telefoon (0252) 412570

fijn dat het er is...
Vishandel
ALEX RUIZENDAAL
033-8883911/0653951466 SPAKENBURG

Beelen VERPAKKINGEN
HANDELSONDERNEMING

Kantoor en magazijn
Heereweg 5b, Lisse
T +31 (0)252 41 51 45
F +31 (0)252 41 92 85
beelen@beelenpackaging.nl

GEZOND, GEZELLIG en VOOR iEDEREEN!
In onze accomodaties is altijd wel iets te beleven.
STiWA EXPLOITATIE & BEHEER



ZWEMBAD & SPORTHAL WASBEEK
Van Alkemadelaan 12, Sassenheim
tel. 0252 - 21 55 94
SPORTHAL DE GEEST
Geestlaan 27, Warmond
tel. 071 - 301 27 28
SPORTHAL DE KORF
Sportdreef 8a, Sassenheim
tel. 0252 - 22 40 87
SPORTHAL DE TULP
Jacoba van Beijerweg 118a, Voorhout
tel. 2525 - 22 28 89

www.stiwa.nl
Bel voor info, zaalhuur of reserveringen 0252 - 21 55 94

GEBROEDERS DE HAAS AFBOUW

* Wand- en plafondafwerking
* Stukadoorswerk
* Spuitwerk
* Sierpleisterwerk



Voor particulier en bedrijf



Rembrandtplein 152
2162 EH Lisse

0252 41 36 51

Fax 0252 42 04 97
Mob. 06 5396 73 65

中國城

CHINA CITY

中國城

ORIENTAL RESTAURANT

Vivaldistraat 33 - Lisse
Tel. 0252-429638

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



KROMHOUT

ACCOUNTANTS EN BELASTINGADVISEURS

Gevleugelde kwaliteit

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

DE HARDLOOPWINKEL®

HAVENSTRAAT 41-43 - NOORDWIJKERHOUT

10% KORTING

BIJ DE HARDLOOPWINKEL

VOOR ALLE SPARTAAN LEDEN

DE HARDLOOPWINKEL DE SPECIALIST VOOR ALLES OP HET GEBIED VAN HARDLOPEN:
- Keuze uit alle bekende merken
- Deskundig advies bij aanschaf loopschoenen
- Goede raad en tips van ervaren lopers

NIEUW! ONZE KLANTENPAS!

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

WWW.DE HARDLOOPWINKEL.NL

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

Pedicuresalon Natasja de Nooijer

De sportieve voet heeft een goede voet-verzorging nodig !

voor een afspraak neem contact op via
(0252) 222 522
(behandeling bij u thuis is ook mogelijk)

Ook gespecialiseerd in:
- Diabetische voet (aantekening)
- Reumatische voet (aantekening)
- Orthese
- Nagelreparatie
- Nagelregulatie

ProVoet
Brancheorganisatie voor de Pedicure

SCHOLTEN

uw keurslager

Waarom zou u 't met minder doen

Hoofdstraat 261
2171 BD Sassenheim
0252-211440

Opleiding nieuwe trainers gestart

Zaterdag 3 november is de opleiding Basis Looptrainer 3 (BLT3) gestart met 6 deelnemers van AV De Spartaan en donderdag 8 november was de eerste workshop voor de opleiding Assistent Looptrainer 2 (ALT2), met 13 deelnemers van onze vereniging.

Door middel van een artikel in het clubblad en op de site van de De Spartaan, deden wij in het voorjaar een oproep aan alle recreatieve duurlopers om zich aan te melden voor één van beide opleidingen, zodat wij ook in de toekomst voldoende trainers zouden hebben.
Door de trainers is daarna in hun groepen geïnformeerd naar belangstelling voor een rol als trainer of assistent trainer en zijn een groot aantal duurlopers persoonlijk aangesproken.
Dit alles heeft geleid tot in totaal 19 aanmeldingen. Met dit aantal en het enthousiasme waarmee de deelnemers aan de 1e workshops hebben deelgenomen, zijn wij bijzonder blij.

De BLT3 opleiding bestaat uit 5 workshops, onder leiding van docenten van de Atletiekunie en is gepland eind maart afgerond te worden met een praktijkexamen.
De ALT2 opleiding doen we intern, waarbij de 3 workshops worden gegeven door Nico, Nathalie en Leo. Deze opleiding verwachten wij 15 januari af te ronden met de uitreiking van het certificaat.

De komende maanden zullen de toekomstige trainers praktijkopdrachten gaan uitvoeren, die bestaan uit het observeren van trainingen, maar ook uit het geven trainingen. Dat kan variëren van het geven van een warming up of cooling down tot het verzorgen van een volledige training.
Dit zullen zij doen tijdens de reguliere trainingen, waarbij een praktijkbegeleider of de trainer de uitvoering observeert en achteraf feedback geeft op wat er goed ging en wat er beter kan.

Dit betekent dat er een beroep zal worden gedaan op de verschillende loopgroepen, waarbij er een ander dan de "eigen" trainer de training geheel of gedeeltelijk zal verzorgen. Het spreekt voor zich dat daardoor niet elke training de kwaliteit heeft die de groepen gewend zijn, maar dat is onvermijdelijk in een leertraject.
Wij vragen de deelnemers van de loopgroepen loyaal mee te werken aan de opleiding van onze toekomstige trainers en assistent trainers, zodat wij de komende jaren weer verzekerd zijn van voldoende goed opgeleide trainers.

De trainers en assistent trainers in opleiding wensen wij veel succes en plezier met de opleiding!!

Leo Onderwater

BERICHTEN VANUIT HET WOC

Onderlinge Kerstcross

Kerstmis, een tijd van tradities, herinneringen en versterking van goede familiebanden. Zo ook bij De Spartaan, want op Tweede Kerstdag wordt een Spartaantraditie voortgezet, te weten de Kerstcross voor alle leden van de vereniging met familie, vrienden en/of bekenden. Tussen Flappies, kalkoenen en heerlijke appelmoes door is er even tijd voor de Spartaanfamilie, een sportief moment om de onderlinge band te versterken en ter compensatie van het opgeslagen voedsel. Kom daarom allemaal op Tweede Kerstdag naar de baan om je daar aan te melden en doe mee aan een gezellige bosloop. De start en de finish zijn nabij de ingang van het Keukenhofbos, naast de parkeerplaats van de Duinhof aan de Van Lyndenweg. Deelname is kosteloos en de jeugd (t/m C) krijgt een herinnering aan deze achtste Kerstcross in de nieuwe serie en natuurlijk chocolademelk in de kantine. Tot vijftien minuten voor de start kan een startnummer worden opgehaald in het wedstrijdsecretariaat op de baan aan de Spekkelaan. Risico is dat de bospaden wegens teveel ijs onbegaanbaar zijn, zodat de loop afgelast moet worden. Houdt daarom de website in de gaten.
Hieronder staan de starttijden en de te lopen afstanden. Tot ziens op Tweede Kerstdag.



De afstanden zijn globaal en afhankelijk van het uiteindelijke parcours.

Starttijden en afstanden:

11.00	**uur**	**Minipupillen jongens en meisjes (geboren – 2007/2006) C-pupillen jongens en meisjes (geboren - 2005)**	700 m'
11.15	**uur**	**B-pupillen jongens en meisjes (geboren – 2004) A-pupillen jongens en meisjes (geboren – 2003 en 2002)**	1000 m'
11.30	**uur**	**C/D jongens en meisjes**	1.500 m'
11.45	**uur**	**Wandelaars**	7.500 m'
12.00	**uur**	**JA + JB; MA + MB; Senioren – Veteranen – Recreanten**	3.000 m'
12.20	**uur**	**JA; Senioren – Veteranen – Recreanten**	7.500 m'

AKTIVITEITENKALENDER

dag	datum	editie	OMSCHRIJVING ACTIVITEIT	LOKATIE
zo	**16 dec 12**		Wintercircuit + CD-competitie strand-/duinloop	Langevelderslag
zo	**26 dec 12**		Kerstcross	
zo	**13 jan 13**		Wintercircuit + CD-competitie 21,1 km / 10 km	Lisserbroek
zo	**20 jan 13**		NSL 1500m op de baan	baan
za	**19 jan 13**		Quatrocross pupillen	bos / Lisse
zo	**10 feb 13**		CRA wintercircuit Randwegloop	weg/baan
zo	**10 mrt 13**		Wintercircuit + CD-competitie Coopertesten	baan
za	**30 mrt 13**		Onderlinge testwedstrijden voor Pupillen en Junioren ABCD	baan
zo	31 mrt 13		Z&Z-circuit / Roelofarendsveen	RAVeen
zo	14 apr 13		Competitiewedstrijd Masters, 1e ronde	
zo	14 apr 13		Competitiewedstrijd junioren B, 1e ronde	
zo	14 apr 13	32e	Rotterdam Marathon	Rotterdam
za	20 apr 13		Competitiewedstrijd CD junioren, 1e ronde	
zo	21 apr 13		Competitiewedstrijd Senioren, 1e ronde	
zo	21 apr 13		Omloop Noordwijkerhout (Zorg & Zekerheid circuit)	NwHout
vr	26 apr 13	6e	KogelDiscusCircuit, Lisse/Leiden 1e wedstrijd	Leiden
za	**4 mei 13**		Amerikaanse School - internationale wedstrijden	baan
wo	8 mei 13		briefing TSB	
za	**11 mei 13**	31e	Ter Specke Bokaal	baan
zo	12 mei 13		Competitiewedstrijd junioren A, 1e ronde	
di	**21 mei 13**		CRA Estafette	baan/weg
vr	**24 mei 13**	6e	KogelDiscusCircuit, Lisse/Leiden, 2e wedstrijd + polshoog	baan
za	25 mei 13		Competitiewedstrijd CD junioren, 2e ronde	
zo	26 mei 13		Competitiewedstrijd junioren B, 2e ronde	
zo	26 mei 13		Competitiewedstrijd Masters, 2e ronde	
zo	2 jun 13		Competitiewedstrijd Senioren, 2e ronde	
za	**8 jun 13**		ZHM competitie Pupillen	baan
za	15 jun 13		KLM Roadrunners	baan
	?		NJAD	baan
zo	26 jun 13		Competitiewedstrijd Senioren, 3e ronde	
za	22 jun 13		Competitiewedstrijd CD junioren, 3e ronde	
zo	23 jun 13		Competitiewedstrijd junioren A, 2e ronde	
vr	**28 jun 13**	18e	Spartaan Estafette 4 x 5,1 km	weg/baan
vr	28 jun 13	6e	KogelDiscusCircuit, Lisse/Leiden, 3e wedstrijd + polshoog	Leiden
za	**29 jun 13**		Ouder-Kind-Wedstrijd pupillen	baan
za	**6 jul 13**		Meerkamp junioren B/C/D	baan
zo	**7 jul 13**		Meerkamp junioren B/C/D	baan
vr	**16 aug 13**	6e	KogelDiscusCircuit, Lisse/Leiden, 4e wedstrijd + polshoog	baan
zo	**1 sep 13**		Instuifwedstrijd Senioren, Junioren A/B	baan
zo	8 sep 13		Landelijke finale Masters	
za	14 sep 13		Landelijke finale junioren CD	
zo	15 sep 13		Promotie-/degradatiewedstrijden Senioren	
zo	22 sep 13		Landelijke finale junioren B	
di	**24 sep 13**		Najaarsfeestloop SPOC-circuit	baan/weg
za	**5 okt 13**		Onderlinge Pupillenwedstrijden meerkampen + junioren C/D	baan
zo	**6 okt 13**		Onderlinge meerkampen Senioren / junioren A/B / Masters	baan
zo	**27 okt 13**		CRA Bosloop	baan/weg/bos
zo	**10 nov 13**	27e	Scholierenbosloop VO- en BO-groepen 3 t/m 8	bos
zo	**17 nov 13**		CRA Polderloop / CD junioren wintercompetitie	weg
za	**23 nov 13**		Indoor pupillen en junioren CD	Onderwater
zo	**1 dec 13**	26e	Ter Specke Loop (Zorg & Zekerheid circuit) 5-10-15 km	weg/baan
zo	**15 dec 13**		Wintercircuit + CD-competitie strand/duinloop Langevelderslag	duin
wo	**26 dec 13**		Kerstcross	bos



KLAVERJASCOMPETITIE 2012 - 2013

Op vrijdag 9 november 2012 was de 2e avond van deze wintercompetitie.. Ook op deze avond was de opkomst naar behoren. Met 20 deelnemers, dus 5 tafels was het weer gezellig druk, met ook deze avond een persoon die nog nooit eerder geweest was. Vaak winnen nieuwelingen op hun eerste avond de "poedelprijs", maar dat liep deze keer toch anders. Wetende dat een aantal vaste kaarters ook deze avond afwezig was, ziet het er voor de komende kaartavonden best wel positief uit. Hoe meer zielen hoe meer vreugd. Het streven blijft dit seizoen een aantal keren 7 tafels vol te hebben, dus 28 deelnemers. Ik blijf hopen (of dromen ?) Net als bij voorgaande gelegenheden roep ik kaarters onder ons op: Schroom niet en kom, ook als u het "spelletje" niet helemaal beheerst.

Het motto blijft: Gezelligheid is troef.

Tot vrijdag 14 december 2012, de 3e avond in deze wintercompetitie.

Met vriendelijke groeten, Frans Dames.

deelne(e)m(st)ers	**12-okt-12 punten**	**9-nov-12 punten**	**Totaal na 2 ronden**	**Stand na 2 ronden**
Duineveld Til	6.545	6.532	13.077	1
Walraven Bert	7.060	5.982	13.042	2
Thomas Ben	7.050	5.741	12.791	3
Plomp Lenie	5.971	6.752	12.723	4
Ruiten Patrick van	5.856	6.700	12.556	5
Stijn Joop van	5.294	7.081	12.375	6
Edens Theo	6.375	5.617	11.992	7
Gerven Kees van	5.347	6.545	11.892	8
Amsterdam Martha van	6.144	5.564	11.708	9
Verhaar Gerrit	5.569	5.917	11.486	10
Rooijakkers Fred	5.298	6.158	11.456	11
Kraan Frans van der	5.648	5.614	11.262	12
Kortekaas Aad	6.050	5.126	11.176	13
Verhaar Ans	5.573	5.247	10.820	14
Dofferhoff Jan	6.900	0	6.900	15
Aanhane Lenie	6.660	0	6.660	16
Grimbergen Paul	6.562	0	6.562	17
Aanhane Mart	6.376	0	6.376	18
Noort Hans van	0	6.360	6.360	19
Mooijekind Ton	0	6.225	6.225	20
Rotteveel Corine	0	6.098	6.098	21
Blom Henk	0	5.975	5.975	22
Ruiten Barrry van	5.873	0	5.873	23
Noort Carla van	0	5.651	5.651	24
Graven Mark van	0	5.315	5.315	25
Ruiten Rick van	4.689	0	4.689	26
totaal	120.840	120.200	241.040	
aantal deelnemers	20	20	40	
gemiddeld	6.042	6.010	6.026	
	14-okt-11	**11-nov-11**		
totaal	96.304	120.780	217.084	
aantal deelnemers	16	20	36	
gemiddeld	6.019	6.039	6.030	

Vanuit de Commissie Wedstrijd Atletiek

Terwijl ik dit stukje tik zijn net de Nederlandse Crosskampioenschappen tijdens de Warandaloop in Tilburg afgelopen. Gisteren is daar Martien van der Hoorn weer Nederlands Crosskampioen Masters 55+ geworden, "waar haalt hij het vandaan?" vraag je je soms af. We trainen toch allemaal veel en hard. Maar ja, de een heeft wat meer talent dan de ander, meer karakter en minder blessures.

Ook andere Spartanen kwamen goed voor de dag op de Nederlandse Crosskampioenschappen: Lonneke Derks toonde met haar uitstekende 15e plek bij de Dames Korte Cross aan dat haar sterke seizoen nog niet is beëindigd. Bij de Dames Lange Cross liet, de speciaal iets eerder uit Amerika teruggekeerde, Giselle Slotboom zien dat ze steeds beter wordt: 34e in een zeer sterk internationaal veld, en als 10e Nederlandse finishen: een topprestatie. Hiermee verdiende ze direct een plek in de ploeg Dames onder de 23 jaar bij de Europese Cross kampioenschappen. Proficiat!!

Bij de Heren Korte Cross wist Jeroen Habers beslag te leggen op de 71e plek. De binnenkort naar Milaan vertrekkende Aardwetenschappen-student maakt gebruik van de nieuwe studentenlidmaatschapsregel, waarbij studerende wedstrijdatleten die meer dan 50km van Lisse af wonen, lid van De Spartaan kunnen blijven tegen een gereduceerd tarief.
Ook Simon Grannetia liet weer van zich horen, net terug van een blessure, liep de tegenwoordig bij TDR-trainende jongen A naar een fraaie 17e plek. In dezelfde klasse kwam ook de debuterende Davey Kaak goed voor de dag met een 50e plaats.

Allemaal prestaties, die een mooie plaats verdienen in het goede wedstrijdatletiekjaar 2012. Er zijn dit jaar weer goede prestaties geleverd, zowel individueel als in groepsverband, denk bij dit laatste maar bijvoorbeeld aan de finaleplaats van de jongens B en de promotie van de herenploeg.

Op zondag 23 december zullen we dit jaar traditioneel afsluiten met een CWA-borrel (aanvang 15.00u), waarin de prestatieprijzen door de TR zullen worden uitgereikt en de prestigieuze CWA-beker een nieuwe eigenaar zal krijgen. De borrel zal worden besloten met een "surprise". Ik kan al wel verklappen dat het geen eten zal worden. De organisatie hiervoor is al in volle gang. Komt allen!

Kees van Beelen

(*Verslag Martien van der Hoorn zie blz. 24 en 25)*





VDSD

Van der Spruit & Dobbelmannduin hebben een nieuw logo en zijn verhuisd van de Grachtweg 24 naar de 2e Poellaan 10A te Lisse.

C.R.A.- NIEUWS

HET WINTERCIRCUIT (Hardlopers & Sportief/Nordic Wandelaars)

Het wintercircuit is weer enthousiast ontvangen en het meest vers in het geheugen van de hardlopers is de polderloop. Een gewijzigd parcours in verband met de beloopbaarheid van het weiland gaf weer een frisse draai aan deze eco-green-run waarbij zowel psyche als fysiek stevig op de proef werden gesteld. De wandelaars volgden een vertrouwde route langs de dijken.
fhankelijk van de opgedane ervaringen zijn er gelukkig ook nog andere (mildere) loopjes in het wintercircuit waar je altijd op in kunt tekenen.
Ook als je maar aan een paar loopjes mee kunt doen, ben je van harte welkom (deelnemen is belangrijker dan winnen). Ook dan wordt je opgenomen in de uitslagenlijst.
Als je pas vanaf de derde loop mee gaat doen, wordt alleen de gelopen tijd genoteerd (en deze komt ook in de einduitslag terug). Je krijgt dan echter geen punten meer.
Tot slot: **Als je - bijv. door een blessure – de andere afstand wilt lopen dan je bij je aanmelding hebt opgegeven, meld dat dan 's morgens van te voren bij ons. Als je vroegtijdig moet stoppen, meld je dan af bij de finish.**
Je krijgt bij 'uitstappen' voor de competitie in ieder geval de helft van het laagste aantal punten in je categorie. Heb je tijdens één van de reeds voorbije lopen nul punten gekregen, maar je bent wel gestart maar niet gefinisht, geef dat dan nog even door aan Piet Lenting (bijv. door het op de lijst in de kantine te schrijven).

Eerstvolgende loop: DE CRA-duin/strandloop op ZONDAG 16 December 2012

Nordic/Sportief Wandelaars 10.00 UUR 8 of 10km
Hardlopers 11.00 UUR 3.5 of 10.7km
Plaats: Langevelderslag, restaurant Nederzandt



Spaar wat extra honger voor het strand, dan is het extra genieten van de versnapering na de loopjes.

Nog even extra aandacht: Indien u een andere afstand loopt dan welke u eerder heeft opgegeven moet u dit wel aanmelden voorafgaand aan de start. Voor u het weet heeft u anders de erecode DNF achter uw naam. Terwijl u nog baadt in het zweet wordt er "did not finish" toegevoegd aan uw score dus dat schiet niet op met de puntentelling.

Vergeet op 26 december de Kerstcross niet in het Keukenhofbos en dan in januari weer verder met het wintercircuit waarin zelfs een halve marathon opgenomen is voor de goede voornemens op **13-01-2013** in Lisserbroek vanaf "de Meerkoet" . Je kunt ook gewoon 9km lopen als de halve M iets te hoog gegrepen is.
We vinden voor verkleden enz. een gastvrij onderkomen in het dorpshuis De Meerkoet, Krabbescheerstraat.
Route naar de Meerkoet: vanuit Lisse na de brug Lisse/Lisserbroek linksaf en eerst een stukje langs de Ringvaart, dan rechts aanhouden en nog eens rechtsaf. **Kom zoveel mogelijk op de fiets. Er is vrij weinig parkeerruimte.**
Na afloop kun je nog even napraten, hoe de loop en route zijn bevallen. Drankjes, enz. zijn voor eigen rekening, maar er is van alles voor schappelijke bedragen te koop.
Al met al redenen genoeg om na de loop nog even te blijven. Er zijn kleedruimtes; maar er kan niet gedoucht worden. Ik raad ieder dan ook aan er rekening mee te houden, dat je wellicht later naar huis gaat dan je gedacht had. Neem dus droge kleding mee en familie is als supporter van harte welkom.
Denk nog even om je startnummer als je deelgenomen hebt aan de strandloop. Hierbij heb je waarschijnlijk je startnummer met liefde ingeruild voor een kop soep dus het is zaak om dit nummer (uiteraard kosteloos) terug te krijgen. Dit kan op de dinsdagavonden na de training in de kantine vanaf 18-12-2012 of anders uiterlijk voor de loop op de dag zelf. Wees op tijd in verband met de wedstrijdlogistiek!
Voor diegenen, voor wie dit de eerste loop is, geldt ook: ruim op tijd melden en nummer halen bij de C.R.A; in de Meerkoet.
De Nordic Walkers en Sportief Wandelaars vertrekken om 10:00 uur vanaf De Meerkoet voor een rondje Haarlemmermeer.
Ook voor hen natuurlijk het bovengenoemde 'randgebeuren'.



Op 10 februari hebben we de baanloop met 4-8km hardlopen. Voor meer detail verwijs ik graag naar de website: linksboven via het menu "evenementen", vervolgens "wintercircuit" en dan beland je in "wedstrijden wintercircuit". Hierin is ook de reeds uitgedeeld flyer opgenomen met de genoemde wedstrijdinformatie.

De CRA wenst eenieder veel sportief plezier en gezelligheid bij de deelname aan de activiteiten!

TRIMLOPEN

za.	29	dec.	Oliebollenloop; 5-10-20 km	12.00 u. Vogelenzang
zo.	6	jan.	ZenZ lopers company bosloop; 5-10-15 km	v.a.11.00 u. Leiden
zo.	13	jan.	PWN Egmond ½ marathon; 10,5-21.1 km	10.30/12.16 u. Egmond a. Z.
za.	12	jan.	Duinlopen;2- 5-10 km	10.30 u. Katwijk
zo.	27	jan.	ZenZ-10 Engelse Mijlen van Uithoorn;1- 5-10-16,1 km	v.a. 10.30u. Uithoorn
za.	2	febr.	Duinlopen; 2-5-10 km	10.30 u. Katwijk
zo.	3	febr.	Midwintermarathon; 8-18,5-27,5-42,195 km	v.a. 11.30 u. Apeldoorn

Omdat er vorig jaar verschillende Spartanen mee hebben gedaan aan de Midwintermarathon, zijn er dit jaar plannen zijn om hier per bus naar toe te gaan. Info bij Hans vdBerg en Peter Jonkheer. Tevens is de 1/2M van Egmond altijd populair, dus deze ook vermeld.

Interessante sites om wedstrijdjes te vinden: Hardloopkalender.nl en dutchrunners.nl

WANDELINGEN IN DE REGIO



za.	15	dec.	Gouda, 25 km	www.rs80.nl
za.	26	dec.	Spartaan Kerstwandeling door Keukenhofbos	
za.	12	jan.	Scheveningen, 25 km	www.rs80.nl
za/zo.	26/27	jan.	PWN Egmond Wandelmarathon, 10 of 21 km	www.egmondwandelmarathon.nl
			Tijdig inschrijven; op beide dagen limietaantallen	
za.	26	jan.	Alphen aan de Rijn	www.rs80.nl
za.	16	febr.	Woerden	www.rs80.nl

NIEUWJAARSRECEPTIE OP 5 JANUARI

Op zaterdagmiddag 5 januari is om 16.30 uur bij de Spartaan de traditionele nieuwjaarsreceptie. Tijdens deze receptie wordt o.a. kort teruggekeken op het afgelopen jaar waarbij de eer en ook het glas hoog gehouden worden. Wij hopen op 5 januari veel 'recreatie-atleten' te begroeten. Mochten wij elkaar toch mislopen dan reeds nu alvast een goede jaarwisseling gewenst en een sportief 2013.

SPORTMEDISCH ADVIES

Het is – zeker voor de wat oudere sportbeoefenaar – een goede zaak, als je regelmatig een sportmedische keuring ondergaat. In een Sportmedisch Adviescentrum (SMA) c.q. Sport Medische (of Sportgezondheids) Instelling is sportspecifieke kennis gebundeld; dus van de sportarts, de sportfysiotherapeut, de sportdiëtist en zelfs van de gespecialiseerde orthopedisch schoenmaker. Voor ons is zo'n adviescentrum in Leiderdorp (zie voor adres enz. de binnenkant van het omslag van de Spektakels), sinds kort ook in het Diaconessenhuis in Leiden (tel. 071 5155543) of in Haarlem (sporthal bij de ijsbaan. Tel. 023 5258080).
Het ondergaan van zo'n keuring is een eigen individuele verantwoordelijkheid.

Bij een SMA kun je o.a. een antwoord krijgen op vragen als:

- Hoe komt het dat ik zo vaak klachten heb bij het sporten en hoe kan ik die voorkomen?
- Hoe kan mijn blessure het best behandeld worden

Naast consulten bij klachten of blessures kun je er ook terecht voor advisering over geschiktheid en prestatiebevordering.

Er zijn verschillende soorten preventie-keuringen/-onderzoeken mogelijk. Voor personen die ouder zijn dan 40 jaar wordt de meest uitgebreide vorm aanbevolen. Dit is daarmee natuurlijk ook direct de duurste, maar verschillende ziektekostenverzekeraars vergoeden verrichtingen van het SMA. Welk deel ze vergoeden, hangt af van je verzekeringsvorm en -maatschappij. Even (van te voren) informeren dus. Op de websites (zie ook hieronder; algemeen: www.sportgeneeskunde.com/fsmi_alginfo) staan links naar vergoedingen bij verschillende verzekeraars.

Bij zo'n uitgebreid sportmedisch onderzoek wordt onderzocht/gemeten: lengte, gewicht, vetpercentage, ogentest, kleurentest, longfunctie, electrocardiogram (ECG), bloeddruk. Ook wordt de conditie gemeten en de belastbaarheid van het hart beoordeeld door een maximale inspannings (fiets)test met ECG-controle en op indicatie bloeddruk-controle.
Verder: bloedonderzoek met Hb en cholesterol en op verzoek of op indicatie extra bloedonderzoek tegen kostprijs en administratiekosten en uiteraard een algemeen intern en algemeen en op de sport en eventuele klachten toegespitst orthopedisch onderzoek.
Naast een advies krijg je in tweevoud (voor je huisarts) een rapportage van de bevindingen.
Zo'n onderzoek kost nu ca. € 195.

Jonge sporters kunnen de inspanningstest laten vervallen. De kosten zijn dan ca. € 135.
Als je minder dan 7 uur per week sport en daarbij geen problemen hebt, kun je ook volstaan met een basisonderzoek. Dan wordt alleen gekeken naar: lengte, gewicht, vetpercentage, ogentest, kleurentest, bloeddruk; een algemeen intern en algemeen en op de sport en eventuele klachten toegespitst orthopedisch onderzoek. Dit kost ca. € 105.

Wil je nauwkeuriger weten wat een sportmedisch advies inhoudt en wat de precieze kosten zijn, dan kun je meer informatie vinden in Adviestarieven van de Federatie van Sport Medische Instellingen (misschien in de kantine) of anders op de website van de federatie (www.sportgeneeskunde.com/fsmi_alginfo). Deze adviestarieven worden niet door ieder van de aangesloten centra gehanteerd, maar voor zover ik weet wel in Leiderdorp (www.sgarijnland.nl), Leiden (www.diaconessenhuis.nl) en Haarlem (www.smahaarlem.nl).

ONDERBENEN

Beste loper. Zoals beloofd, zou ik steeds een ander thema behandelen in de "Spartaanse Spektakels", deze keer onderbenen. Doe jullie voordeel ermee.
Lieskina Brouwer, trainer B groep en sportmasseur.

Weet: Elke blessure heeft een oorzaak. Chronisch (overbelasting) of acuut (ongeval).

Peesblessures vaak door plotselinge beweging. De meest voorkomende zijn peesontsteking en peesscheuring. Pezen zijn slecht doorbloed en daarom duurt de genezing lang. Bekendste zijn achillespees, kniepees en binnenste scheenbeenspieren.
Achillespees Bij plotselinge kracht op kuitspier, welke aan de achillespees is gehecht, kan beschadiging van de pees geven. Er kunnen door de kracht kleine scheurtjes ontstaan, deze scheurtjes, kunnen ook dmv overbelasting ontstaan. Oplossing ijzen rust en hakverhoging, dus zoveel mogelijk ontlasten.Ook **overbelasting aan binnenste scheenbeenspieren = shin splints**. Scheenbeenblessures hebben veel namen, bijvoorbeeld shin splints, athletes shin, springschenen en springbenen. De verwarring over wat de aandoening is en waar de pijn precies zit, is groot. De meest aangedane plaatsen zijn de binnenrand van het scheenbeen en de spieren aan de voorzijde van het scheenbeen. Tevens rekenen sommige artsen vermoeidheidsbreukjes van het scheenbeen tot de groep der shin-splints. Shin Splints is een Overbelastingsblessure
De binnenzijde van het scheenbeen
De blessure aan de binnenzijde van het scheenbeen komt bij lopers het meest frequent voor. De pijn strekt zich uit over de rand van het bot en gaat vaak gepaard met enige zwelling van het weefsel ter plaatse. Er is sprake van een ontstekingsreactie van de aanhechting van de achterste scheenbeenspier (m. tibialis posterior) of de aanhechting van een deel van de scholspier (m. soleus). De klachten treden vooral op indien de voet tijdens het lopen meer dan nornaal naar binnen knikt (overpronatie). Bij elke stap wordt de achterste scheenbeenspier extra gerekt, waardoor deze spier vooral bij de aanhechting aan de scheenbeenrand overbelast raakt. Bij een overbelasting van een dergelijke spierpeesaanhechting treedt een ontstekingsreactie op met zwelling, pijn, warmte, soms roodheid en een verminderde functie. In de beginfase is de peesaanhechting na sportbelasting pijnlijk met enige ochtendstijfheid (graad 1). Bij onvoldoende behandeling en zonder aangepaste training verergert de pijn, die vervolgens aan het einde van een training of wedstrijd de kop opsteekt.
De stijfheid de volgende dag zet zich dan voort tot het begin van de volgende loopactiviteit (graad 2).

Shin splints De derde graad van ernst uit zich in voortdurende pijn en stijfheid in het betrokken gebied met een verdere toename van klachten door beweging. Een dergelijke fase leidt onherroepelijk tot het staken van de training en het herstel verloopt traag. De behandeling van deze klassieke shin-splints bestaat uit:
* trainingsbelasting sterk verminderen;
* harde oppervlakken en kunststofbanen mijden;
* aanpassing loopschoeisel om een betere schok-absorptie te verkrijgen;
* bij voetafwijkingen in de zin van overpronatie: steunzolen of pronatie beperkende loopschoenen;
* lokale ijsbehandelingen: enkele malen per dag gedurende twintig minuten op de gezwollen, pijnlijke plek;
* eventueel medicijnen die de ontstekingsreactie remmen;
* ontspannen massage van de kuiten;
* eventueel fysiotherapie;
* spierversterkende oefeningen van deze scheen-beenspieren;
*zwemmen of fietsen om de conditie met te verliezen.
Shin-splints komen vaker voor bij 'voorvoetlopers': atleten die bij de landing meer op de voorvoet landen. Een verandering van loopstijl kan bij deze lopers een oplossing bieden. De scheenbeenklachten genezen meestal traag en hebben bij onvoldoende aanpassingen van training, oppervlak en schoeisel vaak de neiging weer terug te komen. Bij zeer hardnekkige klachten is eventueel een operatie nodig.
Blessures aan scheenbeenspieren komen aan de voorzijde van dit lichaamsdeel voor. Op deze plaats loopt de voorste scheenbeenspier (m. tibialis anterior) die de enkel en voet omhoog trekt. Om de voet geleidelijk op de ondergrond te laten neerkomen en te laten afwikkelen, is bij elke stap veel activiteit van deze spier nodig. Een overbelasting van deze spier is dan ook bij intensieve looptraining geen onlogische aandoening.
De pijn aan de voorzijde van het scheenbeen kan ook ontstaan door overbelasting van de strekspieren van de grote teen en de kleinere tenen. De scheenbeenspieren zitten opgesloten in een stevig peesblad. Bij intensieve training neemt de doorbloeding van deze spieren toe, waardoor bij een nauw peesomhulsel de spier in ruimtenood kan komen en daardoor zuurstofgebrek krijgt.
Peesschede ontsteking = pezen lopen in een tunnel, aan de binnenkant zit een glijmiddel. Als deze pees ontstoken is raakt ook peesschede geirriteerd en zwelt

op. Het glijden wordt moeilijk en voelt daardoor stijf aan. Oplossing algemene rust, ijzen 3x 20 min.
Peesverrekking = als de pees te veel dus overrekt wordt en net niet scheurt. Kenmerkt zich door een korte, felle pijnscheut. En meestal doet de pees op een aantal plekken pijn. Oplossing koelen en rust geven. Rust is bel. Omdat de kans op scheuring heel groot is als je je sport hervat.
Spierscheuring = scheuring in vlezige gedeelte van de spier, spierlichaam. Of net zo vaak op overgang tussen spierlichaam en pees. Heftige plotselinge optredende pijn, gevoel van messteek of **zweepslag**. Je kunt een gat of indeuking in de spier voelen bij ernstige scheuring. Of bobbel in de spier in lichtere geval, vlak onder of boven de plaats vd blessure. De bloeding die optreedt kan in de spier zelf liggen (blauw). Vaak gebeurt dit bij een plotselinge krachtexplosie bij een start of sprong. Door langdurige overbelasting of ongetraindheid, bij koude en te korte spieren. Oplossen, hoog leggen, steun geven en koelen. Krukken **Niet masseren**. 3 tot 8 weken herstel. Opbouw van de training moet heel geleidelijk gebeuren.
Spierbreuk = het bindweefselachtige omhulsel van de spier = spierfascie, hierin zit een breuk. Een scheuring van dit bindweefsel kan optreden door slag of stoot of door plotseling krachtig aanspannen van de spier. De spierbreuk is soms te zien doordat de spierweefsel door de bindweefsel naar buiten puilt. Je voelt ronde putjes in de fascie met harde rand. Als er meer scheurtjes zijn voelt de oppervlak bobbelig aan. Oplossing, koelen en drukverband en weinig bewegen, zonodig een arts raadplegen.
verzuren de spieren Te hoge spierspanning of spierhypertonie = door zenuwoverprikkeling of door te grote melkzuur-produktie. Melkzuur is een afvalstof van de celstofwisseling die ontstaat wanneer er te weinig zuurstof aanwezig is rond de cellen is, de afvalstoffen hopen zich op. Hierdoor verzuren de spieren, ze gaan pijn doen en voelen hard aan.
Oplossen door warmte.
Spierkramp = een plotselinge onwillekeurige zeer pijnlijke samentrekking van de spier. De hele spier voelt direct hard aan, doordat de vezels zich samenspannen. Functie van het gewricht is hierdoor verstoord. Spierkramp door stress, overmatige inspanning, groot vochtverlies of mineralen verlies bij erg zweten. Oplossen door een tegenovergestelde houding, warmte spierhoog leggen of wrijvende massage.
Spierloge syndroom = spier zwelt op bij spanning. Spieren liggen in een bindweefsel koker = loge. Waardoor dat gevolgen heeft voor de ruimte waarin de spier zich bevindt te klein wordt. Bv voorkant scheenbeen. Hierdoor druk op de spier en pijn, omdat de bloedtoevoer verstoord raken. Als pijn heviger wordt moet je stoppen. Pijn zakt na enige minuten af. Meestal verdwijnt dit bij meer getraindheid of in enkele geval arts waarschuwen.
Spierpijn = waar iedere sporter eens last van heeft, vooral na periode van rust. Spierpijn treedt meestal na 8 uur of de volgende dag op na inspanning en verdwijnt pas na 2 dagen.
Spierverharding = in spier kleine verhardingen die pijn doen als er op gedrukt wordt. Zijn myogelosen of spierknopen. Geven verminderde doorboeding in de spier. Ontstaan door na afkoeling van een grote inspanning of als afvoer van afvalstoffen tekort schiet.
Oplossen door massage = doorbloeding bevorderen en door warmte pakkingen. Of plaatselijke massage = 1 of meer vingers drukken op pijnlijke plek, waarbij kleine cirkelvormige of dwars verschuivende bewegingen worden gemaakt.
Spierverkalking = kalkafzetting in de spieren = myositis ossificans. Door een geforceerde massagebehandeling na een blessure, of restanten van een bloeding in de spier. Of door herhaalde kleine blessures op dezelfde plaats in de spier, doorgaan met trainen na spierblessure of te vroege belasting na blessure. Als bindweefsel zich gaat verbenen dan is er een vaste pijnlijke zwelling voelbaar in de spier. Botweefsel irriteert de spiervezels waardoor spierontsteking ontstaat. De pijn verergert bij bewegen, spierkramp en verdikking in de spier. Oplossen door rust, bewegen binnen de pijngrens om verkorting en verzwakking tegen te gaan, zonodig arts raadplegen.
Spierverrekking = spier wordt te ver uitgerekt in lengte richting van de spiervezels. Het bindweefselvlies dat om de spier ligt wordt beschadigd, niet de spier. Kan pijn geven dit kan 6 dagen duren. Oplossen door ijzen en als klachten wat zijn verminderdt dan warmte geven en lichte massage. Bij erge pijn en functieverlies dan is het vaak een spierscheuring, dan arts waarschuwen.
Bijna iedere loper heeft wel eens een **stijf gevoel in een van de kuiten** bemerkt. De oorzaak ervan is meestal wel te achterhalen, maar kan per persoon en per gebeurtenis sterk verschillen. Soms is de overgang naar een andere ondergrond de oorzaak van de klachten. Maar ook een verandering van loopschoenen, qua demping en hakhoogte, kan tot tijdelijk ongemak leiden. Heuveltraining, veel trappen lopen of langdurig staan in het dagelijks leven is pijnlijk voor gevoelige spieren. Stijfheid is ook aan de orde als er sprake is van overbelasting, zoals bij: tempo- en intervaltraining, sterke verhoging, van de trainingsomvang en andere sportvormen die men niet meer gewend is als langeafstandsloper.
De **spierstijfheid**, soms gepaard gaande met een pijngevoel bij het aanspannen van de kuitspier, kan door een verstoorde circulatie of een te grote spierbelasting ontstaan. Een ophoping van melkzuur in de spier geeft meestal snel vermoeidheid en stijfheid. Ontspannen massage, voorzichtige, rekkingsoefeningen en een goede doorbloeding van de spier door warmwaterbaden helpen vaak uitstekend, zodat de spier al weer snel voorzichtig belast kan worden. Fietsen kan bijvoorbeeld helpen om, op een actieve manier, de klachten te verhelpen of het verergeren te voorkomen.
Het belang van goed rekken. In de praktijk blijkt vaak dat de rekkingsoefeningen van de kuit onvolledig worden uitgevoerd. De hiel dient op de ondergrond te blijven staan bij het rekken en de knie moet in gestrekte stand naar voren worden bewogen, zodat er ?hoog in de kuit? spanning ontstaat. Het vijftien tot twintig seconden vasthouden van deze stand, zonder pijngevoel of kramp en met vele herhalingen per dag, helpen om een toename van de spierlengte van de grote kuitspier (gastrocnemius) te bewerkstelligen. Ook de diepe kuitspier (soleus = scholspier) dient goed gerekt te worden. Dit dient te gebeuren door het naar voren buigen van de gebogen knie, waarbij de hiel op de ondergrond wordt gehouden. Het trekkend gevoel in de kuit wordt dieper en lager in het onderbeen gevoeld. Ook hierbij geldt, zeker bij verkorting, frequent passief rekken tot aan de pijngrens.
Zachte ondergrond
De klap waarmee de voet bij elke stap op de grond neerkomt, wordt door het lichaam opgevangen door de afrolbeweging van de voet en door vervorming van weefselstructuren zoals botten, pezen en spieren. De mate van belasting wordt onder meer beïnvloed door de ondergrond en het loopschoeisel. Een zacht, schokabsorberend loopoppervlak dempt de botsing tussen de loper en de grond in aanzienlijke mate. Dit is een van de redenen om het hardlopen op een zachte ondergrond te propageren. De schoen is eveneens van groot belang. De tussenzool dient vooral bij het lopen op een harde onder-grond en bij een fors lichaamsgewicht

zeer goede schokabsorberende eigenschappen te hebben. Hiermee wordt de belasting van de benen verminderd tot aanvaardbare properties. Oude loopschoenen geven minder schokdemping, zodat de kans op overbelastingsverschijnselen van de onderbenen en dus ook de kans op shin-splintsklachten toeneemt. Een tweede factor die het belang van een goede loopschoen aangeeft, vormt de stevigheid van de hak en de andere maatregelen in de hak- en zoolconstructie om standafwijkingen van de voeten tijdens de afwikkelfase te voorkomen. De schoen moet de voet leiden en beschermen en daardoor de belasting van het scheenbeen door standafwijkingen verminderen.

Lage scheenbeenklachten

Lager op het scheenbeen, meer in de richting van de enkel, kunnen ook hinderlijke klachten ontstaan. Soms bestaan deze uit een ontstekingsreactie met roodheid, zwelling en pijn. Ter hoogte van de wreef bevinden zich vele pezen, die bijvoorbeeld door een te strakke schoen geïrriteerd kunnen raken. Te strak dichtgebonden veters en heuvellopen veroorzaken extra druk op deze pezen van de scheenbeen- en voetspieren. De peesontsteking kan zelfs gepaard gaan met kraken bij beweging en lokale vochtophoping in de pees (een cyste). De behandeling dient te bestaan uit een loopverbod tot de klachten in rust weer verdwenen zijn en als praktische remedie een laag van schuimrubber met een uitsparing ter plaatse van de zwelling. IJs en fysiotherapie kunnen erg nuttig zijn bij de bestrijding van de lokale ontsteking.

Kuitverrekking Pijn in de kuit, wordt evenals zwellingen, gevoeligheid en gespannen spieren van de kuit veroorzaakt door plotselinge overbelasting van de spieren bij snelheidstrainingen, heuvellopen of trainen op ongelijke ondergrond. Tip: Behandel de kuit met ijs en verminder de trainingsomvang. Leg om de kuit een verband aan, zodanig dat het verlichting brengt (dus niet te strak, waardoor de kuit bekneld raakt). Draag het verband enkele dagen, ook tijdens het lopen. Daarnaast bestaat de behandeling uit specifieke rekoefeningen, vijf- tot tienmaal per dag.
Een hakverhoging kan uitkomst bieden. Draag schoenen waarvan de hak de druk op de kuit vermindert, loopschoenen bijvoorbeeld. Vermijd het lopen op blote voeten. Mensen bij wie de klachten terugkeren, zouden de oplossing moeten zoeken in schoenen die wat breder zijn in het achtervoetgedeelte, met een stevig hielstuk.

MARTIEN VAN DER HOORN NEDERLANDS KAMPIOEN CROSS M55



Geflankeerd naast de Kampioen:
De Brabanders Rudy Woord met rechts op de foto Bert van Nunen

Bij NK cross kampioenschappen in Tilburg op zaterdag 24 november is Martien er wederom in geslaagd om kampioen te worden. Een jaar eerder was de samenstelling van nummer 2 en 3 wel anders van samenstelling, maar nummer 1 kon zijn titel prolongeren.

Martien voelde zich beresterk want de laatste trainingen gingen formidabel makkelijk. Wekelijks werden tempotrainingen van 80 a 90km verwerkt met soms 2 keer per dag. Deze trainingsopbouw kon ingezet worden op twee maanden voor dit NK zodat er een goede basis werd gecreëerd. De laatste 2 weken voor het NK was alleen bijhouden van de vorm essentieel en kon de trainingreeks veel meer ontspannen gaan.

Direct na de start ging het al hard om een goede positie op te kunnen eisen en direct werd het kampioenschap hard gemaakt. Er waren signalen waargenomen dat de concurrentie ook niet stil had gezeten. Dus een extra tandje bijzetten maakten het voor de nieuwkomers in de leeftijdsgroep 55+ extra moeilijk om aan te haken. Om voorin te kunnen volgen tijdens deze titelstrijd in de bossen van de Warande dichtbij de Tilburgse Universiteit, was het noodzaak direct mee te gaan. Maar iedereen weet dat de onderlinge verschillen sterk afhankelijk zijn in blessuregevoeligheid, maar nog erger is de versnelde veroudering in deze leeftijdsfase, waarbij plotseling dominante figuren op de achtergrond verdwijnen!

Dit jaar waren de weersomstandigheden vrij optimaal zodat het parcours er goed bij lag. De technische stukken (bochten, heuvels en zandpaden) konden met een behoorlijke snelheid worden overwonnen, zelfs de boomstammen die als een barrière en als kunstmatig geknutsellende drieling het ritme moesten verstoren, waren voor de meeste atleten maar een peulenschilletje. Het is wel eens anders geweest, waarbij je bijna kreupel en uitgewoond de finishlijn passeerde.

Volgens van der Hoorn ging het dit jaar weer als vanouds –om maar een mooi woordgrapje te gebruiken-. Direct na de start vertrokken de alle masters boven de 50 jaar gelijktijdig en direct kon Martien zich bij de eerste lopers



voorin mengen. Op speelse wijze werden alle 55-ers in de schaduw gehouden, alleen Rudy Woord dacht daar anders over en zette de aanval in en probeerde in een alles of niets poging furore te halen. Deze droom werd tussentijds routineus onderschept nog voordat de THOR-atleet er erg in had, gezegd moet worden dat volgend jaar wel volop kansen voor hem liggen omdat van der Hoorn een categorie doorschuift.

Het aantal gouden NK medailles komt dit jaar op een opvallend totaal van 5 stuks. Eerder dit jaar in de maand juni is tijdens het NK in Terneuzen al een oogst binnengehaald van maar liefst 4 glimmende gouden kroonjuwelen. Opmerkelijk te melden is dat juist voor de opbouw naar volgend jaar, wedstrijden van dit jaar ondergeschikt zouden blijven. Pas volgend jaar komen de eigenlijke belangrijke wedstrijden die dan het programma vullen van de internationale Veteranen kalender.
Eerst de belangrijke EK-indoor die plaatsvindt in San Sebastian (Spanje maart ‘’13) Dan komen de echte goed bezette internationale wedstrijden die deze keer in Brazilië gehouden worden (Porte Allegro oktober ‘’13). In de tussenliggende zomerperiode is het plan de records op de baan in alle variatie aan te vallen en te verbeteren. Vooral de 2000m steeple is een target, waarbij het niet onmogelijk is om het NK, EK en WK record op naam te zetten. Ik heb er zin in!



Giselle Slotboom heeft het waar kunnen maken en presteerde het om zichzelf te plaatsen voor de EK in Boedapest. De wedstrijd was moeilijk en het ging keihard. Maar in het internationale veld wist zij zich staande te houden en met een 10e plaats bij de Junioren A wist zij zich verzekert van een plaats in het jeugdteam die op 6 december afreizen naar Boedapest. In de plaatselijke media wordt voldoende aandacht geschonken om de prestaties te kunnen volgen van Giselle. We zijn heel benieuwd hoe zij zich houd in Hongarije.

Simon Grannetia heeft ook goed gelopen en vooral de tweede helft van de in totaal 7200m ging goed. Er is een stevige progressie waar te nemen in deze jonge loper die traint in het collectief van TDR uit Castricum. Simon was dan ook uiterst tevreden met de 10e plaats overall en constateerde dat de op de loer liggende blessure achterwege bleef.

Davey Kaak was in dezelfde klasse ook van de partij en ondanks een licht griepaanval heeft hij goed gepresteerd om als 35e te eindigen. In deze landelijk sterk vertegenwoordigde cross zijn de verschillen onderling klein en in goeden doen kun je zomaar 10 plaatsen doorschuiven.

Lonneke Derriks startte op de 2400m wat als korte cross in de boeken staat. Haar optreden was in dit geweld opvallend. Zij ging gewoon gedurfd mee en noteerde in de totaal klassering een 12e plek met een tijd van 8.55min. Gezien dit optreden om eens een keertje een wedstrijdje mee te lopen kun je alleen maar constateren dat het wel heel makkelijk gaat met Lonneke. Deze uitslag is namelijk als heel goed te bestempelen en met de vorm van Lonneke zit het dus wel goed.

Jeroen Habers tenslotte heeft ook een lekkere wedstrijd gelopen en tussen de snelle kanjers werd de uitslag een totaal 64e plek. Met een tijd van 8.12 min. kun je stellen dat hij flink zijn best heeft gedaan. Jeroen kijkt al weer uit naar de volgende cross wedstrijd.

Martien van der Hoorn

DE SPARTAAN

Bent u al in het bezit van het fraaie jubileumboek?

Nog steeds te koop voor slechts € 5,00 in de kantine

ASSURANTIEBEDRIJF

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

Persoonlijke leningen - Hypotheken
Verzekeringen - Financieringen

HOOGERVORST C.V.



VOOR AL UW FEESTEN EN PARTIJEN

De Kleine Engel

Uw gastvrouw en gastheer
Lia en Hans

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

PARTYCENTRUM – MINITHEATER – UIT EN TOCH THUIS

B. Elfering D.H.Z.

Heereweg 212A – 2161 BR Lisse

Tel. 0252-793376 – Mob.: 06-26362678



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

DREIJER OPTIEK

Alles voor ogen!

Kanaalstraat 25-27 Lisse Tel. 41 59 92

Zakelijk Drukwerk
Printwerk
Huwelijkskaarten
Geboortekaartjes
Ontwerpen

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

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



Verkoop van:
- rijwielen
- snorfietsen
- electrische fietsen
- steppen
- bromscooters
- helmen
- tassen
- regenkleding

PROFILE
DE FIETSSPECIALIST
Rijerkerk

Verkoop:
Koninginneweg 83 • 2161 ZB Lisse
Reparatie:
Internet: www.profilerijkerkerk.nl
E-mail: rijerkerk@hotmail.nl

E-mail: rijerkerk@hotmail.nl

BOEKESTEIN
Fysiotherapiepraktijk
Acupunctuur

Revalidatie Sportmassage +
trainingsbegeleiding
Conditietesten

Hans Boekestein
Hans Siemons
Carlijn Veltman, Wendy den Elzen,
Lisette Wesselman

Kapelstraat 5a, 2161 HD Lisse
Tel. 0252 - 41 29 34 / 06 - 25 56 69 38

Gratis advies over blessures via de trainers

Plaza
food for all
De Stoete
VAN LEKKERE FRITES EN SNACKS
TOT HEERLIJK SOFTIJS.
Kanaalstraat 106-108 | 2161 JR Lisse | (0252) 41 44 89 | www.plazadestoete.nl

EET SMAKELIJK
Van gezellige lunch
tot uitgebreid diner.
Schuif aan bij de Buren
brasserie
Kanaalstraat 106-108 / 2161 JR Lisse / (0252) 41 31 20 / www.brasseriedeburenlisse.nl

VAN DONGEN
UW POELIER

Blokhuis 14a, Lisse, tel. 0252-413437
Veel keus in: wildspecialiteiten, fijne vleeswaren,
kant en klare maaltijden, kipspecialiteiten.
www.vandongenuwpoelier.nl

firma zandvliet en zn.

Timmer- en aannemingsbedrijf
Doe het zelf artikelen

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

NIEUWS VAN DE COMMISSIE JEUGD ATLETIEK

Dick de Vroomen Bokaal



Het nieuwe winterseizoen is nog maar net begonnen en wat hebben we het druk gehad. Het begon met de wisseling van de groepen, waarbij de A2 pupillen afscheid namen van de pupillengroep. Hierbij werd de Dick de Vroomen bokaal uitgereikt aan Bas Meeuwenoord. Na de uitreiking was het tijd voor de loop-clinic, onder leiding van Simon Granneti (NK steeplechase) en Anthony Ott, wat eindigde in een waterballet in de steeplebak, waarna de dag werd afgesloten met pannenkoeken.



Crossen

De eerste cross van de Quatrocross is inmiddels al gelopen. Hierbij waren Mandy (MpB) en Nick (JpC) Duinkerken succesvol met een eerste plaats. De volgende Quatrocross is bij De Spartaan, dus ik verwacht dat ik jullie daar allemaal zie. Op 26 december organiseert De Spartaan de Kerstcross, alvast een leuke opwarmer voor de cross op 19 januari. De CD jeugd is massaal verschenen (40 CD atleten!) op de eerste Wintercircuit cross, welke werd gewonnen door Jamie van de Loo. Zij mogen 16 december weer van start bij de strand/duin loop Langevelderslag.



Indoor Onderwater

Ook onze eigen indoorwedstrijd zit er inmiddels op. Veel Spartanen deden hieraan mee, wat ook terug te zien was in de verschillende eindklassementen. Dit seizoen staan nog een aantal leuke indoorwedstrijden op het programma. Als u als ouder niet kan rijden, kunt u nog steeds wel uw kind opgeven. Vervoer van en naar de Spartaan wordt dan geregeld.

Pieten middag

De afgelopen Pietentraining werd gezellig verstoord door de komst van twee echte zwarte pieten. Zij deden leuk mee met de verdere training en vulden diverse handjes en puntenklassement bekers met pepernoten en snoepgoed. Op picasaweb.google.com/avspartaan kun je de foto's bekijken.



Flashmob bij de Dekamarkt

De Spartaan is geselecteerd voor sponsorgeld van de Dekamarkt. Om aandacht hiervoor te krijgen, werd een flashmob georganiseerd. Drie wedstrijdatleten gingen hordenlopen door de straat naast de Dekamarkt, waarna de jeugd het overnam en een eigen race gingen houden. Het was een spontane actie, waarbij veel jeugdatleten aanwezig waren. Fantastisch om te zien! Nogmaals dank aan iedereen die geholpen heeft.

Veel sportplezier bij alle wedstrijden en evenementen.

Wim Bouma





PUPILLENNIEUWS

Hoi pupillen
Tijdens de pietentraining zijn de bekers uitgereikt van het puntenklassement van het afgelopen wedstrijdseizoen. Elke keer blijkt maar weer dat iedereen, of je nu talent hebt of niet, zo'n beker kan winnen. Hoe je punten voor dit klassement kunt verzamelen staat verderop in dit clubblad. Dus: het nieuwe wedstrijdseizoen mee doen aan wedstrijden en wie weet ben jij volgend jaar wel winnaar van zo'n mooie beker.

	Mini pupillen Jongens	Dn	NN	EV	PR	Tot
1	Nick Duinkerken	30	6	1	18	55
2	Alje Stip	12	6	0	10	28
3	Jari Langelaan	14	4	0	8	26
4	Casper Huiskeshoven	4	5	1	0	10
5	Bas van 't Schip	2	4	0	0	6
5	Luuk Pieterse	2	4	0	0	6
5	Merijn Schalk	2	4	0	0	6



	Mini pupillen Meisjes	Dn	NN	EV	PR	Tot
1	Nadine van Dam	12	8	1	6	27
2	Hilde Baak	2	4	0	0	6



	C pupillen Jongens	Dn	NN	EV	PR	Tot
1	Tijs Kotte	30	7	0	14	51
2	Jarique Hazel	28	7	0	10	45
3	Tijn Kauffman	14	7	0	10	31
4	Youp Dekker	8	7	0	10	25
4	Tibbe Nijgh	8	7	0	10	25
5	Wisam Lakdimi	6	7	0	6	19
6	Jasper Valten	4	4	0	0	8
7	David Romeyn	2	4	0	0	6
7	Himme Verhoef	2	4	0	0	6
8	Bowie van der Slot	2	3	0	0	5
8	Leonard Bloem	2	3	0	0	5
9	Bram Koorstra	2	0	0	0	2





	C pupillen Meisjes	Dn	NN	EV	PR	Tot
1	Carmen de Jong	24	7	2	20	53
1	Fleur Smeets	26	7	2	18	53
2	Jelka Böhm	26	7	0	14	47
3	Laura van Kampen	14	7	1	14	36
4	Iris Hulsbosch	10	7	0	10	27
5	Iris Vije	8	6	1	6	21
6	Tessa de Wit	6	5	0	6	17
7	Sophie Geul	4	4	0	4	12
8	Emmelie Tegel	4	4	0	2	10
9	Jill Lem	4	4	0	0	8
10	Ramona de Groot	2	4	0	0	6
11	Renske van der Heuvel	2	3	0	0	5
12	Noortje Reijerkerk	4	0	0	0	4
13	Anouk Bemelman	2	0	0	0	2

	B pupillen Meisjes	Dn	NN	EV	PR	Tot
1	Amy den Hollander	28	8	3	22	61
2	Mandy Duinkerken	26	7	1	18	52
3	Floor Verkade	14	7	1	12	34
4	Suzanne van Oers	8	6	0	10	24
5	Sanne van der Meer	8	6	1	6	21
6	Eva Lieverse	4	4	0	0	8
7	Phebe Goedhart	2	4	0	0	6



Voor meer foto's zie:
https://picasaweb.google.com/avspartaan/20121128AVSpartaanPietenmiddag

	B pupillen Jongens	Dn	NN	EV	PR	Tot
1	Matthijs Valten	26	7	2	20	55
2	Stijn Hooijman	26	7	1	16	50
3	Thijs van Rijn	22	7	1	14	44
4	Thijs van 't schip	20	6	1	14	41
5	Job van Leeuwen	4	4	0	6	14
6	Robin Hummeling	2	4	0	0	6
6	Yoel Leeflang	2	4	0	0	6
6	Thimo van Velzen	2	4	0	0	6
7	Wesley Wijnands	2	3	0	0	5



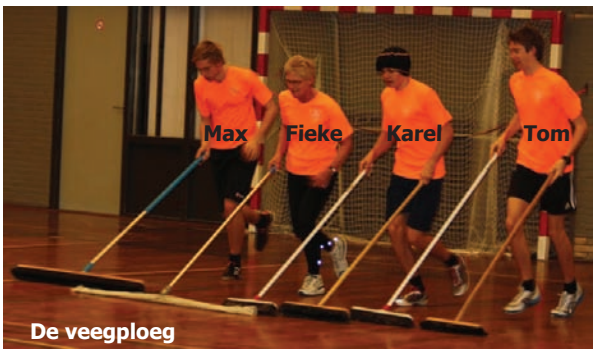
	A1 pupillen Meisjes	Dn	NN	EV	PR	Tot
1	Nicole in 't Veld	32	7	1	20	60
2	Shana van Vuuren	28	7	1	14	50
3	Hannah Olsthoorn	26	7	1	12	46
4	Emma v Werkhoven	22	7	0	4	33



	A1 pupillen Jongens	Dn	NN	EV	PR	Tot
1	Jochem van Stijn	34	7	2	14	57
2	Sven Hazenoot	26	7	2	20	55
3	Luka van der Meij	30	6	0	12	48
4	Niels van Beek	26	6	0	10	42
5	Martijn den Hoed	6	6	0	4	16
6	Dylan Mul	4	3	0	0	7
6	Sam Reijerkerk	4	3	0	0	7
7	Lars Knaap	2	4	0	0	6



	A2 pupillen Meisjes	Dn	NN	EV	PR	Tot
1	Megan van Beelen	32	6	0	18	56
2	Eveline de Jong	34	7	0	12	53
3	Lara Owobowale	20	7	0	24	51
4	Annemijn Warmerdam	30	7	1	12	50
5	Hieke Böhm	30	7	0	10	47
6	Isabel van Opzeeland	24	7	1	14	46
7	Anne-Wil v Werkhoven	26	7	2	8	43
8	Linde Braun	16	7	1	16	40
9	Rachel van der Veek	16	0	1	16	33
10	Doortje Roodenburg	18	6	0	6	30
11	Joël Langelaan	22	5	0	2	29
11	Vivian Rooza	12	7	2	8	29
12	Milou van der Ploeg	8	4	0	14	26
12	Loes Wijsman	8	6	0	12	26
13	Sterre van Rijn	12	6	0	0	18
14	Bente Amundsen	8	6	0	2	16
15	Irene Winters	8	4	0	0	12



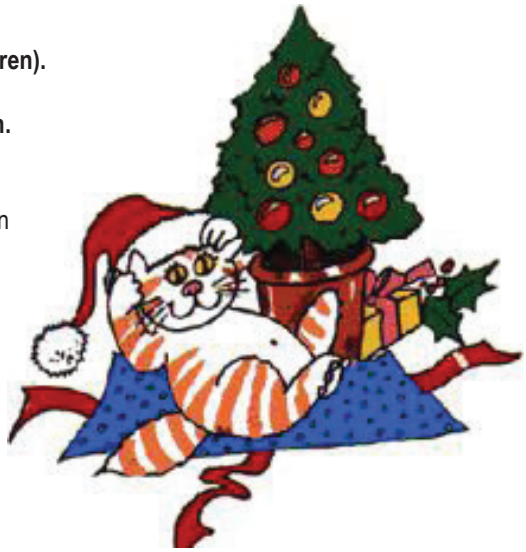
De veegploeg

	A2 pupillen Jongens	Dn	NN	EV	PR	Tot
1	Bas Meeuwenoord	34	7	0	14	55
1	Julian van Meggelen	32	7	0	16	55
2	Merlijn van der Lans	22	7	1	18	48
3	Michael Bouma	26	5	0	16	47
3	Stijn Lammers	30	7	0	10	47
4	Jesper van der Marel	22	7	2	10	41
4	Martijn Sabel	26	7	0	8	41
5	Willem Olsthoorn	22	7	1	4	34
6	Tyrone Nijman	6	6	1	8	21
7	Maurits van Oers	6	6	0	8	20
8	Kevin MacDonald	6	0	0	0	6
8	Guus Tulen	2	4	0	0	6
9	Bas Tijssen	2	3	0	0	5
10	Daniël Venhuizen	2	0	0	0	2



REGLEMENT PUPILLENKLASSEMENT

Zoals jullie weten wordt er ieder jaar een pupillenklassement bijgehouden. Vooral voor de ouders van nieuwe leden zetten we alle regels nog even op een rij:



Doel:

- **De kinderen meer bewust te maken van hun eigen prestaties (en van anderen).**
- **Stimuleren van kinderen om eigen prestaties te verbeteren.**
- **Minder getalenteerde atleetjes de mogelijkheid geven om ergens te scoren.**
- **Stimuleren van de pupillen om aan wedstrijden deel te nemen.**

Binnen het puntenwaarderingsysteem kunnen de kinderen op verschillende manieren punten verdienen, die allemaal meetellen in het eindklassement.

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

Van ieder kind wordt per wedstrijd het aantal behaalde punten bijgehouden. Aan het eind van het jaar zal een totaalklassement worden gemaakt. Aan de hand hiervan wordt er binnen iedere categorie een beker voor de nummers 1, 2 en 3 uitgereikt.

Het leuke van dit systeem is dat alle kinderen, ongeacht de hoogte van hun prestaties, mee kunnen dingen naar de eerste plaats. "Deelname aan" en het "Verbeteren van de eigen prestatie" staat namelijk centraal.

De tussenstanden zullen op twee manieren aan jullie bekend worden gemaakt.

- In het clubblad zal regelmatig een overzichtje verschijnen.
- Op de Spartaansite op internet onder het kopje jeugd zal een overzicht te zien zijn van alle pupillen.
  Het adres is: **www.spartaan.net**

Wij hopen op deze manier het wedstrijdgebeuren voor alle kinderen uitdagend en spannend te houden.

ZOMERKAMP 2013

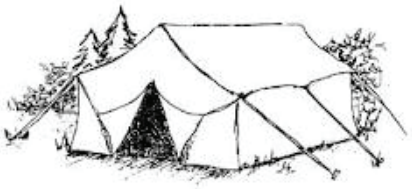


WANNEER??: Van 21 t/m 27 juli 2013

WAAR??: WANSSUM

WIE MOGEN MEE??: Kinderen van 8 t/m 12 jaar(basisschool)

Kosten: € 165,00 p.p.



Reserveer deze datum alvast in je agenda.

Eind december komen de inschrijfformulieren.

Ben je ***18 of ouder*** en wil je mee als leiding geef je dan op bij Marga Kortekaas, emailadres: margakortekaas@hotmail.com

(trainers/sters van deze leeftijdsgroepen zijn als eerste aan bod)

ZOMERKAMP 2013

Tussenstand puntenklassement 2012-2013

Beste pupillen

Hier is dan alweer de eerste tussenstand van het puntenklassement. De 1e Quatrocross en de Scholieren-bosloop zijn hierin opgenomen. Met deze wedstrijden zijn alleen deelnamepunten te verdienen.

Groetjes Maaike

Mini pupillen Jongens

	Naam	Dn	NN	EV	PR	Tot
1	Bas van 't Schip	2	0	0	0	2
2	Raemon Baak	2	0	0	0	2
3	Merijn Schalk	0	0	0	0	0
4	Jasper Ouwehand	0	0	0	0	0
5	Kai Ransdorp	0	0	0	0	0

C pupillen Jongens

	Naam	Dn	NN	EV	PR	Tot
1	Nick Duinkerken	4	0	0	0	4
2	Jari Langelaan	2	0	0	0	2
3	Casper Huiskeshoven	0	0	0	0	0
4	Alje Stip	0	0	0	0	0
5	Luuk Pieterse	0	0	0	0	0
6	Sam Romijn	0	0	0	0	0

B pupillen Jongens

	Naam	Dn	NN	EV	PR	Tot
1	Tijs Kotte	4	0	0	0	4
2	Himme Verhoef	2	0	0	0	2
3	Tijn Kauffman	2	0	0	0	2
4	Jarique Hazel	2	0	0	0	2
5	Mani Heijstek	0	0	0	0	0
6	Bram Koorstra	0	0	0	0	0
7	Youp Dekker	0	0	0	0	0
8	Nick Elfering	0	0	0	0	0
9	Leonard Bloem	0	0	0	0	0
10	David Romeyn	0	0	0	0	0
11	Tibbe Nijgh	0	0	0	0	0
12	Anish Raghoenath	0	0	0	0	0
13	Jasper Valten	0	0	0	0	0
14	Ismaël van Vlaanderen	0	0	0	0	0

A1 pupillen Jongens

	Naam	Dn	NN	EV	PR	Tot
1	Thijs van 't Schip	4	0	0	0	4
2	Stijn Hooijman	2	0	0	0	2
3	Thijs van Rijn	2	0	0	0	2
4	Matthijs Valten	2	0	0	0	2
5	Indy vd Slot	2	0	0	0	2
6	Thimo van Velzen	2	0	0	0	2
7	Robin Hummeling	0	0	0	0	0
8	Wesley Wijnands	0	0	0	0	0
9	Neil Batenburg	0	0	0	0	0
10	John Hünteler	0	0	0	0	0
11	Job van Leeuwen	0	0	0	0	0
12	Yoël Leeflang	0	0	0	0	0
13	Bob Luijten	0	0	0	0	0





C pupillen Meisjes

	Naam	Dn	NN	EV	PR	Tot
1	Hilde Baak	2	0	0	0	2
2	Nadine van Dam	0	0	0	0	0

B pupillen Meisjes

	Naam	Dn	NN	EV	PR	Tot
1	Nienke Aarts	2	0	0	0	2
2	Jelka Böhm	2	0	0	0	2
3	Laura van Kampen	2	0	0	0	2
4	Pien Hersman	0	0	0	0	0
5	Carmen de Jong	0	0	0	0	0
6	Sophie Geul	0	0	0	0	0
7	Tessa de Wit	0	0	0	0	0
8	Fleur Smeets	0	0	0	0	0
9	Anna Prins	0	0	0	0	0
10	Iris Hulsbosch	0	0	0	0	0
11	Noortje Reijerkerk	0	0	0	0	0
12	Iris Vije	0	0	0	0	0
13	Emmelie Tegel	0	0	0	0	0
14	Renske vd Heuvel	0	0	0	0	0

A1 pupillen Meisjes

	Naam	Dn	NN	EV	PR	Tot
1	Mandy Duinkerken	4	0	0	0	4
2	Amy den Hollander	4	0	0	0	4
3	Suzanne van Oers	4	0	0	0	4
4	Phebe Goedhart	2	0	0	0	2
5	Floor Verkade	0	0	0	0	0
6	Eva Lieverse	0	0	0	0	0
7	Sanne van der Meer	0	0	0	0	0
8	Eva van Kessel	0	0	0	0	0
9	Teuntje van der Zwet	0	0	0	0	0
10	Tessa Hummeling	0	0	0	0	0

A2 pupillen Meisjes

	Naam	Dn	NN	EV	PR	Tot
1	Nicole in 't Veld	4	0	0	0	4
2	Shana van Vuuren	4	0	0	0	4
3	Hannah Olsthoorn	2	0	0	0	2
4	Lois Roozen	0	0	0	0	0
5	Emma van Werkhoven	0	0	0	0	0
6	Aisha Osman-Dualeh	0	0	0	0	0

A2 pupillen Jongens

	Naam	Dn	NN	EV	PR	Tot
1	Niels van Beek	4	0	0	0	4
2	Jochem van Stijn	4	0	0	0	4
3	Sven Hazenoot	2	0	0	0	2
4	Luka van der Meij	2	0	0	0	2
5	Lars Knaap	2	0	0	0	2
6	Rayan Arielle	0	0	0	0	0
7	Martijn den Hoed	0	0	0	0	0
8	Daan Mesman	0	0	0	0	0
9	Dylan Mul	0	0	0	0	0
10	Sam Reijerkerk	0	0	0	0	0
11	Jonathan van Vlaanderen	0	0	0	0	0

(In het vorige clubblad is onderstaand verhaal niet helemaal goed door gekomen, vandaar dat we het nogmaals plaatsen).



OPA en OMA van Fleur op de Atletiekbaan..

Nou hebben we zelf niet meer zoveel met sport. Vroeger wel gevolleybald in Amsterdam, maar tegenwoordig wandelen we en we volgen de sport op zondagavond met een bord op schoot voor de TV. Vraagt je jongste kleindochter een week of wat geleden: "Komen jullie kijken? Ik heb een wedstrijd voor de atletiek, het NK-estafette". Dan kan je het toch niet maken om weg te blijven. Wij naar Amstelveen.

Komen we daar bij de STARTBAAN in Amstelveen – schijnt de zon! Op zich al bijzonder eind september. En wat helemaal geweldig was: wat een mensen! Ze kwamen uit Nijmegen, Enschede, Amsterdam-ZuidOost, Anna Paulowna, Barendrecht, Den Haag en -ook uit Lisse: DE SPARTAAN – de club van onze kleindochter. En iedere club had een eigen tent en een eigen vlag meegenomen. Met meegebrachte kampeer-stoeltjes, met banken en tafels alles keurig in het gelid: Nederland op zijn best! De morgen begon met een kop koffie en stroopwafels. En in de zon, hé.. En wat ook opviel: de mensen krioelden door elkaar, maar er was niemand die stond te schreeuwen of te schelden en 't was bijna helemaal stil toen plotseling het Wilhelmus werd afgedraaid. De dag kon niet meer stuk voor ons: stroopwafels en 't Wilhelmus! Klasse.

Voor 't eerst dus bij de atletiek : een volstrekt vreemde wereld voor deze Opa en Oma. Opeens zagen we jongens en meisjes voorbij rennen met een stokje en al snel kregen we in de gaten dat het ging om een 4 x 4 estafette jongens en meisjes. 't Duurde wel lang, maar toch kwamen de kinderen van de SPARTAAN aan de start. En toen ging het heel snel – 't stokje werd goed overgenomen, ze renden heel hard en ze werden 2e in de serie!

Niet gek gedaan meiden: een bronzen plak! En- werd er gezegd- in een heel mooie tijd! Een prestatie van formaat, want eigenlijk deed heel Nederland mee en dán een derde prijs. Knap hoor, meiden! En wat een knoepert van een medaille hing d'r om hun nek! Er zijn toch veel foto's gemaakt: op het podium, op de sintelbaan, op het grasveld, op.... De vaders en moeders konden er niet genoeg van krijgen.

Wat we ook hebben bewonderd dat zijn al de vrijwilligers die met die jongens en meisjes aan de sjouw zijn: op de wekelijkse training en ook op een trainingsbaan dit keer in Amstelveen. Eigenlijk zou er ook een huldiging voor jullie moeten zijn na de wedstrijd. Daarom hier maar: PETJE af voor jullie geduld en jullie inzet!!!! En VOLHOUDEN!

Je kleindochter staat dan maar zeven seconden op de baan en je hebt zo'n 80 km. in de auto gezeten, maar je hebt me tóch een zaterdag in Amstelveen beleefd: heel geweldig!
BEDANKT LIEVE MENSEN.

Een Opa en Oma uit Ridderkerk.

Laatste buitentraining pupillen woensdag 31 oktober 2012

Onze kleinzoon Raphael had een super middag. Hij mocht meedoen met de laatste buitentraining van het seizoen. Marga, Fieke en Tessa, jullie zijn kanjers! De kinderen hebben genoten, met name de estafette ruiter en paard was hilarisch.

Carla en Hans van Noort





DICK DE VROOMEN BOKAAL



v.l.n.r. Joost Dofferhoff (winnaar bokaal 2011), Bas Meeuwenoord, Wim Bouma (vz CJA) en mevr. de Vroomen

Hallo ik ben Bas Meeuwenoord en ik heb dit jaar de DICK DE VROOMEN BOKAAL gewonnen echt een eren prijs. Ik vond het erg spannend wie hem zou winnen, dus was ik erg blij toen ik van Joost de winnaar van vorig jaar hoorden dat ik de bokaal had gewonnen en de daarbij behorende clinic.

Eerst deden we een eren ronden op de schouders van Willem,daarna kregen we de clinic steeplechase (hardlopen met hindernissen) gegeven door onze eigen Nederlands kampioen Simon Grannetia eerst gingen we over de horde en daarna door een parcour met trappen er in van daar uit gingen we door naar de goed met koud water gevulde steeplebar, we gingen allemaal over de balk en de meeste plonsen in het water en daar werden we na wat sprongen heel nat en koud van, maar was wel heel erg leuken er werden nog wat foto's met ons in het koude water genomen.

Willem, Julian, Michael, Jesper en ik gingen met onze kleren aan onder een warme douche,waarna we gezellig met z'n allen gingen eten we hadden vooraf lekkere warme soep en daarna broodje worst en ook nog pannenkoeken.

Het was een mooi afscheid van de pupillen tijd en ik hoop dat de komende junioren tijd net zo leuk word met ook veel bekers en medailles, daar ga ik zeker weer me best voor doen.
Ik zie jullie weer op de baan met wedstrijden en trainingen!!

GROETJES BAS MEEUWENOORD



Bas op de nek van Willem



v.l.n.r. Julian, Jesper, Stijn, Bas, Guus en Martijn

Zaterdag 10 november 1e Quatrocross in Voorschoten

Wij Amy en Mandy pupillen A1 moesten een ronde van 1200 meter hardlopen, door gras, zand, kuilen en over bruggetjes. Het ging heel goed want Mandy was eerste en Amy was derde.

We hopen dat de volgende keer weer zo goed gaat. Groetjes Amy en Mandy

JPC ca. 800m

	naam	tijd
1	Nick Duinkerken	3.34.1

MPB ca. 1.000m

	naam	tijd
3	Jelka Böhm	4.32.8
14	Laura van Kampen	5.39.8

MPA1 ca. 1.200m

	naam	tijd
1	Mandy Duinkerken	4.51.8
3	Amy den Hollander	5.10.5
8	Suzanne van Oers	5.48.3

JPB ca. 1.000m

	naam	tijd
3	Tijn Kauffman	4.08.8
4	Jarique Hazel	4.23.7
5	Tijs Kotte	4.25.6
7	Himme Verhoef	4.31.8

JPA1 ca. 1.200m

	naam	tijd
3	Thimo van Velzen	4.35.5
4	Stijn Hooijman	4.35.8
7	Matthijs Valten	4.43.2
8	Thijs van 't Schip	4.47.4
10	Thijs van Rijn	4.49.8


Himme Verhoef


Start Jongens Pupillen B

MPA2 ca. 1.200m

	naam	tijd
3	Hannah Olsthoorn	4.38.4
6	Shana van Vuuren	4.46.6
14	Nicole In't Veld	5.21.2

JPA2 ca. 1.200m

	naam	tijd
2	Jochem van Stijn	4.37.5
4	Niels van Beek	4.54.0
7	Sven Hazenoot	4.59.4

Aktiviteitenkalender

Datum	Evenement	WAAR
15 december 2012	Indoor AV Hellas (Kerstboommeerkamp)	Utrecht
26 december 2012	Kerstcross	Lisse
19 januari 2013	2e Quatrocross	Lisse
9 februari 2013	3e Quatrocross	Leiden
27 februari 2013	Laatste training in sporthal	Lisse
6 maart 2013	1e Buitentraining op de baan	Lisse
9 maart 2013	Indoorwedstrijd	Zoetermeer
16 maart 2013	4e Quatrocross	Katwijk

Marga, Fieke, Max, Tom, Karel, Tessa, Jan, Levi, Rémi, Stephanie en Irma wensen alle Spartaanpupillen en hun familieleden hele fijne kerstdagen en een gezond en sportief 2013 toe.

SCHOLIERENBOSLOOP 11-11-2012

Scholierenbosloop in Keukenhofbos groot succes !



Op zondag 11 november hebben zo'n 300 scholieren, docenten en ouders/verzorgers onder aangename weersomstandigheden deelgenomen aan de 26e Scholierenbosloop in het Keukenhofbos in Lisse. In de week voorafgaande aan de loop had het echter flink geregend waardoor het parcours extra zwaar geworden was. Dit resulteerde in enkele glijpartijen en onvrijwillige modderbaden. De echte crossers wisten evenwel de modderige stukken handig te ontwijken.

Evenals vorig jaar werd gebruik gemaakt van het nieuwe parcours waarin ditmaal een omgewaaide boom moest worden omzeild. Voor iedere deelnemer die de loop volbracht was er een leuke herinnering beschikbaar. De eerste drie aankomenden van iedere loop werden gehuldigd op het ereschavot en kregen daar onder luid applaus hun welverdiende medaille uitgereikt.

Alle uitslagen zijn te bekijken op de site http://www.spartaan.net/scholierenbosloop/?p=fotos
Op het moment van het schrijven van dit stukje zijn er nog geen foto's te bekijken op de site. Zodra de foto's beschikbaar zijn, worden ze op de site geplaatst.

Er is nog geen definitieve datum bekend voor de 27e editie van de Scholierenbosloop. Een datum zal in de loop van 2013 worden vastgesteld en bekend gemaakt worden op de site van de Scholierenbosloop

Rest mij om alle vrijwilligers die op welke manier dan ook zich hebben ingespannen voor het welslagen van de Scholierenbosloop te bedanken. Graag tot volgend jaar !

Gied Leuven

Grote Clubactie

Een grote pluim aan alle kinderen van De Spartaan die ook dit jaar weer loten hebben verkocht voor de Grote Club Actie. In totaal zijn er 1010 loten verkocht, een prachtig aantal. Van ieder lot komt 2,40 euro terug in de kas van De Spartaan en daar kunnen we dan weer leuke dingen van doen met de kinderen.

De lotnummers staan vermeld op het rekeningafschrift van de bank of girorekening en na 26 november zijn de prijswinnaars bekend. Degenen die prijzen winnen krijgen deze automatisch op de rekening gestort.

De top vijf lotenverkopers krijgen op de Sinterklaastraining een bedankje en ook Karin Zonneveld, de moeder van Jochem en Lotte wordt dan in de bloemetjes gezet omdat zij alle loten heeft verwerkt op internet. (De beste 5 verkopers zijn: 1 Stijn Hooijman 33 - 2 Youp Dekker 32 - 3 Jochem van Stijn 31 - 4 Dave Spreeuw 29 - 5 Guus Tulen 27)

We hopen dat we volgend jaar ook weer op de kinderen van De Spartaan kunnen rekenen voor de verkoop van Grote Clubloten.

Hartelijke groet, José Elfering, Secretaris CJA

Chronologisch Overzicht Onderlinge Kerstcross 26-12-2012

(LET OP: voor de pupillen geldt, tot een half uur voor de start kan een startnummer worden opgehaald in het wedstrijdsecretariaat op de baan aan de Spekkelaan)

Starttijden en afstanden

11.00 uur	**Minipupillen jongens en meisjes (geboren – 2006/2007)**	**700 m'**
	C-pupillen jongens en meisjes (geboren - 2005)	
11.15 uur	**B-pupillen jongens en meisjes (geboren – 2004)**	**1000 m'**
	A-pupillen jongens en meisjes (geboren – 2002/2003)	

De afstanden zijn globaal en afhankelijk van het uiteindelijke parcours. Prettige Kerstdagen namens de WOC.

(Voor verdere informatie omtrent deze loop zie blz. 16)

Uitslagen Indoor Onderwater 24-11-2012

		50M	600M	Hoog	Kogel
	JP-Mini	**Prest.**	**Prest.**	**Prest.**	**Prest.**
1	Bas van 't Schip	10.2	2.44.8	0.80	4.69
4	Merijn Schalk	11.5		0.65	3.43
	JPC	**600M**	**50M**	**Hoog**	**Kogel**
2	Alje Stip	2.41.2	9.4	0.80	7.07
3	Nick Duinkerken	2.34.1	9.8	0.80	4.92
	MPC	**600M**	**50M**	**Hoog**	**Kogel**
3	Hilde Baak	2.44.1	9.8	0.80	3.19
6	Femke Rotteveel	3.16.3	12.3	0.55	3.15
	JPB	**600M**	**50M**	**Hoog**	**Kogel**
1	Leonard Bloem	2.27.2	9.0	1.05	4.05
3	Tibbe Nijgh	2.47.4	9.7	1.00	4.28
5	Himme Verhoef	2.36.8	10.9	0.80	3.52
6	David Romeyn	2.43.8	10.6	0.80	3.35
	MPB	**50M**	**Hoog**	**Kogel**	**600M**
2	Jelka Böhm	8.6	0.95	4.06	2.28.6
4	Pien Hersman	9.1	0.90	4.13	2.33.4
6	Fleur Smeets	9.2	0.70	3.99	2.47.0
7	Romana de Groot	10.1	0.90	3.31	2.57.1
8	Iris Hulsbosch	9.9	0.90	2.47	3.03.6
9	Laura van Kampen	11.2	0.85	2.68	3.10.5
10	Renske vd Heuvel	10.7	0.00	3.13	3.37.0
	JPA1	**600M**	**50M**	**Hoog**	**Kogel**
2	Matthijs Valten	2.25.4	8.7	1.00	6.28
3	Thimo van Velzen	2.19.1	8.7	1.00	4.95
4	Stijn Hooijman	2.18.7	8.6	1.00	4.50
5	Thijs van 't Schip	2.26.6	9.0	1.00	6.39
10	Neil Batenburg	3.05.1	11.9	0.75	3.95
	JPA2	**600M**	**50M**	**Hoog**	**Kogel**
2	Niels van Beek	2.23.5	8.4	1.15	5.96
4	Sven Hazenoot	2.23.4	9.0	1.05	6.53
5	Jochem van Stijn	2.17.2	8.9	0.95	6.05
10	Lars Knaap	2.21.5	8.9	1.00	3.85
13	Luka van der Meij	2.44.7	9.0	0.90	4.98
	MPA1	**600M**	**50M**	**Hoog**	**Kogel**
4	Suzanne van Oers	2.49.1	8.7	0.95	4.87
5	Mandy Duinkerken	2.29.4	10.1	0.95	4.20
6	Floor Verkade	2.49.3	9.6	0.90	4.79
7	Sanne van der Meer	3.00.7	10.7	0.75	3.31
	MPA2	**600M**	**50M**	**Hoog**	**Kogel**
5	Shana van Vuuren	2.21.1	9.3	1.05	7.08
6	Hannah Olsthoorn	2.16.4	8.6	1.00	5.06


vlnr. Alje, Merijn en Bas


Alje 1e Kogel JPC 7.07m.



Leonard 1e JPB



Zwarte Pieten training woensdag 28 november 2012



We hebben zwarte pieten training gehad. Eerst moesten we van het dak glijden. Daarna gingen we op een plat dak klimmen zonder hulpjes. Ineens kwamen de pieten ! We kregen een handje pepernoten! Toen we klaar waren moesten we met de zak van sinterklaas over nog een dak. We moesten telkens wat in de zak doen. De zak werd zwaarder en zwaarder. Toen we alles gedaan hadden kreeg ik nog een prijs ook! Het was erg leuk! Bedankt allemaal! Ineens kwamen de pieten! we kregen een handje pepernoten! Geschreven door *Hilde Baak*



Hallo Allemaal,

Het was een hele leuke training.
Er was een dak waar je op moest klimmen, overheen en eraf moest springen en je moest een tennisbal in de mand gooien. We gingen ook zaklopen, elke keer als je heen en weer was ging er iets bij. De zak werd iets van 3 kilo zwaar. Toen moesten we over een evenwichtsbalk en een kast rennen. We moesten ook in het klimrek klimmen en dan was er een bank die steeds hoger ging en daar moesten we vanaf glijden. Toen die op het hoogste was, viel ik bijna op het eind op mijn snuit. Allemaal oefeningen om Spartaanpiet te worden. Groetjes ***Bram Koorstra***

Op de pieten training deden we hele leuke spelletjes zo als op maten klimmen en er af springen en op banken lopen met een zak. opeens kwamen de pieten ze deelde pepernoten uit en deden mee. aan het eind werden er bekers uit gedeeld niet voor iedereen maar alleen voor de winnaars van het seizoen. ***Charlotte te Boekhorst***







Het was een hele leuke training.
Als eerste gingen we proberen met een zak over de daken te lopen. Dat deden we door over een bank naar boven en weer naar beneden te lopen. Het tweede onderdeel was een hele stapel matten en daar moesten we op klimmen met een tennisbal in onze hand. Het derde onderdeel was een rek met twee banken ertegen eentje hoog en eentje laag. We moesten op de lage bank omhoog lopen en op de hoge bank moesten we naar beneden glijden. De hoge bank werd steeds hoger en hoger gezet,daardoor werd het steeds enger maar ook leuker. Toen ik ongeveer bij het tweede onderdeel was kwamen er opeens twee pieten binnenstormen,toen had ik nog niks in de gaten maar toen ik me omdraaide stonden ze opeens achter me,dat was wel even schrikken. Als laatste deden we de groepsfoto.
HET WAS DE ALLER LEUKSTE TRAINING OOIT (tot nu toe)

Iris Vije

Ik heb vandeaag de pietetreening gedaan. We moesten op de hooge mat klimen.
En de banken en de kast waaren het dak. Er kwaamen ook 2 zwarte pieten met peepernooten.
Het was een leuke treening.

Groetjes ***merijn schalk*** 6 jeaar

vervolg Pietentraining 2012



Vanmiddag kwam ik in de sporthal en zag ik 3 verschillende pietenhindernisbanen. Eerst gingen we nog even op de dikke mat spelen totdat de juf op haar fluitje floot. Toen gingen we beginnen met de pietentraining. Bij de eerste hindernis moesten we zo snel mogelijk met een gevulde pietenzak over 2 banken heen en weer rennen. Bij de volgende hindernis moest je over de bank naar boven, daarna klimmen in het wandrek en daarna weer naar beneden glijden over de bank. Intussen waren er 2 zwarte pieten op bezoek gekomen die ons allemaal pepernoten gaven. Bij de laatste hindernis moest je een tennisbal uit de korf pakken daarna over de dikke mat klimmen en dan de tennisbal in een emmer stoppen. Toen moesten we allemaal met de zwarte pieten op de dikke mat gaan zitten voor de foto. Daarna werden er nog bekers uitgedeeld en ik heb er ook 1 gewonnen. Wat een leuke middag.

Groetjes van ***Nadine van Dam***

Hallo, vonden jullie het leuk ? Ik wel. De Pieten deden mee met de training. We moesten over alle matten die ze hadden. Maar wel de dikke. En we gingen met de zak van sinterklaas op onze rug. en we gingen van lage banken op hoge banken en we mogen op de hoge banken naar beneden glijden. En met die dikke matten had je een pietenmuts op en een tennisbaan in je handen en moet je over de hoge mat en in een mand doen en dan moet je zo snel mogelijk terug rennen en dan geef je 'm door totdat de bak leeg is waar je ze uithaalt. En je kreeg pepernoten van de piet. En de vorige groep had pepernoten laten vallen. En we stonden er bijna alleen maar op. Aan het einde werden de bekers uit gedeeld. Maar daar hebben ze wel het hele jaar voor mee moeten doen met wedstrijden.



Groetjes ***Jari Langelaan***

Voor meer foto's zie: https://picasaweb.google.com/avspartaan/20121128AVSpartaanPietenmiddag



Noot redactie:

Vanwege ruimtegebrek in dit clubblad plaatsen we de beloofde clubrecordlijst van de Jongens Pupillen in het clubblad van februari 2013.

TOPTIEN PUNTENKLASSEMENT

1.	Amy den Hollander	MPB	61 punten
2.	Nicole in 't Veld	MPA1	60 punten
3.	Jochem van Stijn	JPA1	57 punten
4.	Megan v. Beelen	MPA2	56 punten
5.	Bas Meeuwenoord	JPA2	55 punten
	Julian v. Meggelen	JPA2	55 punten
	Sven Hazenoot	JPA1	55 punten
	Matthijs Valten	JPB	55 punten
	Nick Duinkerken	JMini	55 punten
6.	Carmen de Jong	MPC	53 punten
	Fleur Smeets	MPC	53 punten
	Eveline de Jong	MPA2	53 punten
7.	Mandy Duinkerken	MPB	52 punten
8.	Tijs Kotte	JPC	51 punten
	Lara Owobowale	MPA2	51 punten
9.	Annemijn Warmerdam	MPA2	50 punten
	Shana v.Vuuren	MPA1	50 punten
	Stijn Hooijman	JPB	50 punten
10.	Luka v.d. Meij	JPA1	48 punten
	Merlijn v.d. Lans	JPA2	48 punten


KLEURPLAAT

SCHILDERSBEDRIJF

van Noort & Verkerk

AF ERKEND SCHILDER

Botterstraat 16
2162 LA Lisse

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

KEURSLAGER

Keurslagerij Clemens

Winkelcentrum Poelmarkt • Lisse
Tel. 0252-410410
www.clemens.keurslager.nl

Verstand Van Lekker Vlees

DE KUIJPER
PARTYVERHUURSERVICE

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

Jan de Kuijper

Hyacinthenstraat 9
2161 XN Lisse

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



VOOR DEGELIJK
EN HELDER ADVIES



VAN DER SPRUIT & DOBBELMANNDUIN
makelaar in assurantiën

Ga op zeker!

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

HOMMA
ELEKTROTECHNIEK b.v.



high security group

Vennestraat 21 2161 LE Lisse
Telefoon 0252-416054
www.hommabv.nl