

SPARTAANSE SPEKTAKELS



**OFFICIEEL CLUBORGAAN VAN DE
ATLETIEKVERENIGING "DE SPARTAAN" LISSE**

Leden van AV de Spartaan ontvangen 10% korting
op runningkleding en -schoenen!

L.J. Sport is sponsor van AV de Spartaan!



L.J. SPORT
your professional sportshop

LISSE
Koninginneweg 101
0252 - 420 300

SASSENHEIM
Hoofdstraat 191
0252 - 240 777

WASSENAR
Langstraat 57
070 - 51 56 170

Bezoek onze website www.ljsport.nl

homma
ELEKTROTECHNISCHE OPLOSSINGEN



Als u kiest voor: Duurzaamheid, Innovatie, Kwaliteit en Betrouwbaarheid

Vennestraat 21	■ Elektrotechniek
2161 LE Lisse	■ Beveiliging
0252-416054 tel	■ Industriële automatisering
0252-418921 fax	■ Onderhoud en beheer
www.hommabv.nl	■ Datatnetwerk
info@hommabv.nl	■ Zonnepanelen

Homma Elektrotechniek BV heeft een uitgebreide certificering. Details hierover vindt u op www.hommabv.nl



www.polderman-lisse.nl • info@polderman-lisse.nl
Heereweg 50 • 2161 AH Lisse • 0252-418850



DE HARDLOOPWINKEL
HAVENSTRAAT 41-43 - NOORDWIJKERHOUT

**DE SPARTAAN
CLUBLEDEN KRIJGEN ALTIJD
10% KORTING
BIJ DE HARDLOOPWINKEL**

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

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

NIEUW! ONZE KLANTENPAS!

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

WWW.DEHARDLOOPWINKEL.NL

Olympisch Stadion 3 - 1076 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

Bestuur:

Voorzitter: Kees v.d. Dussen, 06-31744544
voorzitter@spartaan.net
Vice Voorzitter: Lenie v.d. Poel, 071-5616462
vicevoorzitter@spartaan.net
Secretaris: Hans v.den Berg, 06-21867513
secretaris@spartaan.net
Penningmeester: Corbert van Rijn, 071-3619318
penningmeester@spartaan.net
PR & Sponsoring: Jan Sjoerd de Vries, 06-22917981
prspnsoring@spartaan.net

Commissies:

W.O.C. Wedstrijd Organisatie Commissie

Vz+Coörd. Hans van Noort, 0252-211724
wocvoorzitter@spartaan.net
Secretaris: Ronald van Loon, 0252-415029
wocsecretaris@spartaan.net
Jury-coörd. Kees van Ruiten 0252-215840
keesenellyvanruiten@ziggo.nl
Wedstrijd- Joke Nederpelt
secretaris wsavdespartaan@gmail.com

C.W.A. Commissie Wedstrijd Atleten

Voorzitter Kees van Beelen, 0252-232186
cwavoorzitter@spartaan.net

C.R.A. Commissie Recreatie Atletiek

Voorzitter Wim Schouten, 06-57997514
cravoorzitter@spartaan.net
Secretaris: Alfred Langendijk, 0252-231388
crasecretaris@spartaan.net

C.J.A. Commissie Jeugd Atletiek

Voorzitter Wim Bouma, 06-51518177/
cjavoorzitter@spartaan.net
Secretaris: José Elfering, 0252-417296
cjasecretaris@spartaan.net

T.R. Technische Raad

Voorzitter Paul Grimbergen, 0252-418127
trvoorzitter@spartaan.net

Secretaris

trsecretaris@spartaan.net
Trainingscoördinator Senioren, Junioren AB:
Anthony Ott, 06-55137028
trcoördinator@spartaan.net
Contactpers. C-junioren (geb. 1998-1999):
John vd Zwet, 0252-413259/06-49744134
D-junioren (geb. 2000-2001):
Joost Valk, 06-52155050
Pupillen (geb. in 2002 of later):
Jan Beij, 06-41643950

Ledenadministratie

Piet van Rijnberk, 0252-410777
ledenadministratie@spartaan.net

Sport:

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

TSB:

Vincent v. Blitterswijk, 06-34052997
tsbvoorzitter@spartaan.net

Vrijwilligerscommissie

Voorzitter Paul van Sijl, 0252-414844
wvcvoorzitter@spartaan.net
Secretaris: José Elfering, 0252-417296/
wvcsecretaris@spartaan.net
Comm.lid: Jeannette v.d. Toorn, 0252-416597
wvcorganisatie@spartaan.net

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 Deriks, 0252-518693/
deriks@casema.nl

Inschrijvingen wedstrijden:

Pupillen: Gert de Jong, 06-49929205
spartaan@ikwilmeinschrijven.nl
C/D Jeugd: Tessa Lenting, 0252-413259
john.tessa@online.nl
Overigen: Ton Meskers, 0252-522288
ton.meskers@snlnet.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

website: www.spartaan.net

Redactie: Marga Kortekaas en Trudy Olij

Inhoudsopgave	1
Berichten van de bestuurstafel:	
• Van de voorzitter	2
• 31ste Ter Specke Bokaal 11 mei 2013	3
Van de Ledenadministratie:	
• Jarigen mei en juni / opgezegde-, nieuwe- en verhuisde leden	4
Kantinenieuws:	
winnaars koffiekaarten februari-maart	5
Redactienieuws	5
Vrijwilligerscommissie:	
• Verslag Bingo-avond 15 maart 2013	6
Atletiekcongres 2013	6
Koppelklaverjasavond 22 maart 2013.....	7
Zomertrainingsschema 2013	9
Berichten van de CWA:	
• Van de voorzitter	11
Berichten vanuit de WOC:	
• Activiteitenkalender 2013	12
Berichten vanuit de CRA:	
• Nieuwsberichten	13
"Groen" door Hugo Tijsmans.....	14
Voeding en Sporten	16
Nieuws van de CJA:	
• Berichten van de voorzitter / Activiteitenkalender	18
Pupillennieuws:	
• Tussenstand puntentelling	19
• Een afscheid om nooit te vergeten	20
• Uitslag Quatrocross Leiden 09-02-13 / Lisse 02-03-13	21
• Uitslag Quatrocross Katwijk 16-03-13	22
• Paastraining 27-03-2013	23
• Zomerkamp 2013 / Clubrecords JPA en JPB	24
• Onderlinge Testwedstrijden zaterdag 6 april 2013	25
• Kleurplaat	28

Kopij insturen uiterlijk woensdag 5 juni 2013 vóór 16.00 uur.

Het clubblad ligt klaar in de kantine voor bezorging op dinsdag 18 juni 2013.

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

Marga Kortekaas, 0252-411574 / margakortekaas@hotmail.com

Commissie kantinezaken

Voorzitter: Rob vd Klauw, ckzvoorzitter@spartaan.net
Secretaris: Loek v.Saase, ckzsecretaris@spartaan.net
Beheer: Henk Plantfeber, 0252-412982
kantinebeheer@spartaan.net
Corrie v.den Berg, 0252-860268
Contactpers: kantinecontact@spartaan.net

Kantine: 0252-415350

Gevonden voorwerpen: Ank Hartman, 0252-220720

Ranglijsten: Sonja Fransen-v.Noort, ranglijsten@spartaan.net

Clubrecords: Wim Cozijn, clubrecords@spartaan.net



VAN DE BESTUURSTAFEL



Ruim een jaar voorzitter en een ALV, na precies 52 weken in ambt (net geen jaar), achter de rug. Veel gebeurd en ook bereikt.

Dit maal het dringende verzoek van de redactie gekregen om me te beperken tot één A4-tje ☺; ik ga mijn best doen (of een kleiner lettertype gebruiken).

De pupillen en junioren BCD hebben op moment van schrijven (6 april) net de testwedstrijden achter de rug en ik heb ruim 29km in de benen (laatste stuk was zwaar), ook de wedstrijdathleten hebben vorige week de 1^{ste} tests gehad; het buitenseizoen staat op beginnen! We zijn er (bijna) klaar voor. Leiden Marathon door vele recreanten, Ter Specke Bokaal met spektakel, de wedstrijd ploegen op scherp, trainingsstages voor enkele wedstrijdathleten in het verschiet en de jeugd staat te popelen. Nu de bloembollen nog; het blijft bizar lang winter.

Helaas hebben we in februari afscheid moeten nemen van Willy Stroet, de vrouw van Heino, onze trainer. Te jong en zo onverwacht. Wat op blijft vallen is dat De Spartaan echt een familie is; velen steunden Heino en waren aanwezig bij de plechtigheid met veel kleurige bloemen.

Wat nieuwsflitsen:

- Pupillen meisjes A hebben sportprijs in Lisse ontvangen voor hun NL kampioenschap estafette. TOP!
- Martien van der Hoorn heeft de carrièreprijs van Teylingen ontvangen voor alle gouden plakken en mooie prestaties.
- De ALV was snel, inclusief het behandelen van het meerjarenbeleid. Goede interactie en goede sfeer. Joop Warmerdam heeft afscheid genomen als penningmeester en wordt opgevolgd door Corbert van Rijn. Paul Grimbergen blijft nog een jaar om een geschikte opvolg(st)er te vinden en Hans van den Berg heeft hulp gekregen waardoor hij aanblijft al secretaris. De contributie zal de komende jaren weer regulier met 3% worden verhoogd, want er komen behoorlijke kosten op ons af.
- Het meerjarenbeleid geeft ons houvast voor de komende jaren. Er is genoeg te doen en we hebben er alle vertrouwen in.
- Onze sponsors zijn betrokken en ik ben blij met de nieuwe namen, die zich betrokken voelen bij waar De Spartaan voor staat en wat we doen. Bedrijvenestafette, TSB en de vereniging in het algemeen.
- Het voortbestaan van het SPOC blijft aandacht vragen. Er zijn vanuit onze kant twee mensen opgestaan om actie te nemen, echter de NSL zal ook moeten meedoen, want alleen lukt dat niet. Lenie en ik hebben 5 april een goed gesprek gehad en 10 april wordt e.e.a. duidelijk.
- Het NK indoor:
 - o Simon Grannetia is Nederlands kampioen 3000m
 - o Lonneke Derriks loopt een mooie wedstrijd en tijd
 - o Remona heeft helaas te veel last van een blessure en kan daardoor niet optimaal presteren (EK vijfkamp indoor was wel een stap in de goede richting)
- De CWA is actief (geweest) met beachvolleybal, paastraining inclusief brunch, de duintraining die weer in volle hevigheid is losgebarsten.
- Het Z&Z circuit wordt door velen gelopen, zowel de mila's als de recreanten zijn goed vertegenwoordigd.
- Het wintercircuit is ten einde; ook hier staan de recreanten te trappelen om in korte broek aan de gang te kunnen. Wanneer wordt het zomer?
- Er is weer een opstapgroep begonnen met veel animo!
- Ook de trainers in opleiding zijn een stap verder; ze zijn geslaagd! Dat is heel mooi, want het werd wat rap in de bezetting.
- De gevel bij de douches is keurig vernieuwd; dank aan de klusploeg!
- Bingo-avond voor Samenloop Voor Hoop was een succes. Ook hier zien we de maatschappelijke betrokkenheid van De Spartaan-familie
- We zijn in gesprek met de gemeente over meerdere zaken; het contact is goed en men draagt ons een warm hart toe vanuit de gemeente Lisse
- De Koningsspelen zijn uitdagend gezien de korte termijn, maar dat breien we een mouw aan.
- Anthony Ott heeft vele zaken geregeld, waaronder een grote groep trainers naar het Atletiekcongres op Papendal. Ook is hij weer bezig met clinics voor de snelste scholier van Lisse.

De avonden lengen (met dank aan de zomertijd) en het terras voor de kantine kan eerdaags weer ingewijd worden; het wordt (ooit) zomer met mooie evenementen in het verschiet! Kom 11 mei naar de TSB; 4x100m NL kampioenschap en de snelste scholier van Lisse!

Warme groet,

Kees van der Dussen



31^{ste} Ter Specke Bokaal

Zaterdag 11 mei 2013

Een traditie binnen de Nederlandse atletiek, een symbool voor De Spartaan.

De TSB is één van de grootste atletiekwedstrijden in Nederland en is de opening van het zomerseizoen. Nederlandse-, buitenlandse- en Spartaanatleten strijden deze dag op verschillende onderdelen om de Ter Specke Bokaal. Traditiegetrouw staan er onder andere een aantal incurante afstanden op het programma (150, 300 en 1.000 meter) wat zorgt voor interessante duels tussen specialisten van verschillende afstanden. Ook wordt er de Kidsrun over 1.000 meter gelopen en strijden kinderen van basisscholen tijdens een sprint van 100 meter om de titel 'Snelste scholier'. Nieuw op het programma is het Nederlands Kampioenschap 4x100 meter estafette. Welke clubs (M+V) zullen zich voor het eerst in Lisse Nederlands Kampioen 4x100 mogen noemen?

De Ter Specke Bokaal kan bestaan dankzij de sponsors. Het vinden van voldoende sponsors zal, mede door de crisis, ook dit jaar tot op het laatste moment een grote uitdaging zijn. Neem gerust contact op met één van de organisatoren als je misschien denkt iets te kunnen betekenen of als je iemand weet die ons zou kunnen ondersteunen. Voor 150,- Euro verbind je je naam (particulier, zakelijk of groep) al aan een onderdeel!

Naast sponsors is de wedstrijd geen succes zonder vrijwilligers. Bij De Spartaan is een groot deel van de leden altijd bereid om te helpen tijdens bijvoorbeeld de TSB. Wij zijn ons ervan bewust dat deze betrokkenheid een bijzondere eigenschap is van onze vereniging, want collega-verenigingen laten ons regelmatig weten jaloers te zijn op onze vele vrijwilligers. Graag doen we ook dit jaar weer een beroep op jullie hulp en enthousiasme, wat we aan het eind van de dag belonen met een buffet. Heb je je nog niet opgegeven? Meld je dan bij Tessy Lenting: **john.tessy@online.nl**

Meer info? Kijk op www.spartaan.net/TSB of spreek een van de organisatoren aan.

Toegang is gratis

Vincent van Blitterswijk (voorzitter)
Jolanda v.d. Weerd, Dave Clemens
Richard Bosman, Tessy Lenting
Maarten ter Hoeve, Lonneke Derriks



VAN DE LEDENADMINISTRATIE

Opgezegde leden

Vnaam		Naam	KnauCat	Vnaam		Naam	KnauCat	Vnaam		Naam	KnauCat
Ruben		Schild	10 D-jr	Ina	v.der	Sar	31 Recr	Robin		Hummeling	08 A pup
Mani		Heijstek	06 B pup	Tessa		Hummeling	07 A pup	Natascha	v.der	Steen	31 Recr

Nieuwe leden

Vnaam		Naam	KnauCat	Vnaam		Naam	KnauCat
Paul		Bakker	32 Recr	Rob		Hilkman	32 Recr
Rosa	v.der	Vlugt	35 Recr Jr	Arjan		Reerink	32 Recr
Thomas	van	Delft	10 D-jr	Kaja	v.den	Berg	03 C pup
Jens		Hoogink	06 B pup	Koen		Seijmansbergen	02 M pup
Teun		Smakman	04 C pup	Dolly		Kulk	31 Recr
Nienke	van	Ruiten	09 D-jr	Myrthe	van	Amerom	11 C-jr
Peter		Letschert	32 Recr	Tessa		Faas	05 B pup
Joyce		Rotteveel	31 Recr	Ruud	de	Vries	18 Sr
Youri		Feijt	02 M pup				

Verhuisde leden

Vnaam		Naam	KnauCat
Bram		Koorstra	06 B pup
Sabine		Appelt	31 Recr

**Het aantal leden per
5 februari
bedraagt 795**

KANTINENIEUWS

Koffiekaarten zijn alléén geldig met trainingen,
dus niet bij wedstrijden



WINNAARS KOFFIEKAARTEN

FEBRUARI 2013

Elly de Wit
Joke van der Lans
A-Groep

MAART 2013

Joke van der Lans
Hans Burgermeister
Frank van Dongen

REDACTIENIEUWS

Uiterste inleverdatum kopij vóór
16.00 uur op:

woensdag 5 juni;
28 augustus; 9 oktober
en 27 november 2013



LenteMenu De Vier Seizoenen

Salade met huisgerookte, dingesneden rundvlees,
krokante aardappel chips, gegrilde koningszwam en
schuimige dressing van Gorgonzola

* * *

Zeewolffilet bereid "en Papilotte" met gedroogde tomaat
en dille op fettuccini, caponata van courgette en
saus van limoen

* * *

Krokante sablé van vanille met frambozen en mousse
van witte chocolade, geserveerd met sorbetijs en
coulis van frambozen

Menuprijs € 31,-

Dinsdag 30 april de laatste Koninginnedag
met een spetterend optreden van **Quite Simple**

Elke 2^e en 4^e zondag van de maand
live muziek van 15.00 tot 18.00 uur op 't Vierkant

Zondag 5 mei, Bevrijdingspop op het vierkant
met een live optreden van **De Roodborstjes**



Net 'n haar beter!

SUDOKU

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

VRIJWILLIGERSCOMMISSIE

BINGO-avond verslag

En daar was hij dan de lang verwachte BINGO-avond, georganiseerd door de A-groep met Aad v/d Lans, Noor Mulders en de Vrijwilligerscommissie. Gekoppeld aan een goed doel :

"De samenloop voor hoop". www.samenloopvoorhoop.nl/hillegomlisse

De verwachtingen waren hoog gespannen van ons allen. Altijd gezellig met vrienden en bekenden een avondje uit in onze welbekende Spartaankantine.

20.00 uur begon het en met een hoge opkomst van ongeveer 70 man/vrouw startte de BINGO-avond.

We speelden 3 rondes en sloten af met een spectaculaire verloting. Met dank aan Aad v/d Lans die het voortouw genomen heeft, wat betreft alles wat met de BINGO te maken heeft en de prijsjes, die op een aantal gedoneerde prijsjes van verschillende Spartaners na, waarvoor dank, alles uit Aad's toverdoos kwamen. Ook dank aan de Vrijwilligerscommissie die de hapjes uit hun budget gesponsord hebben. Dank aan de 3 kanjers die bardienst hadden: Janny Dofferhoff, Jacqueline Hoogland en Rob v/d Klauw (spontaan aangemeld), van 19.00 uur t/m 1.00 uur toch een hele klus (bijna een volledige werkdag).

Dank aan Patrick Ruigrok die spontaan als cadeau besteller een ieder van zijn gewonnen prijs voorzag. En onze grote dank aan jullie allemaal want zonder jullie en zonder jullie donatie had de avond niet zo'n succes geworden. Wie weet een terugkomend evenement met misschien of hetzelfde of een ander goed doel.

En nu het moment waar iedereen natuurlijk op wacht: Wat hebben we met z'n allen opgebracht???

Roffel, roffel en daar is het dan



1042.15 euri.

Spartaners en vrienden, namens de Stichting Samenloop voor hoop: bedankt en tot een volgende keer.

Namens de Vrijwilligerscommissie, Jeannette van der Toorn

Atletiekcongres 2013

Zaterdag 23 maart was er een grote groep trainers en bestuurders afgereisd naar Papendal voor het Atletiekcongres.



Onder de titel "Samen een sprong vooruit" was er dit jaar een recordaantal deelnemers (450) uit het hele land naar het Nationaal Sport Centrum 'gesprongen' om zich te verrijken met kennis op atletiekgebied.

Vanuit AV De Spartaan waren er dit jaar 9 trainers en 4 bestuursleden aanwezig. Zij hadden ruim de keus uit de meer dan 60 workshops en presentaties verdeeld over drie rondes.

Flexible Human Services had voor de gelegenheid een "busje" ter beschikking gesteld voor het gemeenschappelijke vervoer van alle trainers, zodat er op de heen en terugreis nog meer over atletiek gesproken kon worden.

Anthony Ott

Koppelklaverjasavond 22 maart 2013.



Voor het 3^e achtereenvolgende jaar werd deze avond georganiseerd en evenals voorgaande jaren was er ook een grote deelname van teams van de buurvereniging The Flags. Met 7 teams van The Flags en 9 van De Spartaan waren er 8 tafels bezet, dus bijna volle bak.

Ook dit jaar werd gekaart volgens het Rotterdamse systeem en verplicht gaan.

Om de tweestrijd tussen The Flags en De Spartaan nog meer tot zijn recht te laten komen was vooraf een indeling gemaakt, waardoor de teams van The Flags altijd tegenover een team van De Spartaan aan tafel zaten. De in deze ontmoetingen gescoorde punten vormden de basis voor het verenigingsklassement. De winnaar hiervan veroverde de wisselbokaal, deze ging dit jaar weer naar The Flags.

De beide verenigingen wisselen elkaar steeds af, dus misschien is de trofee volgend jaar weer voor De Spartaan. Uiteraard was er naast dit verenigingsklassement een totaalklassement, waarin alle gespeelde partijen meetelden. De 5 hoogst geklasseerde teams konden een keus maken uit een aantal kleine prijzen, de overige deelnemers gingen met een bosje lelies naar huis.

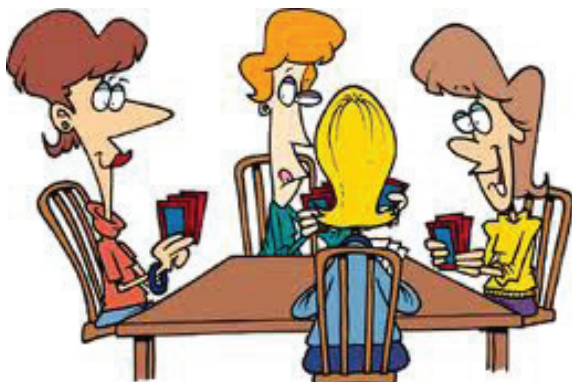
Al met al een geslaagde avond en in principe zijn we volgend jaar weer te gast bij The Flags voor een revanche.

Mvg, Frans Dames.

	Namen		1e ronde	2e ronde	3e ronde	4e ronde	Totaal
1	Mart Aanhanne - Lenie Aanhanne	AV De Spartaan	1728	1828	1933	1849	7338
2	Wendy Schalk - Marian Huisman	The Flags	1939	1766	1572	1864	7141
3	Gerrit Verhaar - Ben Thomas	AV De Spartaan	1364	1653	2100	1675	6792
4	Loes Creighton - Mary Lagendijk	The Flags	1836	1630	1420	1819	6705
5	Hans Hoejenbos - Marty van Rijnberk	AV De Spartaan	1733	1471	1840	1461	6505
6	Herman Creighton - Lydia Baak	The Flags	1829	1592	1530	1303	6254
7	Leo Smit - Berend van Zetten	The Flags	1389	1419	1331	2077	6216
8	Leen Onderwater - Maurice Meijer	The Flags	1883	1823	1059	1437	6202
9	Wim Hartman - Joop van Stijn	AV De Spartaan	1506	1212	1681	1800	6199
10	Manon de Vrede - Nico Assendelft	The Flags	1406	1631	1192	1858	6087
11	Ans Verhaar - Til Duineveld	AV De Spartaan	1296	1266	1860	1188	5610
12	Kees van Gerven sr - Kees van Gerven jr	AV De Spartaan	1073	1756	1332	1293	5454
13	Barry van Ruiten - Desideria Trappl	AV De Spartaan	1093	1159	1512	1641	5405
14	Corine Rotteveel - Piet Rotteveel	AV De Spartaan	1179	1490	1490	1105	5264
15	Ank Hartman - Margo Kivits	AV De Spartaan	1254	1276	1422	1214	5166
16	Gerard en Jan Kees van Amsterdam	The Flags	1648	1174	992	1112	4926

Verenigingsklassement

- | | | |
|---|----------------|---------------|
| 1 | The Flags | 42.531 |
| 2 | AV De Spartaan | 41.605 |



VAN DONGEN UW POELIER



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

VOOR AL UW FEESTEN EN PARTIJEN



Uw gastvrouw en gastheer
Lia en Hans

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

PARTYCENTRUM – MINITHEATER – UIT EN TOCH THUIS



Keurslagerij
Clemens

Winkelcentrum Poelmarkt • Lisse

Tel. 0252-410410

www.clemens.keurslager.nl

Verstand Van Lekker Vlees

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



HANDELS-
ONDER-
NEMING

Kantoor en magazijn
Heereweg 5b, Lisse

T +31 (0)252 41 51 45

F +31 (0)252 41 92 85

beelen@beelenpackaging.nl

**GEZOND, GEZELLIG en
VOOR IEDEREEN!**

In onze accommodaties is
altijd wel iets te beleven.

STIWA
EXPLOITATIE & BEHEER



ZWEMBAD & SPORThAL WASBEEK
Van Alkemadeaan 12, Sassenheim
tel. 0252 - 21 55 94

SPORThAL DE GEEST
Geestlaan 27, Warmond
tel. 071 - 301 27 29

SPORThAL DE KORF
Sportdreef 8a, Sassenheim
tel. 0252 - 22 40 67

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

Zomertrainingsschema

Trainingsoverzicht AV De Spartaan Zomer 2013 <i>Vanaf maandag 1 april 2013</i>				
Discipline	Trainer/ster	Dag	Tijd	Opmerkingen
Springen	Heino Stroet	Maandag	19:00-21:00	Baan
		Woensdag	17:30-19:30	Kracht / Baan
		Donderdag	19:00-21:00	Baan
Sprint + Meerkamp	Anthony Ott	Maandag	19:00-21:00	Sprint/horden, kogel
		Woensdag	18:00-19:00	Kracht (techniek)
		Woensdag	19:00-21:00	Springen
		Donderdag	18:00-19:00	Speerwerpen
		Donderdag	19:00-21:00	Sprint/horden
Werpen	Nico van Noort	Maandag	19:00-21:00	Baan
		Donderdag	19:00-21:00	Baan
		Vrijdag	18:00-20:00	Kracht / Baan
Mila	Martien v.d. Hoorn	Dinsdag	19:00-21:00	Baan
		Donderdag	19:00-21:00	Baan
B/C junioren (1996-1999)	John v.d. Zwet	Maandag	18:30-19:45	Horden/sprint. Op uitnodiging
	John en Dennis	Woensdag	19:00-20:45	
	John en Paul	Vrijdag	19:00-20:45	
D junioren (2000-2001)	John v.d. Zwet	Maandag	18:30-19:45	Horden/sprint. Op uitnodiging
	Joost, Vincent, Menno, Tessa en Jan	Woensdag	19:00-20:30	
	Joost en Joost	Vrijdag	19:00-20:30	
Mila Jeugd (1998-2002)	Piet van Tol	Maandag	19:00-20:15	Bos & baan
	Willem Boon	Zaterdag	09:00-10:15	Bos & baan
Pupillen (2002-2007)	Marga, Tessa en Karel	Woensdag	16:00-17:00	jongens & meisjes geboren in 2007, 2006 en 2005 + <u>jongens geboren in 2004</u>
	Marga, Tessa, Max en Tom	Woensdag	17:00-18:00	jongens & meisjes geboren 2003 en 2002 + <u>meisjes geboren in 2004</u>
	Jan, Irma, Levi, Stephanie en Rémi	Vrijdag	17:00-18:15	jongens en meisjes geb. 2002, 2003 en 2004

B. Elfering D.H.Z.

Heereweg 212A – 2161 BR Lisse
Tel. 0252 - 793376



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



SCHOLTEN

uw keurslager

Waarom zou u 't met minder doen

Hoofdstraat 261
2171 BD Sassenheim
0252-211440



Uw accountant
om de hoek.

Op Kromhout kunt u rekenen.

Kromhout maakt accountancy en belastingadvies persoonlijk. Vanuit Lisse doen wij er alles aan om het u bij al uw financiële zaken gemakkelijker te maken. Dit alles in een professionele, zakelijke sfeer. Om u optimaal van dienst te kunnen zijn, werken wij met vaste contactpersonen. De lijnen zijn dus kort! Kortom, u bent van harte welkom op ons makkelijk te bereiken kantoor in Lisse (ruime parkeergelegenheid). Dan zorgen wij voor een lekker kopje koffie, dat praat wel zo makkelijk.

Kanaalstraat 270e, 2161 JZ Lisse, Tel.: 0252 417 450 E-mail: accountants@kromhoutlisse.nl Of kijk op: www.kromhoutlisse.nl



firma zandvliet en zn.

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

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



DREIJER OPTIEK

Alles voor ogen!

Kanaalstraat 25-27 Lisse Tel. 41 59 92



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

Van gezellige lunch
tot uitgebreid diner.

Schuif aan bij de Buren
brasserie

kanaalstraat 106-108 | 2161 jr lisse | (0252) 41 31 20 | www.brasserieburenlisse.nl

BOEKESTEIN

Fysiotherapiepraktijk

Acupunctuur

Revalidatie Sportmassage +
trainingsbegeleiding
Conditietesten

**Hans Boekestein
Hans Siemons**

Wendy den Elzen, Lisette Wesselman,
Linda Huikeshoven, Steven Kalkman en Cathy Bon

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

Gratis advies over blessures via de trainers

BERICHTEN VAN DE CWA

Aangezien er de laatste tijd veel zaken betreffende wedstrijdathleten hebben plaatsgevonden volgt er een kleine chronologische verhandeling:

Zaterdag 9 februari

Eerste dag van de Nederlandse indoorkampioenschappen voor masters. Als 1^e kwam Martien van der Hoorn aan de start voor de 1500m. Martien zei vóór de race dat hij zijn zinnen had gezet op verbetering van het record M55 van Cees Kraaijeveld, die vorig jaar 4.40,12 liep. Martien: 'Ik moet daar nog wel voor rennen hoor; en het is winter, ik heb nog weinig snelheid gedaan.' Tot ruim over de helft van de afstand zorgden de M50 voor het tempo, toen de snelheid onder recordtempo dreigde te zakken nam Martien zelf resoluut de kop. Bij de bel sprongen twee M50 er met een ontzaglijke versnelling vandoor, maar ook Martien schroefde het tempo fors op. Hans van de Mortel liep vier seconden uit, doch Martien werd met een tijd van 4.30,50 derde in het gecombineerde klassement. Zijn tijd is bijna tien seconden sneller dan het oude record. Bijzonder: Martien zit nog maar anderhalve maand voor de overgang naar de M60, op de dag vóór de EK in maart in Donostia/San Sebastian is hij jarig. Bij de M60 staat het NR op 4.43 en ook het indoorwereldrecord is bereikbaar, dat staat op 4.36 namelijk.

Zondag 10 februari

Tweede dag: Naast Martien, die startte op de 800m kwam ook Michel Hageman in actie op de 800m bij de m35. Ook hij had deze winter nog weinig aan tempotraining gedaan, maar kwam na een snelle tweede 400m toch knap als 3^e over de finish in 2.07.66min. Martien legde dezelfde afstand af in 2.14.02min en pakte ook hier netjes de bronzen medaille.

Zondag 17 februari

Op de tweede dag van de Nederlandse indoorkampioenschappen senioren betrad Lonneke Derriks als enige Spartaanse atleet het strijdtoneel. Ze bewees met haar sterke optreden op de 800m vrouwen (5^e in 2.10.55min) dat ze dit jaar van plan is om haar outdoor-PR's scherper te gaan stellen.

Zaterdag 23 februari

De eerste dag van de Nederlandse kampioenschappen indoor junioren leverde De Spartaan direct een gouden medaille op: Simon Grannetia (JA) liep een uitgekookte en sterke race op de 3000m. Aangemoedigd door Spartanen die zich rond de baan hadden verspreid en elke ronde "Kom op, Simonnnnn" riepen (zie YouTube-filmpje) liep hij de 15 rondes in een dik PR: 8.45.72min.

Zondag 24 februari

Naast Simon, kwam ook Jelle van der Zon (JB) in actie op het nummer Hinkstapspringen. Lange tijd had hij zicht op de 3^e plaats, maar werd in de laatste ronde toch nog voorbij gesprongen en eindigde niet onverdienstelijk met 12.39m op plaats 5. Simon was wat moe van het feestgedruis van de prestatie van de dag ervoor en kon het hoge tempo op het eind van de 1500m niet meer volgen, maar kwam toch netjes als 3^e over de finish in 4.01.33min.

Zaterdag 9 maart

Om 20.00u 's avonds verzamelden zich meer dan 25 wedstrijdathleten bij een sporthal in Aalsmeer om er twee uur lang te gaan Beachvolleyballen. Er waren twee banen afgehuurd en de stemming en de wil om te winnen zaten er goed in. Door het mulle zand en de fanatieke speelwijze kon deze avond goed concurreren met een stevige duintraining. Kernwoorden waren deze avond: gezelligheid en saamenhorigheid.

Zondag 24 maart

De laatste duintraining werd, zoals bijna gebruikelijk, afgesloten met een heerlijke warme koffie en gebak in het Pannenkoekenhuis aan de rand van het bos, waar ook deze winter de atleten vele zweetdruppels hebben moeten laten vloeien om in de zomer goed voor de dag te kunnen komen op de diverse atletieknummers. Op het prikbord van onze site is wekelijks een verslag gedaan van de inspanningen.

Dinsdag 26 maart

Eindelijk was het dan zover: Martien van der Hoorn heeft de sport- carrièreprijs van de gemeente Teijlingen ontvangen. Na vorig jaar door een of andere biljarter binnendoor te zijn gepasseerd, was het dan dit jaar toch echt raak. Door een uitgekende promotiecampagne van zijn MILA-atleten kon het ook bijna niet fout gaan, maar ja de jury maakt soms rare bokkesprongen.

Onder toezicht oog van de voorzitter Kees van der Dussen en enkele van zijn trouwe atleten kreeg Martien, die een nare week achter de rug had, de LJ-prijs voor zijn gehele master-carrière uitgereikt. De week hiervoor was hij namelijk vruchteloos naar San Sebastian afgereisd om deel te nemen aan de indoor WK masters. Door een korte, maar felle griep, had hij te weinig getraind en was hij teveel in conditie teruggeslagen. Desondanks liep hij de bij 3000m fier aan kop, maar moest door hevige pijn in de kuit twee ronden voor het einde de pijp aan Maarten geven en uitstappen. Ondanks massages en fysiotherapie kwam hij deze week niet echt meer in actie: hij heeft het nog een keer geprobeerd met de series 800m, maar moest toen echt opgeven.

Maandag 1 april

Na een koude, maar fijne paastraining schuiven 25 atleten aan, aan een "banket".

De CWA heeft voor een uitgebreide brunch in de kantine gezorgd, met zelfgebakken Italiaans brood (Tom Vonk bedankt), paasstollen, vers brood van de warme bakker, fijne vleeswaren, kazen van jong naar 30+ belegen, diverse salades, tomaatjes en natuurlijk paaseitjes. Aan een gezellig gedekte tafel gezeten, kon een ieder aan de balie pakken wat hij/zij wilde en kon er tijdens het eten over het komende baanseizoen worden gefilosofeerd, onder andere hoe de plaatsen van geblesseerde werpers Ruud en Menno op de competitie op te vangen.

Vrijwel alles ging op en eenieder ging moe, maar voldaan naar huis.

Kees van Beelen

BERICHTEN VANUIT HET WOC

AKTIVITEITENKALENDER

dag	datum	editie	OMSCHRIJVING ACTIVITEIT	LOKATIE
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

CRA-NIEUWS

HET WINTERCIRCUIT ZIT ER OP MAAR DE WINTER NOG NIET



Zondag 10 maart hebben we met de Coopertest en een ronde voor de sportief-wandel deelnemers het wintercircuit beëindigd. Het enige wat ons nog rest voor het winterseizoen is de gezellige estafette op dinsdagavond 4 juni.

Het wintercircuit was dit jaar met name een winterse aangelegenheid waarbij sneeuwschuiven en dikke jassen geen uitzondering waren om wedstrijden mogelijk te maken. Ook op de dag van de Coopertest was het snijgend koud waardoor daarna de officiële activiteiten in de kantine in een aangenaam warme ambiance konden verlopen. De prijzen zijn onder grote belangstelling uitgereikt. De nummers 1, 2 en 3 kregen bloemen en een kortingsbon van LJ-sport; de nummers 1 bovendien de kampioenstrui.

Zie voor de einduitslag het overzicht, dat ook deze keer weer door Piet Lenting is samengesteld. Het is te vinden op de site links in het menu onder "uitslagen".

Naast de lopersprijzen zijn onder de wandelaars, die (bijna) alle wandelingen hadden gelopen, kadobonnen van 20 en 10 euro en diverse kleinere prijzen verloot. Deze kwamen van LJ-sport en Aad van der Lans.

De Commissie-Recreatie-Atletiek evalueert continu de wedstrijden qua verloop, aanpak en deelnemerstevredenheid zodat we een zo goed mogelijk gericht activiteitenpakket kunnen blijven aanbieden. Dit seizoen zullen we de tips en meningen inventariseren en uitwerken voor een nog beter "winterfitpakket". Gaarne hopen wij op uw oprechte reacties als deze gevraagd worden waarmee we serieus werk kunnen maken van uw en ons sportieve vermaak.



DE VOORJAARS-ESTAFETTE OP DINSDAGAVOND 4 juni (start 19.30 uur; 19.00 uur aanwezig)

Voor wie?

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

In de trainersgroep is bovendien afgesproken dat op 4 juni 's avonds geen training wordt gegeven.

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

Je hoeft beslist niet aan de wintercompetitie of iets dergelijks te hebben meegedaan. Wij rekenen op meer dan 110 deelnemers.

Hoe?

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

Ieder loopt een ronde van ongeveer 4km waarbij gestart wordt op de baan en vervolgens het park wordt verlaten om een rondje buitenom te doen langs de westelijke randweg. Het parcours wordt vooraf in de kantine geprojecteerd op het scherm en wijst zichzelf op de avond van deelname.

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

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

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

Van te voren opgeven (of afmelden) en zonodig je te verwachten tijd corrigeren.

Om een goede indeling mogelijk te maken, is het van belang dat ieder zich van tevoren opgeeft; Ben je eenmaal aangemeld en je kunt niet komen, meld je dan ook weer af want de teamindeling wijzigt daardoor. Een intekenlijst met gegevens over je Coopertestafstand of 3000 m tijdloop ligt vanaf begin mei in de kantine. Houd dit even in de peiling na de training. Theo Edens verzamelt de gegevens voor de indeling. Hans Adriaanse laat zijn computer de indeling op basis van deze gegevens maken. We proberen of we de indeling pas aan het begin van de dinsdagavond kunnen maken, dus:

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

Uiteraard komt er op niet voorspelbare wijze een winnaar uit de estafette waar we nog een leuke prijs voor hebben. Omdat het doel van de estafette sociaal-sportief is gaat het niet primair om de snelste lopers. Het blijft dus spannend en gezamenlijke deelname is belangrijker dan winnen.

Ieder krijgt de kans **bij de inschrijving zijn of haar te verwachten tijd te corrigeren**. Je kunt immers door bijvoorbeeld een blessure onder je kunnen lopen. Afgelopen jaren is gebleken, dat sommige leden veel sneller lopen dan tijdens de Coopertest of testloop. Heb je toevallig net een zware wedstrijd achter de rug, dan kun je hier ook rekening mee houden door een iets langzamere tijd voor jezelf op te geven.

Tijdig aanwezig

Wij verzoeken ieder dringend om uiterlijk zeven uur aanwezig te zijn, zodat we om zeven uur kunnen starten met het uitdelen van de nummers e.d. en de eerste loper van ieder team in ieder geval nog in kan lopen. Je moet immers even je teamgenoten zoeken, omdat je een team vormt met mensen, met wie je meestal niet traint. (Red.: Aangezien wij op alle 900 leden rekenen kan dat even zoeken zijn..... de praktijk leert dat we toch wel ongeveer 25 teams van 4 personen kunnen samenstellen.) Als commissie vinden wij het een leuk neven doel dat je door de teamindeling weer andere Spartaanleden leert kennen.

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

Uitslag

We proberen diezelfde avond nog een uitslagenlijst te maken. Terwijl u gezellig even napraat in de kantine zwoegt het organisatiecomité zich door het uitslagenprogramma en komt met de verlossende bekendmaking.

VERENIGINGENFIETSTOCHT



Op 25 en 26 mei is weer het Rabobank fietsweekend. Op zaterdag kun je door deelname weer de verenigingskas spekken. Op de zondag wordt (over grotere afstanden) voor een goed doel gereden. Bij het ter perse gaan van dit document is hier nog geen informatie voor dit clubblad beschikbaar. Houd de site in de gaten s.v.p.



WEDSTRIJD- EN TRIMLOPEN

Op de site van de Atletiekunie (www.dutchrunners.nl/evenementen) kun je veel informatie over afstanden, starttijden, organiserende vereniging en tel.nr. voor inlichtingen vinden, o.a. over lopen in de omgeving.

WANDELINGEN IN DE REGIO

Zoals eerder vermeld is ook hier veel over te vinden op internet. Uitgebreide info is te vinden op: www.wandel.nl. Op deze wandelaars-verwen-website kiest u voor wandelagenda linksboven in het scherm. Tik vervolgens het jaartal en de regio in op de keuzevakjes en u wordt verrast, zo niet overdonderd, door het aanbod: lange tochten, korte wandelingen, 4-daagsen en ga zo maar door. Bovendien kunt u verder vooruit kijken dan via ons clubblad.

Namens de Commissie Recreatie Atletiek (CRA), Loek van Saase

(Gelezen in "De Vriendenband" uitgave van de vereniging Vrienden van de K.N.A.U.)

GROEN

Even voor sluitingstijd. (De beste tijd om sportschoenen te kopen, want dan zijn je voeten doorgaans in de zelfde conditie als waaronder verreweg de meeste mensen trainen.) Een recreatieve hardloper, ongeveer 60 jaar oud, stond bij de kassa van de sportzaak en vroeg een plastic draagtas voor zijn zo juist aangeschafte nieuwe paar loopschoenen. "U kunt beter uw eigen boodschappentas meenemen, want die plastic tassen zijn niet goed voor het milieu", zei het meisje waarbij hij af moest rekenen. De man mompelde een verontschuldiging en zei: "In mijn tijd hadden we dat milieugedoe niet". Waarop zij antwoordde: "Daarom hebben wij nu een probleem. Uw generatie had lak aan het redden van het milieu voor toekomstige generaties".

Het was even stil, toen barstte de klant los.

"Tja, je hebt eigenlijk gelijk, in mijn tijd hadden we niets met 'groen'. Vroeger brachten wij de melk-, limonade- en bierflessen terug naar de winkel. Die stuurde de flessen door naar de fabriek, waar ze werden gewassen, gesteriliseerd en opnieuw gevuld. Wij bleven keer op keer dezelfde flessen gebruiken. Maar we hadden niets met 'groen' in die dagen.



Kruideniers (weet jij wel wat dat zijn?) verpakten onze boodschappen in papieren zakken, zodat wij die weer voor van alles en nog wat konden gebruiken. We gebruikten ze niet alleen als afvalzakken, maar ook als kaften voor onze schoolboeken. Wij deden dit om de boeken te beschermen, ze waren tenslotte niet ons eigendom. (Boeken werden door de school verstrekt.) Door het kft konden we onze boeken ook een persoonlijk tintje geven. We spaarden zo ook bomen, maar jammer hè, dat we in die dagen niets met **'groen'** hadden.

Vroeger wisten onze moeders de katoenen luiers van de baby's omdat er geen wegwerpluiers waren. We droogden onze was aan de waslijn, niet in een energievretende droger. We gebruikten zo wind- en zonne-energie voor onze kleren. Onze kinderen kregen kleren van hun grote broer of zus, maar al te vaak dus niet nieuw. Natuurlijk heb je gelijk jongedame, wij hadden echt niets met **'groen'**.

In onze tijd hadden we één radio in huis, later soms één televisietoestel. Niet een TV in iedere kamer. Het scherm had de grootte van een A-viertje, niet eentje zo groot als de provincie Utrecht. Het klutsen en roeren in de keuken ging met de hand, we hadden geen elektrische machines die alles voor ons deden. Als we een breekbaar object met de post moesten versturen werd dit eerst verpakt in krantenpapier om het breken te voorkomen, niet in plastic bolletjes. Het grasmaaien ging met de hand en we gebruikten menselijke kracht, geen benzine of elektriciteit om een motor aan te drijven. Inderdaad, 'aan **groen** doen' kwam niet bij ons op.

Als we dorst hadden dronken we uit de kraan of een fontein zonder daarvoor iedere keer een plastic bekertje te gebruiken. We vulden onze pennen keer op keer bij met inkt, zonder iedere keer nieuwe te kopen. En we vervingen de scheermesjes als het mesje bot werd. Maar we deden niets aan **'groen'** in die tijd.

Wij liepen de trappen op, want lang niet ieder gebouw had liften en lopend haalden we onze boodschappen. Vroeger pakten we de tram of bus als we verder weg moesten en de kinderen fietsten naar school voordat ouders in een 24 uren taxiservice veranderden met machines van 300 pk, voor maar al te vaak ritjes van twee straten ver. 'Aan **groen** doen?' Laat me niet lachen.

We hadden één stopcontact in de kamer en geen rijen om een dozijn of meer elektrische apparaten te voeden. Ook hadden we geen computer gadget dat een signaal opvangt van een satelliet duizenden kilometers ver in de ruimte, om ons te vertellen waar de dichtstbijzijnde snackbar is. Is het niet triest dat jij, als vertegenwoordigster van de huidige generatie, klaagt over hoe verspillend wij ouderen-van-nu toen waren, alleen omdat wij niets met **'groen'** hadden in die tijd? Als we aan sport deden dronken we na de training een glaasje thee in de kantine in plaats van troep uit plastic wegwerpflesjes. Als een van onze trainingsmaten iets te vieren had, aten we er een gevulde koek bij die de kantinebeheerder uit een blikken trommel haalde, zonder cellofaantje.

Onze sportkleren vonden eens per week een plekje in de wastobbe en omdat we ze snel weer nodig hadden, erna door de wringer zodat ze eerder droog waren. Je ziet, je hebt helemaal gelijk, 'aan **groen** doen' kwam niet bij ons op.

Als we zelf niet aan een wedstrijd deelnamen, luisterden we op zondagmiddag van vier tot zes naar het enige sportprogramma dat in de week werd uitgezonden. (Met om half vijf de uitslagen van de eredivisie door Frans 'nnull-nnull' van Turenhout.) We vroegen elk jaar aan Sinterklaas een boekje met de dienstregeling van de NS om vast te kunnen stellen welke trein het best geschikt was om de plaats waar een wedstrijd werd gehouden, tijdig te bereiken. Ook dit heeft allemaal niets met **'groen'** van doen.

Lopen deden we natuurlijk buiten, op de baan of in de natuur in plaats van in de sportschool. Bij de baan was geen parkeerplaats maar een fietsenrek. Als we na de training naar huis wilden en we zagen dat de band van de fiets lek was, belden we in de bestuurskamer voor een dubbeltje met de bakelieten telefoon in plaats van met zo'n handig kunststof apparaatje dat iedereen heeft en dat alles kan, naar huis. Kwam pa, met een doosje bandenplakspullen. En als hij niet thuis was zat er niets anders op dan te lopen. Soms had je geluk. Was er nog een trainingsmaat die een eind de zelfde kant op moest en mocht je achterop, met één hand je eigen hobbende fiets meesleurend.

Als de sintelbaan na een vorstperiode of zware regenval erg ongelijk was geworden, pakten we met ploegje een zware houten lat met zo'n ijzeren mat eraan om de baan eerst zo goed mogelijk te egaliseren, te 'vegen' voor we aan de training begonnen. Zo gebeurde onze lichaamssoefening automatisch, door ons werk en die manier waarop wij met onze sport bezig waren. Wij hoefden niet naar een 'health centre' om op lopende banden te rennen die elektrisch worden aangedreven. Maar, je hebt absoluut helemaal gelijk, wij deden niets aan **'groen'**.

Ja, het is waar. We hebben jullie inderdaad een volkomen verkeerd voorbeeld gegeven. En geef nu mijn schoenen maar, dan kan ik tenminste straks buiten een lekker stukje gaan hollen. Als ik daarbij langs de sportschool kom, zal ik nog even vriendelijk naar je zwaaien, als ik naar binnen kijk en jou op zo'n elektrisch apparaat zie ploeteren. Tussen haakjes, staan die lopende banden, fietsen, eh ... sorry, hometrainers en roeimachines tegenwoordig voor het raam, op zo'n manier dat je naar buiten kijkt als je erop bezig gaat, om je de illusie te geven dat je lekker gezond in de buitenlucht bezig bent? Tot dan meisje en een net zo prettige avond als ik mezelf toewens."

Hugo Tijsmans

VOEDING EN SPORTEN

Er kwamen vanuit de groep weleens vragen over diverse zaken. Bij deze wilde ik jullie alle informatie omtrent voeding en sporten met jullie delen. Info heb ik vergaard van het internet en vanuit mijn TLG opleiding.

Met sportgroet Lieskina Brouwer, trainer Spartaan.

Krachttraining tezamen met hardlopen zorgt ervoor dat u spieren sterker worden waardoor ze meer calorieën nodig hebben. Dat betekent dat een groot deel van de eiwitten en koolhydraten die u eet rechtstreeks naar de spieren gaan, en niet worden omgezet naar vet.

Wat is supercompensatie?

Supercompensatie wil zeggen dat het lichaam na een trainingsimpuls, na herstel, altijd de neiging heeft om zich te herstellen boven het oorspronkelijke uitgangsniveau.

Is dat niet de reden dat u traint? Het lichaam is naast een efficiënte machine ook een super effectieve machine. Het lichaam past zich aan wat u doet, en doet dit door middel van supercompensatie.

Supercompenseren kan daarom alleen plaatsvinden bij dé grote drie.

Dit zijn: Training (trainingsimpuls), voeding (herstelmiddel) en rust (slaap, hersteltijd).

Wanneer één van deze drie factoren niet aanwezig is, of in een te beperkte mate, dan zal u minder effectief supercompenseren, waardoor u uw doelstelling hoogstwaarschijnlijk niet gaat bereiken. Supercompensatie is essentieel.

Meerdere maaltijden per dag eten

Volwassenen met een vaste baan eten vaak drie keer per dag, omdat zij gedwongen zijn aan een vaste lunchpauze. Is uw doelstelling afvallen, spiermassa winnen of voorbereiding voor een wedstrijd in welke sport dan ook, **dan is drie keer per dag eten simpelweg te weinig.**

Het belang van meerdere maaltijden per dag eten is cruciaal bij mensen die prestaties willen leveren voor een training of wedstrijd.

Bij trainingen, wedstrijden vecht het lichaam constant tegen twee factoren; het lichaam moet herstellen van voorgaande inspanningen en het lichaam moet zich voorbereiden op aankomende inspanningen. Het is daarom uiterst belangrijk dat je daarom ieder moment van de dag benut om het lichaam te laten herstellen.

Drie maaltijden per dag is daarbij te weinig. Vijf tot zeven maaltijden per dag zijn voor fanatieke sporters een must.

Daar kom je alleen aan als je na het avondeten rond 18:00 ook nog één of twee maaltijden eet. De porties van de maaltijden variëren afhankelijk van uw doelstelling; hardlooptraining of wedstrijdvoorbereiding of onderhoud. Bij sporters liggen de porties per maaltijd hoger, omdat zij tijdens hun trainingen en wedstrijden extra calorieën verbranden.

Vergist u zich er echter ook niet in dat het verbruik van een lichaam in rust een stuk hoger is bij herstel van lichaamsinspanningen. **Men noemt dit een verhoogd metabolisme.**

De stofwisseling gaat omhoog.

Ook 's avonds eten. De nachtrust van een mens die intensief sport is essentieel voor het herstel van uw lichaam. 's Avonds gaat het lichaam gewoon door met verbruiken van energie. Deze energie is nodig om uw lichaam te herstellen. Hoe meer u sport, hoe hoger uw metabolisme, hoe hoger uw verbruik. De nachtrust wordt dan ook wel het moment van supercompensatie genoemd.

De pinda valt onder de categorie peulvruchten, en dus niet onder de categorie van noten. Pinda's zijn gerelateerd aan erwten, bonen en linzen. De gezondheidsvoordelen van pinda's zijn daarom gelijk aan die van de zojuist genoemde peulvruchten; Ze zijn een goede bron van vitamine E, B3 (Niacine), B9 (foliumzuur), eiwit en antioxidanten zoals mangaan.



Daarnaast zijn pinda's een bron van tryptofaan, een essentieel aminozuur die het lichaam gebruikt om serotonine aan te maken. Serotonine is een neurotransmitter die betrokken is bij stemming, zelfvertrouwen, slaap, emotie, seksuele activiteit en eetlust. Hoewel pinda's een hoog vetgehalte hebben beschikken ze over gezonde vetten welke van toegevoegde waarde zijn voor het hart. Onderzoek heeft aangetoond dat het eten van pinda's het risico op cardiovasculaire ziekten aanzienlijk verkleint.

Ondanks het feit dat pinda's hoog in vetten zitten en daarom relatief veel calorieën bevatten, hebben onderzoeken aangetoond dat mensen die regelmatig pinda's eten minder kans lopen op gewichtstoename. Onderzoek heeft aangetoond dat het eten van pinda's of noten, minimaal twee keer per week, het risico op gewichtstoename aanzienlijk verkleint.

Havermout en brinta, met name in combinatie met melk, zijn rijk aan calcium, fosfor en magnesium. Een dagelijkse portie brinta of havermout helpt de botten sterk te zijn en voorkomt het risico op osteoporose.

Ananas is dat het helpt om gezonde botten op te bouwen. Ananas is rijk aan mangaan, een spoormineraal (Een mineraal waar het lichaam maar weinig van nodig heeft). Mangaan is nodig voor het lichaam om bot en bindweefsel aan te maken. Een klein plastic bekertje met ananas voorziet in 73% van de dagelijks aanbevolen voordelen van ananas stimuleren zowel de groei van botten van jonge mensen als van oudere mensen.



Kokosnoot werkt ontstekingsremmend, antibacterieel en antiviraal.

De aanwezigheid van diverse vetzuren helpt ons lichaam te beschermen tegen virussen, bacteriën en ontstekingen. Mensen die vaak langer dan een uur intensief sporten kunnen kokoswater gebruiken om hun energievoorraden bij te vullen. Het water bevat suiker, vezels, eiwitten, antioxidanten, vitamines en mineralen. Sportdranken dragen bij aan uitdroging door de overmatige toevoeging van glucose fructose stroop, kokoswater doet dit niet.

Ammoniakgeur tijdens sporten. Iedere fanatieke sporter heeft het wel eens gehad, die vervelende geur van ammoniak bij intensief zweten.

Het proces dat zorgt voor de ammoniakgeur.

Aminozuren zijn in principe de bouwstoffen van eiwitten. Eiwitten zijn met name belangrijk voor onze lichaamscellen; transport, structuur, chemische omzettingen, communicatie en regulatie. Dat is dan ook de reden dat we dagelijks onze portie eiwitten nodig hebben.

Wat er precies gebeurt in het lichaam dat deze ammoniakgeur veroorzaakt is het resultaat van de verbranding van deze aminozuren. Het lichaam zal in eerste instantie altijd eerst koolhydraten als primaire brandstof willen gebruiken, maar zal wanneer de opslag van deze energiebron als glycogeen is uitgeput, overgaan op de verbranding van aminozuren en vetten.

Vooraf wanneer de intensiteit van de sportactiviteit hoog blijft zal het lichaam aminozuren gaan gebruiken als energie. Bij lage intensiteit zal dit eerder vet zijn.

Om het aminozuur als brandstof te gebruiken, wordt het atoom stikstof gescheiden van het aminozuur. Wat overblijft wordt vervolgens omgezet naar glucose. En dit is de energiebron die als brandstof voor je lichaam gebruikt kan worden.

Stikstof blijft dus achter in het lichaam, en wordt grotendeels door de lever verwerkt tot $(\text{NH}_2)_2\text{CO}$ (ureum) en afgevoerd via de nieren naar urine. Wanneer je nieren te veel ureum te verwerkt krijgen, dan zal het via het zweet (en zelfs soms via het speeksel) verder uitgescheiden worden. En dit is de reden dat je een ammoniakgeur ruikt.

Hoe voorkom je een ammoniakgeur.

Zowel zweten als urineren vraagt water van je lichaam. Wanneer je te weinig drinkt wordt de uitscheiding van ammoniak niet verdund, waardoor het sterker ruikt. Constant genoeg water drinken tijdens intensief sporten is dus belangrijk. Naast genoeg drinken is het belangrijk om voordat je een intensieve training begint genoeg glycogeenopslag (de energie voor de spieren opgeslagen in de spieren. Glycogeen speelt een rol in het melkzuursysteem en het zuurstofsysteem) te hebben. Dat doe je dus door genoeg koolhydraten te eten de perioden voordat je sport. Op hoge intensiteit sporten is uitstekend voor je conditie en metabolisme, en juist enorm bijdragend aan de effectiviteit van vetverbranding. Echter, zal deze vorm van trainen juist moeten plaatsvinden buiten afvalperiodes.

Dus: 1. Genoeg water drinken 2. Vooraf genoeg koolhydraten eten, 3. (bij lange intensieve trainingen) Sportdrink drinken tijdens de activiteit om koolhydraatreserves aan te vullen.

Net zo goed en goedkoper zijn:

Een broodje kaas na de training en wat altijd voor handen is, is chocolade melk.

Het is een combinatie van koolhydraten en eiwitten wat je spieren nodig hebben voor opbouw na een training.

NIEUWS VAN DE COMMISSIE JEUGD ATLETIEK

Afsluiting winterseizoen 2012-2013

Het winterseizoen eindigde met een mooie (maar wel een koude) laatste quatrocross op 16 maart in Katwijk. Volgens traditie konden ouders en pupillen lekker uitwaaien op het Katwijkse strand. Tevens wordt deze laatste Quatrocross afgesloten met de prijsuitreiking van het afgelopen seizoen. Met maar liefst 12 medailles was het weer een zeer succesvol seizoen.

1ste plaatsen waren er voor Bas van 't Schip (JpMini), Nick (JpC) en Mandy (MpA1) Duinkerken en Jochem van Stijn (JpA2). Ook de CD jeugd hebben hun best gedaan in het CD Wintercircuit. Als afsluiting gaan de klassement lopers het seizoen afsluiten met een bowlingavond.



Afscheid Jeugdtrainers Fieke en Iris

Helaas hebben we afscheid moeten nemen van een aantal jeugdtrainers. Fieke van Noort was al meer dan 10 jaar actief bij de pupillen en Iris van de Meer was ook al vele jaren actief bij de D jeugd. Dames, hartelijk dank voor jullie inzet.



Start zomerseizoen

Al zou je het van de temperatuur van de afgelopen weken niet zeggen, het zomerseizoen is inmiddels begonnen. Eindelijk weer buiten en baanwedstrijden. Wat hebben we allemaal in petto voor de komende tijd?

Pupillen: De Zuid Holland Midden (ZHM) competitie gaat weer beginnen. Een fantastische pupillencompetitie met veel atleten (ruim 400 over alle categorieën). Dit seizoen voor de jongste pupillen (Mini, C en B) ook de introductie van Athletics Champs, pupillenatletiek van de toekomst. Kijk ook eens bij de website van de 'Atletiekunie'. Verder nog een meerkamp in Voorschoten en natuurlijk onze eigen Ter Specke Bokaal in Lisse.

CD Jeugd: De CD competitie staat weer op het programma, waarbij dit jaar veel teams aan mee zullen doen. Verder zullen de jeugdtrainers weer een aantal leuke wedstrijden uitzoeken.

Ter Specke Bokaal: Op zaterdag 11 mei start het nationale baancircuit met de Ter Specke Bokaal, waaraan nationale en internationale topatleten meedoen, inclusief de NK Estafette. Dit jaar hebben we maar liefst twee onderdelen voor de jeugd, de 'snelste basisscholier van de Bollenstreek' en de 'Kidsrun'. Verder is het natuurlijk leuk om die dag te helpen met mandjes dragen. Uitnodiging hiervoor komt binnenkort via de mail.

Geen NJAD

De afgelopen jaren ging de Spartaan met een grote bus naar de Nationale Jeugd Atletiek Dag. Helaas is de Atletiekunie gestopt met de organisatie van deze dag, dus we zullen iets nieuws moeten gaan zoeken. Hebben jullie als atleten en ouders nog leuke ideeën, laat het ons weten!

Veel sportplezier bij alle wedstrijden en evenementen.

Wim Bouma



Aktiviteitenkalender

Datum	Evenement	WAAR
27 april 2013	Pupillenwedstrijd	Voorschoten
11 mei 2013	Ter Specke Bokaal, 1000 meterloop A/B-pupillen	Lisse
15 juni 2013	2e ZHM wedstrijd	Schoonhoven
6 juli 2013	3e ZHM wedstrijd	Leiden
13 t/m 14 juli 2013	Ouder/Kind wedstrijd + Tentennacht	Lisse
17 juli 2013	Laatste baantraining vóór de vakantie	
20/7 tot 1/9 2013	Zomervakantie BO (regio Midden)	
21 t/m 27 juli 2013	Kamp 8/12 jarigen	Wanssum
4 september 2013	Eerste training ná de zomervakantie	
21 september 2013	4e ZHM wedstrijd	Gouda
28 september 2013	NK-estafette	Amstelveen
5 oktober 2013	Onderlinge meerkampen (laatste baanwedstrijd 2013)	Lisse



PUPILLENNIEUWS

Beste pupillen

Hier is dan alweer de derde tussenstand van het puntenklassement. Deze tussenstand is tot en met de laatste quatuorcross van 16 maart. Met de wedstrijden tot nu toe waren alleen deelnamepunten te verdienen.

Groetjes Maaike

Tussenstand puntentelling pupillen

	Mini pupillen Jongens	Dn	NN	EV	PR	Tot
1	Bas van 't Schip	14	0	0	0	14
2	Raemon Baak	8	0	0	0	8
3	Jasper Ouwehand	4	0	0	0	4
3	Youri Feijt	4	0	0	0	4
4	Merijn Schalk	2	0	0	0	2
4	Kai Ransdorp	2	0	0	0	2
4	Finn Leukel	2	0	0	0	2
	C pupillen Jongens	Dn	NN	EV	PR	Tot
1	Nick Duinkerken	16	0	0	0	16
2	Jari Langelaan	6	0	0	0	6
2	Alje Stip	6	0	0	0	6
3	Casper Huiskeshoven	2	0	0	0	2
3	Luuk Pieterse	2	0	0	0	2
3	Teun Smakman	2	0	0	0	2
3	Christian Schreuder	2	0	0	0	2
3	Symen Grimbergen	2	0	0	0	2
	B pupillen Jongens	Dn	NN	EV	PR	Tot
1	Tijs Kotte	14	0	0	0	14
2	Himme Verhoef	12	0	0	0	12
3	Tijn Kauffman	10	0	0	0	10
3	Jarique Hazel	10	0	0	0	10
3	Tibbe Nijgh	10	0	0	0	10
4	Leonard Bloem	8	0	0	0	8
5	Noah Ruiters	6	0	0	0	6
6	David Romeyn	2	0	0	0	2
6	Buddy van de Burg	2	0	0	0	2
6	Ridwane Apko	2	0	0	0	2
	A1 pupillen Jongens	Dn	NN	EV	PR	Tot
1	Thijs van 't Schip	14	0	0	0	14
1	Thimo van Velzen	14	0	0	0	14
2	Stijn Hooijman	12	0	0	0	12
2	Matthijs Valtan	12	0	0	0	12
3	Thijs van Rijn	10	0	0	0	10
4	Indy vd Slot	2	0	0	0	2
4	Neil Batenburg	2	0	0	0	2
	A2 pupillen Jongens	Dn	NN	EV	PR	Tot
1	Jochem van Stijn	16	0	0	0	16
2	Niels van Beek	14	0	0	0	14
3	Sven Hazenoot	12	0	0	0	12
3	Lars Knaap	12	0	0	0	12

	C pupillen Meisjes	Dn	NN	EV	PR	Tot
1	Hilde Baak	10	0	0	0	10
2	Charlotte te Boekhorst	4	0	0	0	4
3	Femke Rotteveel	2	0	0	0	2
	B pupillen Meisjes	Dn	NN	EV	PR	Tot
1	Jelka Böhm	12	0	0	0	12
2	Fleur Smeets	10	0	0	0	10
3	Iris Hulsbosch	6	0	0	0	6
3	Emmelie Tegel	6	0	0	0	6
4	Laura van Kampen	4	0	0	0	4
4	Carmen de Jong	4	0	0	0	4
4	Tessa de Wit	4	0	0	0	4
5	Nienke Aarts	2	0	0	0	2
5	Pien Hersman	2	0	0	0	2
5	Renske vd Heuvel	2	0	0	0	2
5	Romana de Groot	2	0	0	0	2
5	Sophie Geul	2	0	0	0	2
5	Iris Vije	2	0	0	0	2
5	Kyra Koetsenruijter	2	0	0	0	2
	A1 pupillen Meisjes	Dn	NN	EV	PR	Tot
1	Mandy Duinkerken	16	0	0	0	16
2	Amy den Hollander	14	0	0	0	14
3	Suzanne van Oers	12	0	0	0	12
4	Floor Verkade	8	0	0	0	8
5	Phebe Goedhart	4	0	0	0	4
6	Sanne van der Meer	2	0	0	0	2
	A2 pupillen Meisjes	Dn	NN	EV	PR	Tot
1	Shana van Vuuren	12	0	0	0	12
1	Hannah Olsthoorn	12	0	0	0	12
1	Nicole in 't Veld	12	0	0	0	12
2	Linn Wijts	8	0	0	0	8
3	Aisha Osman-Dualeh	6	0	0	0	6



Een afscheid om nooit te vergeten

Woensdag 27 februari was het dan zover. Voor het laatst binnen training geven, dus heb ik even een leuke en intensieve training in elkaar gezet. Klimmen, springen, behendigheid, snelheid en kracht. Alles moest erin zitten en kracht op het eind in de vorm van touwtrekken leek me een leuk slot. Toen dacht ik... even trakteren, maar daar kwam ik niet zo makkelijk vanaf, want toen begon het pas. Ik had Wim Bouma al rond zien lopen met de camera, dus ik dacht al, o jee alles wordt vastgelegd vanmiddag! Met iedere groep ging ik op de foto en ieder uur stond er telkens een hele rij kinderen die allemaal een tekening voor mij hadden gemaakt. Zelfs de trainers hadden allemaal wat leuks gemaakt!

Na het derde trainingsuur was er een speech van Anthony en Wim en kreeg ik bloemen en een foto in de vorm van een schilderij van de C en de D jeugd. Super gaaf allemaal! Ik heb dit meteen een mooi plekje in de kamer gegeven. Verder heb ik ook nog een hoop extra cadeautjes gekregen van de kinderen, waarvoor mijn dank! Al met al had ik dit natuurlijk allemaal niet verwacht en dan sta je daar gewoon met een mond vol tanden. Ik was meer bezig geweest om een leuke laatste training te bedenken dan dat ik over een speech nagedacht had! Dat is niet echt aan mij besteed. Gelukkig gingen de cup cakes er graag in en die hadden ze ook wel verdiend. Daarom wil ik iedereen en in het bijzonder alle kinderen (ook de c's en de d's), ouders en trainers bedanken voor deze onvergetelijke laatste woensdagmiddag training! Ik heb het 12 jaar met heel veel plezier gedaan, maar ik ben zeker nog niet weg bij De Spartaan en dus kom ik velen van jullie daar vast nog wel een keertje tegen.

Nogmaals iedereen bedankt. **Het was een afscheid om nooit te vergeten!**

Jullie (ex)trainster Fieke



Fieke's cupcakes



Groep 1 Binnentraining 2012-2013



Fieke krijgt van elk kind een eigen gemaakte tekening met foto



Groep 2 Binnentraining 2012-2013



Fieke en Anthony



Groep 3 Binnentraining 2012-2013



Kom op! Blijf trekken. Jullie kunnen het....



Alle ogen zijn gericht op.....

Voor meerdere foto's zie:



Tom Karel Fieke Marga Max Tessa

<https://picasaweb.google.com/avspartaan/20130227AVSpartaanAfscheidFieke>

Uitslag Quatrocross Leiden 09-02-2013

	Mini Jongens	
1	Bas van 't Schip	0:04:02
2	Raemon Baak	0:04:10
	MPC	
2	Hilde Baak	0:04:03
	JPC	
1	Nick Duinkerken	0:03:52
	MPB	
1	Jelka Böhm	0:05:53
5	Fleur Smeets	0:06:18
15	Emmelie Tegel	0:07:16

	JPB	
2	Tijn Kauffman	0:05:19
3	Thijs Kotte	0:05:34
4	Himme Verhoef	0:05:45
8	Jarique Hazel	0:06:07
11	Tibbe Nijgh	0:06:37
12	Noah Ruiters	0:06:40
	MPA-1	
1	Mandy Duinkerken	0:05:37
3	Amy den Hollander	0:06:04
6	Floor Verkade	0:07:21
7	Suzanne van Oers	0:07:25

	JPA-1	
3	Stijn Hooijman	0:05:25
5	Thijs van 't Schip	0:05:28
6	Matthijs van Valten	0:05:29
7	Thimo van Velzen	0:05:55
9	Thijs van Rijn	0:07:02
	MPA-2	
2	Hannah Olsthoorn	0:05:14
3	Shana van Vuuren	0:05:20
5	Aisha Osman-Dualeh	0:05:30
11	Linn Wijts	0:05:57
	Nicole in 't Veld	DNF
	JPA-2	
1	Jochem van Stijn	0:05:15
3	Lars Knaap	0:05:34
5	Sven Hazenoot	0:05:39
8	Niels van Beek	0:06:04



Start JPA-2



Onderonsje



zie voor meer foto's: <http://picasaweb.google.com/avspartaan/20130209AVSpartaanQuatrocrossLeiden>

Uitslag Quatrocross Lisse 02-03-2013

	Mini Jongens	
2	Bas van 't Schip	0:03:35
3	Raemon Baak	0:03:41
4	Kai Ransdorp	0:03:47
6	Finn Leukel	0:03:53
7	Youri Feijt	0:03:58
10	Jasper Ouwehand	0:04:18
	MPC	
2	Charlotte te Broekhorst	0:03:28
5	Hilde Baak	0:03:34

	JPC	
2	Nick Duinkerken	0:03:23
3	Jari Langelaan	0:03:32
4	Teun Smakman	0:03:32
5	Casper Huikeshoven	0:03:58
6	Luuk Pieterse	0:04:12
7	Christian Schreuder	0:04:19



Teun

Jari



Luuk



Youri

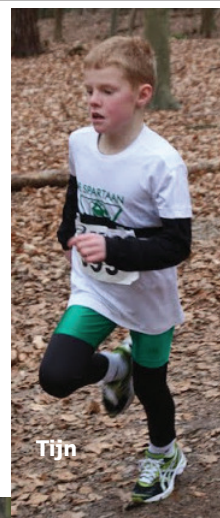


Jasper

Voor meerdere foto's zie:

<https://picasaweb.google.com/avspartaan/20130302AVSpartaanQuatrocrossLisse>

	MPB	
2	Jelka Böhm	0:03:23
3	Carmen de Jong	0:03:26
4	Tessa de Wit	0:03:32
6	Iris Hulsbosch	0:03:41
8	Sophie Geul	0:03:50
11	Emmelie Tegel	0:03:55
14	Fleur Smeets	0:03:58
16	Iris Vrije	0:04:59
	JPB	
3	Tijn Kauffman	0:03:06
5	Leonard Bloem	0:03:17
6	Thijs Kotte	0:03:26
7	Tibbe Nijgh	0:03:28
8	Himme Verhoef	0:03:31
11	Ridwane Apko	0:03:42
12	Buddy van den Burg	0:03:44
	MPA-1	
1	Mandy Duinkerken	0:06:59
5	Amy den Hollander	0:07:48
6	Suzanne van Oers	0:08:09
9	Floor Verkade	0:09:08
10	Eva van Kessel	0:11:00



	JPA-1	
2	Thimo van Velzen	0:06:39
4	Matthijs van Valten	0:06:51
5	Thijs van 't Schip	0:06:53
9	Thijs van Rijn	0:08:30
	MPA-2	
1	Hannah Olsthoorn	0:06:19
3	Aisha Osman-Dualeh	0:06:55
11	Linn Wijts	0:07:51
12	Nicole in 't Veld	0:08:06
		Shana van Vuuren DNF
	JPA-2	
1	Jochem van Stijn	0:06:39
3	Lars Knaap	0:07:00
4	Niels van Beek	0:07:03
5	Sven Hazenoot	0:07:11



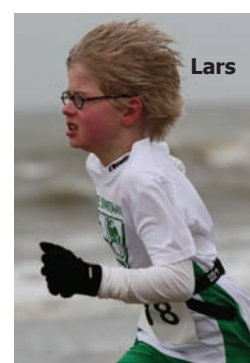
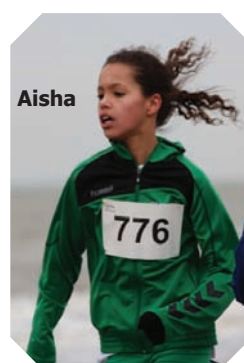
Uitslag Quatrocross Katwijk 16-03-2013

	Mini-jongens	
3	Bas van 't Schip	0:03:25
4	Raemon Baak	0:03:37
6	Youri Feijt	0:03:52
8	Jasper Ouwehand	0:04:29
	MPC	
4	Charlotte te Broekhorst	0:03:27
5	Hilde Baak	0:03:29
	JPC	
1	Nick Duinkerken	0:03:08
3	Casper Huikeshoven	0:03:36
4	Alje Stip	0:03:38
	Jari Langelaan	DNF
	MPB	
2	Tessa de Wit	0:04:19
4	Jelka Böhm	0:04:22
5	Iris Hulsbosch	0:04:29
6	Fleur Smeets	0:04:34
9	Emmelie Tegel	0:05:01
	JPB	
4	Leonard Bloem	0:04:04
5	Tijn Kauffman	0:04:11
6	Tijs Kotte	0:04:19
7	Himme Verhoef	0:04:31
8	Jarique Hazel	0:04:32
11	Tibbe Nijgh	0:04:42
14	Noah Ruiters	0:04:59

	MPA-1	
1	Mandy Duinkerken	0:05:03
3	Amy den Hollander	0:05:29
4	Floor Verkade	0:06:07
6	Suzanne van Oers	0:06:18
	JPA-1	
2	Thimo van Velzen	0:04:50
3	Stijn Hooijman	0:04:52
4	Matthijs van Valten	0:04:54
6	Thijs van 't Schip	0:05:09
12	Thijs van Rijn	0:06:28
	MPA-2	
2	Hannah Olsthoorn	0:04:55
3	Aisha Osman-Dualeh	0:04:59
11	Linn Wijts	0:05:36
16	Nicole in 't Veld	0:06:34
	Shana van Vuuren	DNF



	JPA-2	
2	Jochem van Stijn	0:04:58
3	Lars Knaap	0:05:05
4	Niels van Beek	0:05:05
6	Sven Hazenoot	0:05:17



PAASTRaining 27 MAART 2013

Woensdag 27 maart hadden we paastraining in bos bij de manege. Als eerst deden we een soort tikspel. We moesten een lintje achter in onze broek stoppen en weg rennen voor de tikker die het lintje ging afpakken. Daarna gingen we paaseieren zoeken in het bos. We hebben er heel veel gevonden en ik had er 10! Aan het eind van de paastraining kregen we allemaal 2 tennisballen en 4 chocolade paaseieren. Het was een hele leuke paastraining.

Luuk Pieterse (JPC)

hallo ,ik ben *romana de groot* (MPB),woensdag voor de Pasen gingen we met zijn allen en juf Marga en de Paashaas het bos in voor allemaal leuke spelletjes. wij hebben met zijn allen paaseieren gezocht in het bos ,overal lagen ze met voor elk ei een punt ,dus we moesten punten verzamelen,heel veel punten!! en dat is gelukt.ik vond het super leuk, ook omdat ik een prijs kreeg, een mooie beker en lekkere chocolade eitjes.van mij mag het volgend jaar weer.daaaaaag!

Op woensdag hadden we paastraining. Dat was erg leuk. We hebben veel leuke dingen gedaan. We begonnen de training met een soort van kat en muis spel. Dan moest je jouw lintje beschermen tegen 3 of soms 4 paashazen. Was jouw lintje gepakt dan moest je via een pad en rondje rennen. Dat hadden we iets van 3 of 4 keer gespeeld. Op het laatst kwam de (echte) paashaas er ook bij. Toen we daar mee klaar waren gingen we paaseieren zoeken in het bos. Je was verdeeld in groepen en die hadden kun eigen kleur. Die kleur paaseieren die bij jouw groepje hoorde moest je gaan zoeken in een groot deel van het bos. Toen we allemaal weer terug kwamen, werden je paaseieren geteld. Bij de jongens was er een winnaar en bij de meisjes. Bij de jongens was dat volgens mij Sven en bij de meisjes was ik het (Aisha). Op het einde kreeg iedereen 4 grote paaseieren, en de 2 winnaars een zakje vol paaseieren extra! En ook mochten we 2 tennisballen mee naar huis nemen want Marga had er te veel. Dus het was wel een leuke training

Aisha (MPA2)



ZOMERKAMP 2013

Stichting De Broekberg

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.



Wie schreven er tot nu toe in:

Jongens:

Bas Meeuwenoord	Stefan v.d. Kort	Lars Knaap	Niels v. Beek
Jari Langelaan	Martijn den Hoed	Jeroen v. Steijn	Thomas van Delft
Himme Verhoef	Tijs Kotte	David Romeyn	Thimo van Velzen
Sven Hazenoot			

Meisjes:

Megan v. Beelen	Rachel v.d. Veek	Linde Braun	Anne-Wil v. Werkhoven
Anna Heck	Annemijn Warmerdam	Joël Langelaan	Mandy Duinkerken
Hieke Böhm	Carmen Oosterkamp	Amy den Hollander	Doortje Roodenburg

Leiding:

Tom Hoekema, Levi v.d. Geest, Karel Peterse, Stephanie v.d. Meer, Leoniek v. Leeuwen en Max v.d. Voet

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

ZOMERKAMP 2013

CLUBRECORDS JONGENS PUPILLEN A/B per 01-01-2013

baan		Jongens Pupillen A				
60 meter		Julian van Meggelen	020801	8,4	Lisse	31 03 2012
1.000 meter		Thijmen Dofferhoff	030397	3.18,05	Lisse	03 05 2008
4 x 60 m.	1	Stijn Lammers	290801	34,32	Amstelveen	29 09 2012
4 x 60 m.	2	Tyrone Nijman	290401	34,32	Amstelveen	29 09 2012
4 x 60 m.	3	Willem Olsthoorn	070301	34,32	Amstelveen	29 09 2012
4 x 60 m.	4	Julian van Meggelen	020801	34,32	Amstelveen	29 09 2012
verspringen		Sjoerd van der Meer	200692	4,70	Den Haag	18 05 2003
hoogspringen		Remco Brandhorst	020475	1,42	Lisse	24 05 1986
kogelstoten	2 kg	Marco van Ruiten	290478	10,58	Lisse	30 09 1989
kogelstoten	2 kg	Remco Brandhorst	020475	10,58	Lisse	13 09 1986
balwerpen	200 gr	Stefan de Rooy	020194	42,39	Lisse	08 10 2005
Beste prestaties buiten het 'Aanbevolen Programma':						
600 meter		Jurgen van der Zwet	160299	2.08,17	Lisse	06 06 2009

baan		Jongens Pupillen B				
40 meter		Maarten Ruigrok	180483	6,5	Lisse	05 09 1992
40 meter		Michel Hageman	080376	6,5	Beverwijk	25 05 1985
1.000 meter		Jelle van der Zon	030496	3.38,1	Lisse	18 06 2005
4 x 40 meter	1	David van Elk	040996	25,60	Amstelveen	17 09 2005
4 x 40 meter	2	Jelle van der Zon	030496	25,60	Amstelveen	17 09 2005
4 x 40 meter	3	Roel Teeling	110896	25,60	Amstelveen	17 09 2005
4 x 40 meter	4	Karel Peterse	270196	25,60	Amstelveen	17 09 2005
verspringen		Sjoerd van der Meer	200692	3,96	Voorschoten	15 09 2001
hoogspringen		Edwin Kortekaas	050875	1,20	Lisse	30 06 1984
hoogspringen		Frank Niewold	130885	1,20	Leiden	27 08 1994
hoogspringen		Rick van Ruiten	240185	1,20	Leiden	27 08 1994
hoogspringen		Bart Plantenberg	270192	1,20	Lisse	06 10 2001
kogelstoten	2 kg	Edward Bervoets	100265	7,24	Lisse	21 09 1974
balwerpen	160 gr	Stefan de Rooy	020194	38,84	Den Haag	18 05 2003
Beste prestaties buiten het 'Aanbevolen Programma':						
600 meter		Jurgen van der Zwet	160299	2.06,84	Lisse	06 07 2008

Onderlinge testwedstrijden zaterdag 6 april 2013.

Waar blijft die Lente nou??

We zijn halverwege week 14. Nog een paar nachtjes slapen en dan is het zover. De 1^e wedstrijd van het baanseizoen 2013 zit er aan te komen. Blijft het zo koud zoals het nu is???

We pakken de laatste 3 dagen.

Woensdag 3 april – zéér koude oostenwind – géén training op de baan maar lekker naar het bos – 's nachts is het nog steeds onder 0.

Donderdag 4 april – nog steeds koud – gelukkig is de wind gedraaid naar het noordoosten – 's nachts geeft de thermometer nog steeds onder 0 aan.

Vrijdag 5 april – wind komt nog altijd uit noordoost – maar de zon laat zich overdag wat vaker zien – 's nachts vriest het nog, is niet veel, maar toch!

Zaterdag 6 april wat voor weer kunnen we verwachten? Het wordt beter zeggen ze op vrijdag ná het 8 uur Journaal op de TV. Maar geloven we daar ná al die koude dagen en nachten nog in??

Die bewuste morgen druppelen in totaal 62 pupillen (2/3 van de hele groep) zo tegen 10.30 uur de kantine binnen en worden voorzien van een startnummer.

Karel, Max en Tom nemen de hele meute mee om in te werken. Mooi gezicht om die 3 jonge collega's zo bezig te zien met hun "kids". Complimenten krijg ik ondertussen van Ouders omdat er op zo'n goede manier gezamenlijk de warmingup wordt gedaan. Toppie mannen! Houen zo!

Het zonnetje komt zo af en toe om de hoek kijken. Yes!



Tegen 11.00 uur worden de kinderen naar de diverse onderdelen gedirigeerd. Alle A-pupillen beginnen met kogelstoten en alle overige kids gaan naar de start van de 40 meter. Intussen is ook onze stagiaire Tessa (nog wel een beetje griepig) gearriveerd. Zij is standby bij het kogelstoten in Ring-1.

Bij de start van de 40 meter loopt alles op rolletjes. Terwijl de Pupillen-B zich gereed maken voor hun series sprint oefenen de C's en de Mini's nog even de starthouding.

Het is een drukte van jewelste op de baan omdat ook de B/C/D-junioren vanaf 11.00 uur aan de beurt zijn. Ook bij deze groepen is een grote opkomst!

De lucht is inmiddels strak blauw. Zo tegen 12.30 uur wordt er een ooievaar gespot. Een vader schrijft in zijn mail aan mij die avond: **"de toekomst voor jeugd atletiek ziet er zonnig uit"**.

De overige werp-, stoot- en springplaatsen worden voor de volle 100% benut. Om exact 13.15 uur staan alle kinderen geboren in 2007, 2006 en 2005 gereed om hun 600 meter te lopen. Alleen de starter laat nog even op zich wachten. Ietsjes later dan gepland start deze groep.

Was totaal géén probleem dat wachten, want het was heerlijk vertoeven bij de start van dit onderdeel. Links en rechts van mij hoorde ik: *"ik ben me zonnebrand vergeten"*, *"tjeetje, wat is het hier warm!"*

Dat dat zo was, was te zien aan de supporters die heerlijk hadden plaats genomen op de taluds aan die zijde van de baan.

Zowel de Pupillen-B als de Pupillen-A liepen hun lange afstand onderdeel allemaal tegelijk in één serie. Was wel wat druk bij de start, maar wel véél gezelliger om met z'n allen die 1000 meter te volbrengen.

Nog steeds doet de zon haar uiterste best om het vertoeven op de baan zo aangenaam mogelijk te maken.

Als alle pupillen hun "missie" hebben volbracht wordt het tijd voor een bakkie soep.

Dat gaat er in als koek in de vasten. Nog even de uitslagen ophalen in de Hoed en dan ga ik naar huis waar andere bezigheden van de zaterdag op me wachten.

Was het nu wel of geen lente deze dag??

Gezien het onverwachte toch wel prachtige weer, de blijde gezichten van de pupillen, enthousiaste Ouders, Opa's/Oma's en broertjes/zusjes, kindvriendelijk jurywerk, de immer aanwezige E.H.B.E.-mensen, een goed functioneerde baanploeg, de tomeloze inzet van de mensen in de kantine, de mensen van het wedstrijdsecretariaat, mijn collega's trainers en trainster en misschien nog wel heel veel meer mensen, kan ik concluderen dat het wis en waarachtig een **LENTE**DAG was!

Marga Kortekaas

Uitslagen

Jongens Mini	40m	600m	Ver	Bal
Bas van 't Schip	8.40	2.45.0	2.64	14.05
Youri Feijt	8.50	2.50.8	2.57	15.91
Kai Randsdorp	9.00	2.42.6	2.53	14.53
Raemon Baak	9.50	3.45.6	2.42	8.36
Koen Seijmonsbergen	10.00	3.17.4	2.24	10.53
Boele Böhm	9.60	3.12.5	1.69	8.42
Jasper Ouwehand	10.70	3.20.4	1.73	7.19
Jongens C-pup	40m	600m	Ver	Bal
Nick Duinkerken	8.00	2.24.8	2.75	13.04
Symen Grimbergen	7.80	2.43.6	2.68	11.50
Alje Stip	8.40	2.48.3	2.67	15.61
Jari Langelaan	8.10	2.47.9	2.15	18.26
Casper Huikeshoven	9.00	2.44.1	2.30	19.89
Teun Smakman	8.80	2.38.8	2.15	13.92
Luuk Pieterse	9.20	2.57.3	2.19	11.33
Meisjes C-pup	40m	600m	Ver	Bal
Hilde Baak	8.10	2.44.8	2.73	10.33
Isabella Lernerberry	9.60	2.52.8	2.61	8.84
Nadine van Dam	9.30	2.58.1	2.38	7.72
Charlotte te Boekhorst	10.60		2.29	8.64
Femke Rotteveel	9.60	3.29.5	2.07	5.00
Jongens B-pup	40m	1000m	Ver	Kogel
Leonard Bloem	7.40	4.15.1	3.35	5.17
Tijn Kauffman	7.10	4.16.9	3.13	4.78
Tijs Kotte	7.40	4.16.1	2.95	4.70
Bram Koorstra	8.20	5.02.3	3.14	5.23
Tibbe Nijgh	8.00	4.52.4	2.70	4.53
Jarique Hazel	8.20	4.27.2	2.78	3.33
David Romeyn	9.00	4.45.4	2.86	3.95
Ridwane Apko	8.80	4.49.6	2.26	3.63
Himme Verhoef	9.80	5.00.0	2.35	3.48
Jens Hoogink	9.00	5.22.9	2.10	2.81
Meisjes B-pup	40m	1000m	Ver	Kogel
Carmen de Jong	7.00	4.20.1	3.54	4.00
Jelka Böhm	7.10	4.46.5	3.30	4.35
Pien Hersman	7.40	4.34.1	2.80	4.87
Fleur Smeets	7.70	5.54.6	3.06	4.39
Iris Hulsbosch	8.10	5.04.3	2.54	4.13
Tessa de Wit	8.40	5.07.5	2.69	4.08
Iris Vije	7.70	6.14.7	2.68	4.49
Sophie Geul	7.90	5.24.9	2.54	3.10
Emmelie Tegel	8.50	5.13.2	2.22	3.27
Laura van Kampen	8.70	5.45.0	2.11	2.59
Kyra Koetsenruyter	9.00	5.27.5	2.28	2.16



Boele jongens mini



Raemon jongens mini

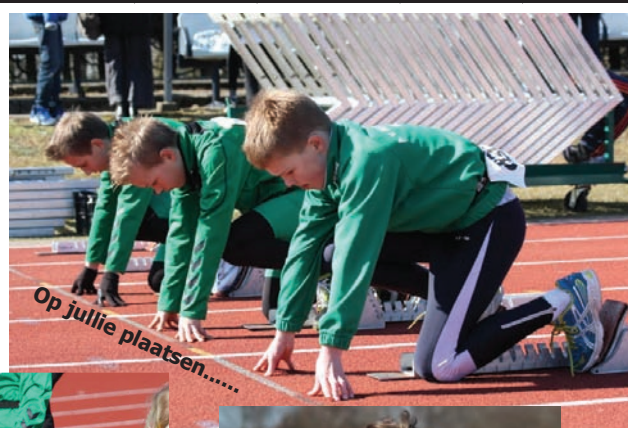


Meisjes A1-pup	60m	1000m	Hoog	Kogel
Amy den Hollander	10.50	4.38.3	1.05	5.50
Phebe Goedhart	10.40	4.21.7	1.00	4.51
Mandy Duinkerken	11.10	4.11.9	1.05	4.22
Suzanne van Oers	11.10	5.13.3	1.00	4.33
Floor Verkade	11.70	5.10.6	0.95	4.73
Eva van Kessel	11.50	4.51.8	0.90	3.90
Sanne van der Meer	13.00	5.27.1	0.75	3.80

Meisjes A2-pup	60m	1000m	Hoog	Kogel
Shana van Vuuren	10.40	3.53.4	1.15	7.65
Hannah Olsthoorn	10.30	3.45.3	1.10	4.73
Aisha Osman-Dualeh	10.30	4.08.0	1.15	5.37
Nicole in 't Veld	10.50	5.21.6	1.10	5.14
Linn Wijts	11.20	4.32.7	0.80	3.55

Jongens A1-pup	60m	1000m	Hoog	Kogel
Stijn Hooijman	10.40	3.52.7	1.10	5.25
Thijs van 't Schip	10.50	4.03.4	1.05	6.05
Thimo van Velzen	10.60	3.54.1	1.05	5.38
Matthijs Valten	10.50	4.09.7	1.05	6.30
Thijs van Rijn	11.20	5.17.3	0.95	4.92
Job van Leeuwen	11.70	4.42.3	0.80	3.87

Jongens A2-pup	60m	1000m	Hoog	Kogel
Niels van Beek	9.60	4.20.8	1.25	6.56
Jochem van Stijn	10.20	3.44.6	1.05	6.19
Sven Hazenoot	10.00	4.35.6	1.10	6.63
Lars Knaap	10.70	4.53.3	1.05	3.96



KLEURPLAAT WINNIE DE POEH



© DISNEY



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

Jan de Kuijper

Hyacinthenstraat 9
2161 XN Lisse
T. 0252 411036
T. 0252 860145
M. 06 55 96 38 40
I. www.jaku.nl
E. info@jaku.nl



wol

stoffen

kralen

borduren

fournituren

Heereweg 177

2161 BC LISSE

0252-411134

ASSURANTIEBEDRIJF

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

HEEMSKERK

assurantiën

HOOGERVORST C.V.

Samen sterk in: verzekeringen ■ hypotheeken ■ persoonlijke leningen ■ financieringen



VDSD

HELDERHEID IN VERZEKEREN

Bij ons kunt u terecht
voor een helder,
onafhankelijk en
persoonlijk advies.
Wij heten u van
harte welkom!

- Verzekeringen
- Pensioenen
- Hypotheken
- Financiële planning

VDSD B.V.
2^e Poellaan 10A
2161 CJ Lisse
Postbus 94
2160 AB Lisse

T (0252) 41 68
F (0252) 42 04 57
E info@vdsd.nl
I www.vdsd.nl



GUSTI DE SCHIPPER
grafische vormgeving

BROCHURES
huisstijl
webdesign
NIEUWSBRIEVEN

grafisch vormgeven
LEAFLETS

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

SCHILDERSBEDRIJF

van Noort & Verkerk



Botterstraat 16
2162 LA Lisse

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

‘Het beste advies begint met goed luisteren!’



Goed georganiseerd

Alkemade Printing is een bijzonder veelzijdig grafisch bedrijf én een betrouwbare, vakkewame communicatiepartner. Wij luisteren aandachtig naar onze klant, brengen zijn mogelijkheden helder in kaart en zorgen ervoor dat voor het gestelde doel de juiste communicatiemiddelen worden ingezet. Alkemade Printing werkt met korte lijnen, strakke planning, binnen budget en...

Met alle plezier

Onze enthousiaste vormgevers vertalen uw ideeën met alle plezier naar creatieve vormgeving die de ontvanger prikkelen, informeren, enthousiasmeren én aanzetten tot actie. De vakmensen op ons bedrijfsbureau geven advies en begeleiden uw project. Zij zorgen voor die uiterst scherpe offerte en tijdige levering. Alkemade Printing werkt, ook voor uw onderneming.

Alkemade
printing

