SPARTAANSE SPEKTAKELS



OFFICIEEL CLUBORGAAN VAN DE
ATLETIEKVERENIGING "DE SPARTAAN" LISSE



Bezoek onze website www.ljsport.nl

homma
ELEKTROTECHNISCHE OPLOSSINGEN

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

Vennestraat 21
2161 LE Lisse
0252-416054 tel
0252-418921 fax
www.hommabv.nl
info@hommabv.nl

- Elektrotechniek
- Beveiliging
- Industriële automatisering
- Onderhoud en beheer
- Datanetwerk
- Zonnepanelen

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

Polderman LISSE

MITSUBISHI MOTORS

CHEVROLET

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.der Dussen, 06-31744544
voorzitter@spartaan.net
Vice Voorzitter: Lenie v.der Poel, 071-5616462
vicevoorzitter@spartaan.net
Secretaris: Hans v.den Berg, 06-21867513
secretaris@spartaan.net
Penningmeester: Corbert van Rijn, 071-3619318
c.vanrijn@abin.nl
PR & Sponsoring: Jan Sjoerd de Vries, 06-22917981
prsponsoring@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-secretaris Joke Nederpelt
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
Trainingscoordinator Senioren, Junioren AB:
Anthony Ott, 06-55137028
trcoordinator@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 Beijk, 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
• Keuringen S.M.A., 071-5828620
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
vwcvoorzitter@spartaan.net
Secretaris José Elfering, 0252-417296/
vwcsecretaris@spartaan.net
Comm.lid Jeannette v.der Toorn, 0252-416597
vwcorganisatie@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 Derriks, 0252-518693/
derriks@casema.nl

Inschrijvingen wedstrijden:
Pupillen: Gert de Jong, 06-49929205
spartaan@ikwilmeinschrijven.nl
C/D Jeugd: Tessy Lenting, 0252-413259
john.tessy@online.nl
Overigen: Ton Meskers, 0252-522288
ton.meskers@snelnet.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
- Onderscheidingen 3

Opbrengst Samenloop voor Hoop 3

Kantinenieuws:
winnaars koffiekaarten april en mei 4

Redactienieuws 4

Van de Ledenadministratie:
- Jarigen juli/aug/tot 15 sept 4
- opgezegde-, nieuwe- en verhuisde leden 5

18e Schoonderbeek Installatie Estafette 28-06-2013 7

Vrijwilligerscommissie:
- Nieuwsberichten 7
- Even kennismaken met Corbert van Rijn 8

31e Ter Specke Bokaal groot succes 9

Club van 100 nieuws 10

Berichten van de CWA:
- Competitieploegen in actie in Lisse 11
- Laatste nieuws: Lonneke Derriks snel op 800m 15

Berichten vanuit de CRA:
- Voorjaarsestafette van 4 juni 15
- Krachttraining op leeftijd zinvoller dan duurloop? 17

Berichten vanuit de WOC:
- Aktiviteitenkalender 2013 18

Grafieken door Wim Cozijn 19

Nieuws van de CJA:
- Berichten van de voorzitter 20

Pupillennieuws:
- Uitslag wedstrijd Alphen a/d Rijn 13 april 2013 21
- Uitslag Voorschoten 27 april / TSB 1000m 11 mei 22
- Zomerkamp 2013 / Aktiviteitenkalender 23

Kleurplaat 24

Kopij insturen uiterlijk woensdag 28 augustus 2013 vóór 16.00 uur.
Het clubblad ligt klaar in de kantine voor bezorging op dinsdag 10 september 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
Contactpers: Corrie v.den Berg, 0252-860268
kantinecontact@spartaan.net

Kantine: 0252-415350
Gevonden voorwerpen: Ank Hartman, 0252-220270
Ranglijsten: Sonja Fransen-v.Noort, ranglijsten@spartaan.net
Clubrecords: Wim Cozijn, clubrecords@spartaan.net

VAN DE BESTUURSTAFEL



De zon breekt door, het wordt zomer!
De afgelopen 2 maanden was het toch wat minder met het weer. De prestaties en activiteiten van De Spartaan lieten zich daar niet door temperen; we gingen en gaan gewoon door!

Een succesvolle TSB met een Nederlands record op dames hoog na bijna 40 jaar met 1 cm verbeterd; wel een beetje jammer want dat was in handen van een Spartaanse. Zelfs een weerbarstige wedstrijdapplicatie kreeg het geoliede team van de TSB er niet onder; een topprestatie! Tijdens de TSB is aan Evert van het Schip en Nico Warmerdam de waarderingsspeld van de Atletiekunie uitgereikt voor hun jarenlange inzet. Nico van Noort was die dag niet aanwezig en dat is op 2 juni na de competitie goed gemaakt. Verdere berichtgeving hierover kan je lezen op de website.

Jan van Beelen heeft een koninklijke onderscheiding mogen ontvangen op 25 april en daar valt meer over te lezen in het schrijven van de Club van Honderd. Op die dag hebben ook de Koningsspelen plaatsgevonden. 175 enthousiaste scholieren (groep 4&5) hebben genoten van atletiek en dat was mogelijk door de geweldige inzet van onze jeugdleden. Het was koud en nat, maar dat deerde de kinderen en onze Spartaanse jeugdleden in het geheel niet!

De 3 nieuwe Juco's zijn volle bak aan de slag en het is geweldig om te zien hoe zij het werk van Kees van Ruiten soepel overnemen.

De eerste teams van de D jeugd (zowel jongens als meisjes) staan met een half been in de landelijke finale. Ik schrijf dit stuk op 8 juni en dan start de 24 uur van de Samenloop voor Hoop. Vele Spartaners zijn actief en gaan lopen en hebben al veel geld bij elkaar gesprokkeld, daar komt zeker nog bij vandaag en morgen.

Een delegatie van het bestuur heeft kennis gemaakt met Frans Rinsema, de accountmanager van de Atletiekunie; wat zijn rol is, hoe hij ons kan helpen en wat wij doen. Prettige kennismaking en altijd goed om de verbinding met de bond kort te houden.

Kort (?) nog wat andere zaken:

- Grote deelname aan de Marathon Leiden op verschillende afstanden hebben de gifgroene shirts van De Spartaan (met dank aan DUVAK) kleur gegeven op de 10km, halve en hele marathon. Peter Jonkheer en Hans van den Berg zijn drijvende krachten!
- Jacqueline Winnen notuleert tijdens de bestuursvergaderingen en daar zijn we als bestuur heel blij mee.
- Het SPOC gaat door! Cas en Richard Grannetia pakken de handschoen op. Lenie is daar de stuwende kracht geweest en heeft de NSL meegekregen.
- Wij zijn hard bezig om een verenigingsapplicatie te selecteren. Dat is nodig om dat het huidige pakket niet SEPA bestendig is. Alle pakketten leveren ook een web-omgeving, dus hebben we Richard en Marco betrokken in de keuze. Komende maand zullen we de knoop doorhakken.
- Sponsoring komt van de grond; TSB, startnummers, jeugdhorden, shirts zijn gesponsord door DUVAK. Jan Sjoerd de Vries gaat zijn rondje langs de velden (organiserende comités) maken. Bundelen van kennis en kunde wordt de eerstvolgende stap. Ook het inventariseren van wie wat doet en waar contacten heeft zal in kaart worden gebracht.
- Gesprekken met de gemeente Lisse over herinrichting van Ter Specke en mogelijkheden rondom buurtsportcoach gehad. To be continued!
- Onze buren, Hisalis, gefeliciteerd met hun 40-jarig jubileum en hen een tegoedbon voor een looptraining/-clinic gegeven. Dat kan zo maar een andere samenwerking worden, zeker gezien het feit dat de voorzitter, Hidde van der Wal, een oud-atleet is. Paul Grimbergen en hij hadden het gelijk over tijden (van weleer).
- Vele PR's sneuvelen en Simon Grannetia verpulvert clubrecord 5000m JA.
- CRA heeft traditionele estafette weer gehouden met 21 teams en mooi weer een leuk, gezellige afsluiting van het winterseizoen (?!; echt waar?).
- Vergeet de vrijwilligersmiddag van 29 juni niet!!!

Wat een vereniging hebben we toch; trots!

Warme groet, Kees van der Dussen

Onderscheidingen

Nico van Noort onderscheiden



Nico van Noort is op zondag 2 juni onderscheiden met een waarderingspeld van de Atletiekunie.
Voorzitter Kees van der Dussen zette Nico in het zonnetje na afloop van de seniorencompetitiewedstrijd in Lisse. Nico werd verrast met deze onderscheiding. Hij verdient de waarderingspeld omdat hij al vanaf 1973 trainer is bij De Spartaan.

Tijdens deze 40 jaar heeft hij achtereenvolgens de pupillen, de B-junioren en de meisjes-D training gegeven, om daarna als werptrainer aan de slag te gaan, welke functie hij nog steeds vervult.

Daarnaast is Nico jarenlang een gewaardeerd wedstrijdlid geweest van de competitieploegen van De Spartaan.
De uitreiking na de competitiewedstrijd was een passend alternatief, toen bleek dat Nico niet aanwezig kon zijn bij de Ter Specke Bokaal, waar drie weken eerder twee waarderingspelden werden uitgereikt aan Spartaanleden. Tot op het laatste moment had Nico niet in de gaten, waarom hij toch vooral uitgenodigd werd om nog even na te blijven, en waarom de helde competitieploeg ineens van het veld naar het kantineterras kwam gelopen.

Kees van der Dussen prees Nico om zijn grote Spartaanhart en Nico nam enigszins beduusd het applaus en de felicitaties van alle nog aanwezige Spartaanleden in ontvangst.

Evert van het Schip en Nico Warmerdam onderscheiden



Aan het einde van de Ter Specke Bokaal 2013 zijn op zaterdag 11 mei twee prominente Spartaanleden onderscheiden met een waarderingspeld van de Atletiekunie vanwege hun jarenlange inzet voor Atletiekvereniging De Spartaan.



Evert van het Schip is met zijn 80+ de een na oudste (recreanten) trainer van de Atletiekunie. Hij heeft vanaf 1980 training gegeven aan de recreanten en met name veel opstappers zijn door hem begeleid bij hun eerste loopervaringen.

Nico Warmerdam is al vanaf 1964 lid en zijn activiteiten voor de club zijn als een reeks aaneen te rijgen. Op het moment dat hij stopte met de ene activiteit, schakelde hij als vanzelfsprekend over een volgende taak of activiteit: wedstrijdatleet, lid van de Verenigingsraad, trainer van de D-meisjes, voorzitter Jeugdraad, vicevoorzitter, voorzitter van 1978 tot 1983 (ten tijde van de besluitvorming en realisatie van de kunststofbaan), lid van de oprichtingsgroep Recreanten (WTR), recreantentrainer, coördinator van de recreantentrainers, trainer van de opstapgroepen.
Beide heren werden kort toegesproken door voorzitter Kees van der Dussen, en kregen de waarderingspeld opgespeld door Sylvia Barlag, vicevoorzitter van de Atletiekunie.

SAMENLOOP VOOR HOOP
KWF KANKER BESTRIJDING

De opbrengst van allerlei akties was	€ 3.672,00
Verkoop rozen op 8 en 9 juni	€ 1.747,00
Totaal	€ 5.419,00

Alle Spartaanleden die op welke manier dan ook gezorgd hebben dat dit mooie bedrag gehaald werd, dank, dank, dank.

Speciaal woord van dank aan Aad van der Lans voor zijn vele uren die hij in deze aktiviteit gestopt heeft.



KANTINENIEUWS

Koffiekaarten zijn alléén geldig met trainingen, dus niet bij wedstrijden

WINNAARS KOFFIEKAARTEN



APRIL 2013
Fia Hendriks
Janny Derriks
Marjanne Waaning

MEI 2013
De Zijl
Ben van der Meer
Theo Edens

REDACTIENIEUWS

Uiterste inleverdatum kopij vóór 16.00 uur op:

woensdag: 28 augustus,

9 oktober

en 27 november 2013

VAN DE LEDENADMINISTRATIE

Opgezegde leden per 1 juli 2013

Vnaam		Naam	KnauCat
Cor	v.d.	Berg	38 Wand
Sjaak	v.d.	Berg	38 Wand
Piet	van	Diest	32 Recr
Irma	van	Dijk	17 Sr
Esther		Habers	17 Sr
Leny	van	Ruiten-Clemens	37 Wand
Jaap	van	Rijn	32 Recr
Kitty	van	Veen-Kardol	37 Wand
Adrie	van	Veen	38 Wand
Els	v.d.	Berg	37 Wand
Joyce	van	Leeuwen	31 Recr
Sijmen		Schoonderwoerd	12 C-jun
Annemieke		Clemens-vd Lans	37 Wand
Angelilique		Eckhardt	31 Recr
Sander		Stip	14 B-jun
Simone	van	Leeuwen	35 Recr-jun
Sterre	van	Rijn	09 D-jun
Jasper		Valten	06 B-pup
Nick		Elfering	06 B-pup
Maurice		Hageman	22 MM35
Eva	van	Kessel	07 A-pup
Mirjam		Dronkers	31 Recr
Rozemarijn	van	Rooijen	31 Recr
Carlijn	van	Rooijen	31 Recr
Bram		Koorstra	06 B-pup
Denise	de	Nooijer	01 Mini

Nieuwe leden

Vnaam		Naam	KnauCat
Denise	de	Nooijer	01 Mini
Maude		Trompert	31 Recr
Rijk		Bitter	32 Recr
Boele		Böhm	02 Mini
Sherrie		Genery	31 Recr
Maud		Hoek	05 B-pup
Merijn	de	Kooker	02 Mini
Isa		Kovács	01 Mini
Bas		Langeveld	32 Recr
Tessa	v.d.	Meer	31 Recr
Rick		Meeuwenoord	12 C-jun
Mijlan		Nieuwenhuisen	03 C-pup
Wieke		Nieuwenhuisen	01 Mini
Mascha		Nieuwenhuijsen	31 Recr
Yvar		Pontek	02 Mini
Niels	van	Teijlingen	10 D-jun
Marieke		Uyldert	31 Recr
Geertje	van	Veen	31 Recr
Cas		Werter	04 C-pup

Verhuisde leden

Vnaam		Naam	KnauCat
Dolly		Nulkes	37 Wand

Het aantal leden per 1 juli bedraagt 788

CREATIEVE HAARVERZORGING
Herensalon
THYSSEN
heereweg 173 lisse tel. 0252-413915
Net 'n haar beter!

Nog te koop bij L.J. Sport
katoenen T-shirts

maten:
4 x 110
6 x 120
6 x S
5 x M
6 x XXL

restaurant De Vier Seizoenen
10 Jaar

ZomerMenu De Vier Seizoenen
Menuprijs € 31,-

Salade met belegen Hollandse geitenkaas,
kruidencroutons, gebakken dadels in spek gerold
en een zomerse dressing van sinaasappel en limoen

* * *

Zacht gebakken rog vleugelfilet
met een mousseline van Parmezaanse kaas,
gewokte Romeinse sla, komkommer, tomaat en olijf
en een vinaigrette van kappers, rode punt paprika en cornichons

* * *

Crème van amandel met in Provence rosé
en specerijen gemarineerde nectarine
geserveerd met ijs van yoghurt en perzik

Zondag 23 juni Lazy Sunday Afternoon
Een "luie" zondagmiddag
met hapjes en drankjes op ons PatioTerras

Smaak van Lisse
Donderdag 4 t/m zondag 7 juli


Schoonderbeek Installatie
Estafette - 18e editie
Evenement voor verenigings- en bedrijven/instellingenteams
Wegparcours met start, wissel en finish op de atletiekbaan
Vrijdag 28 Juni 2013 – 19:00 uur
4 x 5,1 km
AV De Spartaan
www.spartaan.net/estafette
DE SPARTAAN
Schoonderbeek installatietechniek
AV De Spartaan – Sportpark 'Ter Specke' – Spekkelaan, Lisse
asics
DE HARDLOOPWINKEL
otte lisse b.v.
MASTERMATE
TECHNIVO - REVAMCO
Bollenstreekwijnen
uw kasteel keukenhof
Beelen
Grand'Italia
HuurMaat
Nexxt 1
brasserie - eetcafé
riool nl
HOOGKAMER assurantiën
SPIERINGS HERENMODE
CTS GROUP
VOGES
debeeldredacteur.nl
Van Dongen Uw Poelier
ruud nederpelt

18e Schoonderbeek Installatie Estafette-28 Juni 2013-19:00 uur

Na de estafette 3 jaar lang als hoofdsponsor te hebben ondersteund heeft Grant Thornton afscheid van ons genomen. Wij zijn Grant Thornton erkentelijk en dankbaar voor de steun die wij hebben gekregen en kunnen terugzien op een periode van een prettige samenwerking.

Onze zoektocht naar een nieuwe hoofdsponsor heeft gelukkig niet lang geduurd. Wij stellen u met trots voor aan onze nieuwe hoofdsponsor Schoonderbeek Installatie Techniek in Hillegom. Onze estafette heeft daarom een nieuwe naam gekregen, de 'Schoonderbeek Installatie Estafette'. Het is even wennen, maar wij twijfelen er niet aan dat deze nieuwe naam snel zal zijn ingeburgerd onder de loopenthousiastelingen.

De voorinschrijving voor de 18e editie van de Schoonderbeek Installatie Estafette is in mei j.l. opengesteld en sluit op 24 juni. Op de site van de estafette **www.spartaan.net/estafette** staat alle informatie. Na-inschrijven van teams kan nog op de dag zelf in het clubgebouw van AV De Spartaan vanaf 18:00 uur

Aan dit hardloopevenement kan worden deelgenomen door teams van (Atletiek)verenigingen en Bedrijven/ Instellingen. Ieder team bestaat uit 4 personen en ieder teamlid dient het bekende rondje 'Puntenburg' met een lengte van 5,1 km af te leggen.

Kosten bij voorinschrijven zijn Euro 16,00 per team.
De kosten bij na-inschriiven op 28 Juni zijn Euro 20,00 per team.

Wij streven naar een deelname van 100 teams of meer en wensen alle deelnemers alvast veel succes en een warme, aangename avond.

Gied Leuven, Jos Nederpelt en Joost Leuven

VRIJWILLIGERSCOMMISSIE

Het eerste halfjaar van 2013 zit er bijna op en het lijkt alsof de winter naadloos is overgegaan in de herfst. Zo af en toe schijnt weliswaar de zon maar de temperatuur is nog steeds niet voorjaarsachtig. Des te meer waardering krijg je voor al die vrijwilligers bij de diverse wedstrijden die de baan in orde maken en als jury op en langs de baan staan. Niet dat vrijwilligers die andere dingen doen geen goed werk verrichten, integendeel zelfs. Want ook zonder hen kan de vereniging niet . Geen vrijwilligers in de kantine voor koffie/thee en broodjes en warme soep en geen bezetting op het jury secretariaat, geen vlot verlopende wedstrijden. Hulde dus aan al die mensen die hun vrije tijd voor de club opofferen. Voor al die vrijwilligers organiseren wij dan ook jaarlijks de 'vrijwilligers' middag/avond. Normaal gesproken aan het einde van het zomerseizoen. Dit jaar echter, gedwongen door een overvolle agenda, zijn wij uitgeweken naar 30 juni. En gezien het aantal aanmeldingen dat wij tot nu hebben ontvangen belooft het een zeer gezellige middag te worden. Als de weergoden ons dan ook nog gunstig gezind zijn en dat geluk hebben we de laatste jaren wel gehad, dan kunnen wij straks terugkijken op een ietwat natte maar toch geslaagde middag. Met behulp van de kanovereniging Lisse is een mooie route uitgezet. Na afloop wordt iedereen in ons eigen clubgebouw verwacht voor de rest van het programma. Een drankje en een hap(je) en natuurlijk de uitreiking van 'de Wandelstok.' In het volgende clubblad en uiteraard op de site zal hiervan verslag gedaan worden. De leiding is deze keer geheel in handen van José en Jeannette.

Laat ik ook nog even terugblikken wat er zoal gebeurde is in de afgelopen maanden. Allereerst de opvolging van Kees van Ruiten als Juco. Door 3 enthousiaste mannen is deze belangrijke functie overgenomen en voor zover wij weten loopt alles gesmeerd. Voorts is er in maart een geslaagde bingoavond gehouden, waarvan de opbrengst naar 'SAMENLOOP VOOR HOOP' is gegaan. Een initiatief wat zeker voor herhaling vatbaar is. Zeker niet onvermeld mag blijven de actie tijdens de 'Ter Specke Bokaal' Nico Warmerdam en Evert van 't Schip werden die middag verrast door de Atletiek Unie met een waarderingspeld. En op een later tijdstip kreeg ook geheel terecht Nico van Noort de waarderingsspeld uitgereikt. Jarenlange trouwe inzet voor De Spartaan werd op deze wijze beloond. Namens de V.W.C. nogmaals van harte gefeliciteerd.

Tot slot wil ik nog een oproep doen. De V.W.C. is op zoek naar versterking van een man of vrouw die de komende jaren de kar willen trekken. Na ruim 7 jaar wil ik mijn taak overdragen aan een enthousiasteling(e) die het leuk vindt om het vrijwilligersbeleid te blijven uitdragen. Werving en begeleiding van nieuwe vrijwilligers en helpen bij het organiseren van de Vrijwilligers middag/avond zijn de belangrijkste taken van onze commissie. **WIE - O - WIE?** Er is al met een aantal mensen gesproken, maar nog zonder resultaat. Meer weten? Aarzel niet en meldt je met je vragen bij een van de leden van de commissie. De emailadressen staan in het clubblad, maar wij zijn ook regelmatig op de baan te vinden.

Namens de V.W.C., Paul van Sijl

EVEN KENNISMAKEN

Zo af en toe verschijnt er op de site en het clubblad een artikel over een specifieke vrijwilliger. Deze keer geen vrijwilliger van de maand maar een kennismaking met de nieuwe penningmeester van de Spartaan.
Sinds de laatste algemene Ledenvergadering heeft de Spartaan in de persoon van ***Corbert van Rijn*** een opvolger voor Joop Warmerdam die de afgelopen 5 jaar onze penningmeester is geweest. Na het nodige mailcontact werd er voor woensdag 15 mei j.l. een afspraak gemaakt om nader kennis te maken met Corbert, waarvan hieronder zijn antwoorden staan van het interview dat ik met hem had. Doorgaans vergt zo'n interview een klein uur maar wij hebben ruim 7 kwartier met elkaar gesproken.



De beginvraag, wie is Corbert van Rijn, dus stel jezelf eens voor.

Corbert van Rijn geboren februari 1963 als oudste van 4 kinderen op boerderij 'Haaswijk' in Oegstgeest. Ik heb 3 zussen. Mijn vader heeft op een goed moment de boerderij verkocht vanwege het zware werk en schaalvergrotingen waaraan veel boerderijen niet meer konden voldoen. Een echte sportieve achtergrond heb ik niet, maar in mijn jeugd heb ik wel gevoetbald. Na de lagere school ging ik verder leren op het Bonaventura-college in Leiden. Eerst havo en vervolgens VWO, voorat ik verder ging studeren heb ik eerst mijn militaire dienstplicht vervuld. Na mijn diensttijd ben ik naar Rotterdam gegaan om te studeren aan de Erasmus Universiteit : Bedrijfseconomie. In die periode is mijn passie voor hardlopen ontstaan, met studievrienden liep ik regelmatig een rondje Kralingse Plas. Via allerlei vervolgstudies ben ik doorgegroeid naar de accountancy en commerciële bedrijfseconomie. Mijn eerste baan was bij Berk accountants in den Haag. Daarna heb ik een aantal jaar voor diverse bedrijven gewerkt als Interim Manager.
In 1997 ben ik voor mijzelf begonnen. Samen met mijn vrouw heb ik een aantal jaar een avondopleiding in Noordwijk gerund: Instituut Rijnvoort. Samen met een aantal partners heb ik een middelgroot kantoor accountants en belastingadviseurs met diverse vestigingen en tegen de 100 personeelsleden.
Hoewel van huis uit geen echte sportieve binding heb ik al heel lang een voorliefde voor met name lange loopafstanden. In 1997 heb ik New York gelopen na eigenlijk een veel te korte voorbereiding, maar toch en in 1998 de marathon van Berlijn. Bovendien hebben wij onze 3 kinderen, 2 dochters en een zoon met hun doopnamen vernoemd naar sportieve grootheden, de dochters naar Florence Griffith en Fanny Blankers-Koen en onze zoon naar Lance Armstrong, die in zijn geboortejaar voor de 7e keer de Tour de France won, uiteraard niet wetende wat en de laatste jaren allemaal naar buiten is gekomen.

Hoe lang ben je al lid van de Spartaan en heb je al eerder vrijwilligerswerk gedaan?
Ik ben sinds 1999 Spartaanlid en loop uitsluitend op de zaterdag, omdat ik door mijn drukke baan, 60 tot 70 uur per week voor meer trainingen geen tijd heb. Vroeg aan het werk en altijd laat weer thuis. En nee, eveneens om bovengenoemde reden, voor vrijwilligerswerk heb ik domweg geen tijd.

Hoe is dat er dan toch van gekomen?
Ik ben inderdaad al eens eerder benaderd om penningmeester te worden, maar in diezelfde periode was ook Joop Warmerdam in beeld. Men heeft mij opnieuw gevraagd toen Joop vorig jaar aankondigde er mee te gaan stoppen. En zo is het gekomen dat ik sinds de Jaarvergadering van maart j.l. penningmeester van de Spartaan ben. Ik laat overigens de betalingen en het boekhoudkundige werk uitvoeren door 2 medewerkers op ons kantoor in Noordwijk. Door diverse gesprekken in het bestuur krijg ik steeds meer inzicht in het reilen en zeilen binnen de Spartaan en dat is wel zo prettig.

Heb je naast je werk nog (tijd) voor hobby's?
Ik ga graag met mijn vrouw of als het zo uitkomt met vrienden naar theatervoorstellingen, zoals concerten en cabaret en zelfs binnenkort voor het eerst naar een opera. Daarnaast is reizen, samen met het gezin, in de vakantie een soort passie. De wereld verkennen en er van leren. In de komende zomer staat een reis door China gepland.

Heb je sportieve helden of mensen waar je veel bewondering voor hebt?
Laat ik het houden bij sportieve helden en in willekeurige volgorde een aantal noemen.
In eigen land denk ik dan zeker aan Epke Zonderland en Sven Kramer. Hard trainende sporters die allebei unieke prestaties hebben neergezet, maar in menselijk opzicht zeer gewoon zijn gebleven.
Als ik naar het buitenland kijk dan denk ik aan Usain Bolt en Roger Federer. Ook zij hebben geleverd en leveren nog steeds prachtige sportprestatie, ofschoon je van Usain Bolt niet bepaald kan zeggen dat hij zich na een gewonnen race gewoon gedraagt.

Tot slot de vraag, wat zou je tegen een Spartaner willen zeggen die GEEN vrijwilliger is.
Laat ik voorop stellen dat niemand vrijwilligerswerk moet doen. Doe het omdat je het leuk vind. Maar als je gevraagd wordt, denk er dan toch eens goed over na. Wat zou jij voor de club kunnen doen waar je zelf met veel plezier je sport beoefend?

Tot zover een nadere kennismaking met onze penningmeester, die ik hartelijk dank voor zijn gastvrijheid en hem zowel als penningmeester als sporter nog vele gezellige jaren bij de Spartaan toewens.

Namens de VWC Paul van Sijl

31ste Ter Specke Bokaal groot succes

Waar het vorig jaar tijdens de Ter Specke Bokaal een erg koude dag was, liet afgelopen 11 mei de zon zich regelmatig zien. De traditionele opening van het baanseizoen was weer een succes met als kers op de taart het Nederlands record hoogspringen van Nadine Broersen. De 23 jarige meerkampster sprong over 1,89 meter en won daarmee de Ter Specke Bokaal van de vrouwen. Het record stond al sinds 1975 op 1,88 meter. Broersen toonde ook vormbehoud voor deelname aan de zevenkamp tijdens de WK in Moskou. Bij de mannen nam Koen Smet de Bokaal mee naar huis. Ook hij is nog een jonge atleet (20) en hij wist op de 110 meter horden een zeer snel persoonlijk record te lopen in dezelfde tijd te lopen als de ervaren Gregory Sedoc: 13.63 sec.

Churandy Martina
Vaker stond de 4x100 meter estafette op het programma maar dit jaar was het onderdereel voor het eerst tevens het Nederlands Kampioenschap. Churandy Martina was de grote publiekslieveling op dit onderdeel en werd met zijn team van Rotterdam Atletiek Nederlands Kampioen.

Andere winnaars
Op het eerste onderdeel kwam kogelslingeraar Vincent Onos tot 68,34 meter waarmee hij tot de top 3 aller tijden behoort. Vorig jaar verbeterde Yvonne Hak op de 1000 meter het toen oudste Lotto Baancircuitrecord door 2.41.48 te lopen. Afgelopen 11 mei nam de 20 jarige Maureen Koster dit record over door een tijd neer te zetten van 2.40.81. De Bokaal winnaars van vorig jaar, sprinters Jamile Samuel en Giovanni Codrington, waren dit jaar weer present. Samuel liep in 2012 17.18 sec. Op de 150 meter, dit jaar werd ze verslagen door Dafne Schippers die met 17.10 sec. de tweede tijd ooit liep. Codrington won bij de mannen voor het tweede jaar op rij de 150 meter, in een tijd 4/100 langzamer dan vorig jaar.

Spartaanatleten
In het voorprogramma startte de jeugd tijdens de kidsrun en bij de scholieren sprint. In het hoofdprogramma waren het Remona Fransen, Nienke Kragtwijk, Lonneke Derriks en Simon Grannetia die deelnamen namens de Spartaan. Remona opende haar seizoen met het kogelstoten en kwam tot een nette afstand van 13.58 meter. Verspringster Nienke lukte het helaas niet een geldige afzet te maken. Lonneke liep voor het eerst niet als tempomaker maar als deelnemer de 1.000 meter en zette een prima tijd neer van 2.54.13. Ook Simon stond aan de start van de 1.000 meter en liep deze in een goede 2.32.05.

Sponsors en vrijwilligers
Via deze weg willen we de sponsors heel erg bedanken die de 31ste editie van de Ter Specke Bokaal mogelijk hebben gemaakt! Ook zijn we alle 160 vrijwilligers dankbaar voor hun inzet. Het Chinees buffet was weer een geslaagde afsluiting met alle medewerkers van een succesvol evenement.
We verzoeken iedereen zijn T-shirt goed te bewaren omdat we deze volgend jaar waarschijnlijk weer nodig hebben, en we hopen dan weer op jullie te kunnen rekenen!

Kijk voor foto's, uitslagen en meer op **www.spartaan.net/TSB**

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



Nadine Broersen

CLUB van 100 NIEUWS

Lid in de orde van Oranje Nassau

Het heeft Hare Majesteit de Koningin behaagt… Misschien wel een van de allerlaatste taken van onze vorige koningin die op 26 april 2013 in de raadzaal van de gemeente Lisse door de burgermeester werd uitgevoerd. De benoeming van onze penningmeester/secretaris tot Lid in de orde van Oranje Nassau. Het voltallige bestuur van de Club van Honderd was aanwezig bij de uitreiking van de dik verdiende onderscheiding en op dezelfde avond werd tijdens een receptie bij de scouting duidelijk dat Jan er door de vele uren die hij belangeloos in het vrijwilligerswerk heeft gestoken er veel vrienden aan heeft overgehouden. Tijdens de soosavond hebben we Jan nogmaals gehuldigd en hem in de bloemen gezet. Niet meer dan terecht.

Nieuwe leden

Tijdens de druk bezochte en zeer gezellige soosavond werd er meegedeeld dat de club weer 2 leden rijker is. Aangemeld hebben zich Jacqueline en Watze Hoogland uit Nieuw Vennep. Natuurlijk hopen wij dat zij zich net zo thuis gaan voelen als de bestaande leden, waarvan er een aantal al bijna 20 jaar lid zijn.

Gezellige soosavond

Het was best druk op de soosavond. De helft – 50 leden – van de Club van Honderd was aanwezig en dat is een mooi aantal voor deze – inmiddels - traditionele gebeurtenis.
Natuurlijk waren bijpraten, uitwisselen van meningen, oprakelen van herinneringen en het naar voren brengen van ideeën de hoofdzaken op deze avond. Maar ook zat iedereen te wachten op de uitslag van de Ter Specke Bokaal quiz en het bekend maken van atletiekkenner van het jaar. Wie wordt de opvolger van het duo Henk Elfering en Tessy Lenting die in 2012 gezamenlijk met 28 punten op de eerste plaats eindigden?

De atletiekkenner van 2012

De 31e Ter Specke Bokaal is door 55 leden van de Club van Honderd bezocht. Veel van onze leden waren direct betrokken bij de uitvoering van een van de mooiste atletiekwedstrijden in Nederland als jury, kantinemedewerker, baanploeg of een van de andere taken die zij op zich hadden genomen.
Opnieuw was er voor de leden van de Club van Honderd tijdens de wedstrijden om de Ter Specke Bokaal de laatste jaren een quiz. Dit jaar werden de – toch wel moeilijke – vragen beantwoord door 23 "kenners" Allemaal hebben zij een antwoord gegeven op de volgende zes vragen:

1. Wie wordt Nederlands Kampioen 4 x 100 m. mannen?
2. Wat is het verschil (in tijd) in de snelste serie 110 mH tussen de eerste en de laatste?
3. Hoeveel polshoogspringers komen boven de 4.80 mtr?
4. Wie wint de 1000 mtr bij de mannen?
5. Hoeveelste wordt Lonneke Derriks op de 1000 mtr in haar serie?
6. Wat is de gemiddelde tijd in de A-finale 100mH?

En zoals het in alle takken van sport gaat wordt de uitslag bepaald door inzet, intelligentie en een beetje geluk (of pech). Het was hier niet anders. Intelligentie kwam vooral naar voren bij vraag 1, waarbij een aantal toch één van de nationale teams had ingevuld als Nederlands (Club)Kampioen 4 x 100mtr. Pech was er vooral bij vraag 4, waarbij een aantal kanshebbers niet aan de start was verschenen, en ja… als je die dan hebt ingevuld. Standaard hebben de vragen een behoorlijk hoog "gok"gehalte, met name dit jaar de vragen 2 en 6. Opvallend bij deze vragen was dat lange- en middenafstand lopers het hier beter deden dan de ervaren hordenlopers. De uitslag wordt bepaald door het aantal punten dat per vraag wordt toegekend. Degene die het dichtst bij de juiste uitslag zit krijgt voor de vraag 1 punt en degene die er het verste naast zit 31 punten. Winnaar is de persoon met het minste aantal punten en die mag zich voor één jaar atletiekkenner van het jaar noemen. Het clubrecord is tijdens deze editie niet gesneuveld en blijft met 12 punten in handen van Piet van Rijnberk. Goed nieuws was dat er tijdens het bekend maken van de uitslag geen enkel protest of discussie was.

De Winnaar:

In 2012 was het een unieke gebeurtenis: 2 leden eindigden met hetzelfde aantal punten (28) op de eerste plaats. Toen dachten we nog dat dit nooit meer zou voorkomen, maar tot onze grote verbazing was dit ook dit jaar het geval. De mannen lieten het behoorlijk afweten, maar dat maakte de prestaties van de winnaressen er niet minder om. Op de eerste plaats eindigden zusterlijk naast elkaar Lenie van der Poel en Tessy Lenting (alweer!!). Als we even de geschiedenis ingaan zien we dat Tessy in 2009, 2012 en 2013 er met de felbegeerde titel vandoor ging. Zou het dan toch te maken hebben met kennis in plaats van geluk?

Het Podium:

1	Tessy Lenting en Lenie van de Poel	19 punten
3	Vincent van Stijn	42 punten

Bijeenkomsten 2013

Nog even als herinnering de geplande bijeenkomsten voor dit jaar:
Jaarlijkse feestdag 14 september **Het grote Lustrumfeest!**
Jaarvergadering 15 november
Namens de Club van Honderd hoop ik dat, ondanks het koude voorjaar, het een mooie zomer wordt en wens ik iedereen een prettige vakantie!

Willem van der Krogt

Het resultaat telt,
maar wie telt het resultaat?

ABIN
accountants en
belastingadviseurs



ABIN is een toonaangevend accountantskantoor met als speelvelden accountancy en belastingadvies aangevuld met specialisten op het gebied van onder meer pensioenen, financiële planning, salarisadministratie, personeelsadvies en Financial interimmanagers. We zijn net zo prestatiegericht als u en zorgen met veel plezier voor klinkende cijfers. **Meer weten?** Kijk op www.abin.nl of bel (071) 361 93 18.

accountants • belastingadviseurs • financial interimmanagers
Noordwijk • Katwijk • Leidschendam Telefoon: (071) 361 93 18 • www.abin.nl

BERICHTEN VAN DE CWA

Competitieploegen in actie in Lisse

Op een zonovergoten atletiekbaan in Lisse kwamen op zondag 2 juni 2013 beide seniorenploegen in actie in de eerste divisie.

Voor de dames resulteerde dit in een prima 6e plek en de heren eindigden helaas net als afgelopen wedstrijd op een teleurstellende laatste plaats.

Voor beide ploegen was het voorafgaand aan de wedstrijd wat puzzelen, bij de vrouwen kwamen er op het laatste moment nog wat afzeggingen, die prima door de brede groep werden ingevuld. En bij de mannen was het vooraf al behoorlijk puzzelen, overwegend door afzeggingen en blessures in de weken voor de competitie. Dit zorgde er niet voor, dat het enthousiasme en de motivatie er minder om waren!

De vrouwenploeg was vorige wedstrijd in Nieuwegein op een prima tweede plaats geëindigd en met de zesde plaats nu, resulteerde dit in het algemeen klassement alsnog voor een nette tweede plaats na twee wedstrijden. Bij de heren komt de directe degradatie er rap aan. Met na twee wedstrijden een gat van 20 punten op de nummer voorlaatst, zal het lastig worden om de laatste wedstrijd over twee weken in Enschede nog een plekje te stijgen.

De dag begon voor de heren prima met **Peter van Noort,** die voor 9 punten zorgde met een afstand van 45,18m bij het kogelslingeren. Meer dan een jaar na zijn laatste wedstrijd was dit een mooie start voor de herenploeg. Erg fijn dat hij vanwege de vele blessures van de ploeg wilde invallen op dit nummer.

Bij de damesploeg mocht **Lonneke Derriks** aftrappen op de 800m, die ze overtuigend en gemakkelijk won in een tijd van 2:16,23. Volgens Lonneke is er niets beters dan op zo een manier een wedstrijd winnen. Goede start dus ook voor de damesploeg met 12 punten uit het eerste nummer. **Joost van der Meer** liep deze afstand voor de heren in een tijd van 2:08,08 wat zorgde voor 5 punten.

Inmiddels was **Marit Suttorp** begonnen met het polsstokhoogspringen, een wat incourant nummer en dat zorgt er altijd voor, dat er in de weken voor de competitie nog even druk getraind wordt. Met een hoogte van 2,30m en 5 punten was Marit goed tevreden!

Bij het heren hoogspringen beloofde het vooraf een mooie strijd te worden tussen **Tom Hoekema** en **Tom Vonk**. Beide sprongen grappig genoeg naar dezelfde hoogte toe en met 1,80m zorgden ze gezamenlijk voor 4 punten. Voor Tom Vonk betekende dat een verbetering van zijn persoonlijk record met 5 cm!

Het hoogspringen bij de dames werd een strijd tussen **Zyna van de Poel** en **Loes Kistemaker**. Loes was speciaal even uit Groningen overgekomen om ploegleider Maarten bij te springen. Zyna sprong naar een mooie hoogte van 1,55m en Loes naar 1,30m. Voor Zyna, die nog slechts B-juniore is, waren deze 8 punten en dus een vijfde plaats in deze seniorenwedstrijd een goed resultaat!

De 100m bij de dames werd gelopen door **Miranda de Regt** en **Kirsty van der Geest**. Miranda liet afgelopen weken al zien aardig in vorm te raken en dat leverde ook een PR op van 12,42s. Ze had zelf graag sneller gelopen gezien de weersomstandigheden, maar ondanks dat was ze blij met opnieuw een PR. Kirsty kwam tot een tijd 13,64s, volgens haarzelf zat ze al met haar hoofd bij de 400mh van later op de dag.

Bij de heren kwamen **Jonathan Deloo** en **Tom Hoekema** in actie. Gezien de vormproblemen van Jonathan werd er gedacht, dat Tom wel eens voor een verrassing kon zorgen. Jonathan liet zich niet van de wijs brengen en liep naar 12,03s en versloeg daarmee Tom die een tijd van 12.21s liep. Helaas leverde dit maar 1 punt op voor het team.

Op naar de werpnummers waarbij **Tünde Brinkerhof** de speer ter hand nam. Met een afstand van 31,03m kwam ze goed over de 30m heen en dat leverde 5 punten op. Aangezien zij dit pas voor de eerste keer met 600 gram wierp, betekende dat gelijk een persoonlijk record.

Bij de heren op het kogelstoten was **Ruud van Noort** weer opgetrommeld. Helaas kan hij vanwege een langdurende voedselintolerantie niet trainen. Ondanks dat stootte hij de 7kg zware kogel toch naar een afstand van 12,92m en haalde daarmee 6 punten binnen: een superprestatie! **Vincent van Blitterswijk** kwam bij dit onderdeel tot 10,71m, niet geheel naar tevredenheid.

Het kogelstoten bij de dames was een onderonsje tussen de zusjes van Noort. Oudere zus **Roxanne** besliste de strijd met haar jongere zus **Romara** met een verschil van 36centimeter: 11,57m om 11,21m.

Bij het langste sprintnummer, de 400m, kwamen **Kaylee van Beelen** en **Maaike Boon** in actie. Maaike liep naar een tijd van 67,57s en Kaylee naar 62,94s. Bij de heren waren het **Levi van der Geest** en **Dave Clemens,** die mochten strijden om de snelste rondetijd. Levi liep 59,27s, wat een PR voor hem was, en Dave liep ook naar een PR-tijd van 51,79s. Helaas leverde dit, ondanks de blijdschap bij Dave, niet meer dan 3 punten op voor de ploeg.

Op het verspringen bij de vrouwen stonden **Miranda de Regt** en **Sanne Vermeij** op de aanloop. Sanne sprong naar 4,49m en Miranda naar 5,57m, wat 9 punten opleverde! Miranda was iets wat ontevreden over haar afstand, maar dit was een prima motivatie voor haar latere 4x400m!

Bij de mannen mochten **Jelle van der Zon** en **Roel Teeling** hun sprongkracht laten zien. Jelle sprong 5,79m en Roel net over de 6m naar 6,05m. Voor deze jonge springers (B-junioren) een goede prestatie in de seniorenploeg.

Weer terug naar de ronde baan waar **Lisa Edelaar** de 1.500m liep in een tijd van 5:31.39. Niet geheel tevreden want als ze op spikes gaat lopen, dan kan ze opeens niet zo snel als ze graag zou willen. Hopelijk gaat dit volgende keer beter! Bij de mannen liepen jong en iets ouder hand in hand naar bijna dezelfde tijd. B-junior **Davey Kaak** en Master 35+ **Michel Hageman** zetten 4:28.01 en 4:28.39 op de klok. Voor beide heren een keurig PR in een goed ingedeelde race.

Voor de heren stond er ook nog een 5.000m op de baan op het programma. **Richard Grannetia** en **Daan van der Hoorn** liepen deze langste baan afstand voor de Spartaanherenploeg. Helaas lukte het Richard niet om te finishen. Daan liep naar een tijd van 16:48.93 en sleepte zo op deze afstand 3 punten in de wacht.



Gelukkig voor de dames hoeven zij geen 5.000m op de baan te lopen, in ruil daarvoor stond er een 3.000m steeple op het programma. **Iris van der Meer** durfde het aan om voor De Spartaan zeven maal over de waterbak te springen. In een gedurfde race eindigde ze op een derde plaats in een PR-tijd van 12:37.30s; tevredenheid alom!

Bij de 400mh, de ingekorte 3.000m steeple en zonder waterbak, waagden **Kirsty van der Geest** en **Tom Vonk** het om de 10 hordes te trotseren. Kirsty liep dapper in haar eerste 400mh ooit naar een tijd van 71,86s, een erg tevreden debuut! Tom had al vaker de 400mh gelopen en kwam bij zijn PR in de buurt, dat iets onder de 60s staat, hij liep naar een tijd van 60,58s.

Bij het discuswerpen was ook de familienaam 'van Noort' aanwezig. **Roxanne** en **Ruud** verzorgden de Spartaanafvaardiging. Roxanne wiep haar schijf naar 38,57m, wat goed was voor een derde plaats. Ruud wierp iets verder met een kilo zwaarder en kwam tot een afstand van 41,27m. Beide Van Noorten zijn helaas niet vaak meer op de atletiekbaan te bewonderen, maar lieten vandaag toch zien, waar ze toe in staat zijn!

Op de 200m bij de vrouwen liepen **Sanne Vermeij** en **Zyna van der Poel** om de winst. Zyna wist het van Sanne te winnen in een tijd van 27,46s om 28,27s. Bij de heren liepen **Jonathan Deloo** en **Karel Peterse.** De heren liepen gebroederlijk in dezelfde race naar de finish toe. Karel wist op het laatste moment nog een tikje uit te delen aan Jonathan en 0,12s harder te lopen: 24,21s om 24,33s.

Voor de dag werd afgesloten met de estafetteonderdelen, kwam **Jelle van der Zon** in actie op de hink stap sprong. Hij reikte bij dit technisch moeilijke springonderdeel tot 12,59m en Jelle moest zich daarna snel klaarmaken om het estafettestokje als laatste loper veilig naar de streep te brengen.

De herenploeg mocht aan het einde van de dag opdraven voor twee estafettenummers: de 4x100m en de 4x400m. De onderbezetting werd op het eerste nummer helaas zichtbaar, waarbij de ploeg prima werd opgevuld door springers en werpers. Met **Jonathan** als startloper, **Menno van Beelen** als tweede, **Tom Hoekema** als derde en **Jelle** als laatste loper reikte dit team tot 46,99s en een keurige derde plaats! Met iets meer training kan dit team nog mooie dingen laten zien komend seizoen.

Toen was het tijd voor de afsluitende afstand bij de dames: de 4 x 400m. Met **Kaylee** als startloopster begon het team in de middenmoot en na al een eerdere 400m liep zij wederom sterk en een splittijd van net boven de 60s. Het stokje gaf ze over aan **Tünde,** die keurig de middenmoot vast wist te houden om vervolgens de stok aan **Miranda** te geven. Hier volgde een inhaalrace en tevens de eerste positie: de microfonist wist het zelfs even niet bij te houden! Deze positie kwam vervolgens niet meer in gevaar toen **Lonneke** de dag, na eerder de dag al te openen op de 800m, ook weer mocht afsluiten als slotloopster. Een eerste plaats en een mooie tijd van 4:00,15 voor deze snelle meisjesploeg!

De heren hadden ondertussen goed kunnen zien hoe lekker het is om de 4 x 400m te winnen en goed te lopen, dus voor **Karel**, **Tom Vonk**, **Vincent Schniedewind** en **Dave** lag daar een mooie uitdaging weggelegd. Karel begon en liep een keurige 400m, zoals hij ook al prima de 200m had gelopen eerder op de dag. En dat terwijl hij eigenlijk helemaal geen sprinttrainingen doet. Tom Vonk was de tweede loper en gaf vooraf aan wat vermoeid te zijn van de 400mh. Dit bleek niet uit zijn race en hij wist de middenmoot goed vast te houden. Vincent als derde loper popelde van ongeduld om in actie te komen, hij had 6 weken geleden zijn hamstring ingescheurd en hij was goed gemotiveerd om zijn rentree te maken op de baan. Met een knappe inhaalrace zorgde hij ervoor, dat het team naar een tweede plaats werd gestoten. Als slotloper hield Dave deze positie vervolgens lang vast, tot de laatste 50m, waar er opeens twee atleten uit zijn rug kwamen om net wat van de punten van de herenploeg af te snoepen.

Een erg spannende dag waarbij de dames een goede prestatie neerzetten en de herenploeg erg moet gaan vrezen voor degradatie. Over twee weken in Enschede wordt pas echt duidelijk, hoe het er voor staat en waar de ploegen zijn geëindigd. Ploegleider Maarten, namens het team bedankt voor alle moeite, die je in de opstelling hebt gestopt en masseuse Nicolette, bedankt voor het oplappen van sommige atleten!

Dave Clemens

VOLKSUNIVERSITEIT LISSE



Vuursteeglaan 9,
2161 GD Lisse

Website:
www.volksuniversiteit-lisse.nl
Tel: 0252-4119518

Openingstijden:
van september t/m april
maandag t/m donderdag
10.00-12.00 en 19.00-22.00
woensdag 14.00-16.00
vrijdag 10.00-12.00

Biedt u een uitgebreid programma cursussen op velerlei gebied

TALEN:
Nederlands, Duits, Engels, Frans, Italiaans, Pools, Spaans en Nederlands voor Europese werknemers.
CREATIEF:
Basis tekenen, Schilderen, Beeldhouwen, Kalligrafie, Patchwork, Vilten, Tiffany, Zilveren sieraden maken (verhalen) schrijven en fotografie.
ICT:
Website bouwen, Digitale fotobewerking, Montage van beeld en geluid.
BEWEGEN EN ONTSPANNEN:
Yoga, Pilates, Tai Chi/ Qigong, Zhineng Qigong etc.
PERSOONLIJKE ONTWIKKELING:
Assertiviteit voor vrouwen, Mindfulness in actie, Familieopstellingen, Filosofie, NLP

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

KEURSLAGER

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

HANDELSONDERNEMING

Beelen
VERPAKKINGEN

Kantoor en magazijn
Heereweg 5b, Lisse

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

GEZOND, GEZELLIG en VOOR IEDEREEN!
In onze 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

Laatste nieuws: **Lonneke Derriks snel op 800m bij Gouden Spike**

Tijdens de 42ste editie van de Gouden Spike, voor de verandering in Alphen aan den Rijn, heeft Lonneke Derriks haar persoonlijk record op de 800m verbeterd. De zesentwintig jarige atlete had, het geluk om, net als in de laatste baan circuit wedstrijd in Hoorn, in de snelste serie te belanden.

Het sterke internatonale deelnemersveld inspirerende haar om gelijk het hoge aanvangstempo te volgen. Na een opening van 62s op de eerste 400m wist Lonneke het tempo goed door te trekken om de 600m in 1.36 te passeren. Op het laatste stuk wist zijn een aantal dames nog achter haar te laten om uit eindelijk als 7e over de finish te komen. Met 2;09.89 verbeterde zij, tot haar eigen tevredenheid, haar persoonlijk record van 3 weken geleden met 0,5s.

Op de 200m kwam Miranda de Regt in de 2e serie in actie. De draaiende wind maakte het haar lastig om tot een goede prestatie te komen. Met 25.59 (-0,8m/s) was ze allerminst tevreden.

Anthony Ott

CRA-NIEUWS **DE VOORJAARS-ESTAFETTE van 4 juni**

Het was ook dit jaar weer even schipperen met de datum van de estafette omdat veel Spartanen ook deelnemen aan de Leiden Marathon in deze periode. De estafette is hierdoor dit jaar op 4 juni uitgekomen.



Inderdaad voorjaar tijdens de estafette! Het was het wachten waard, maar nu hadden we dan ook een heerlijk looptemperatuurtje.

Uiteraard was het weer spannend, niet alleen omdat de uitslag onvoorspelbaar is, maar ook omdat we begonnen met 64 deelnemers en de nodige afzeggingen.
Maar dit werd snel beter en door aanmeldingen op de avond zelf konden we groeien naar 80 enthousiaste deelnemers die van start konden gaan.

Na het indelen van de teams met een voorspelde gelijkwaardige eindtijd (minder dan 6 seconden spreiding!) kon ieder zijn loopmaatjes gaan ontdekken.

Dit vergt altijd even tijd want niet iedereen kent elkaar en dat is nu juist een van de doelen: meer leden met elkaar in contact laten komen op een ongedwongen manier. Al snel kon toch het startschot klinken en weg waren de deelnemers voor de eerste van vier ronden. Het parcours was prima beloopbaar en strak aangegeven met perfect gepositioneerde pionnen mag ik wel zeggen. Diverse verkeersregelaars gaven daarbij ook nog duidelijke aanwijzingen met alle beschikbare middelen en ik heb er zelfs een gezien met een soort van paard hoewel dat later een hond bleek te zijn. Zo slingerden wij via de Spekkelaan naar de van Lyndeweg en liepen deze uit. Op de Stationsweg was het even hindernislopen maar ook dat viel mee: de helft van de rijbaan was ingelijfd als alternatief fietspad door lopende wegenbouwkundige aanpassingen. Ook hier schrikt een Spartaan natuurlijk niet voor terug en moeiteloos werd ook dat stukje parcours genomen. Bij de finish werd elke deelnemer weer opgewacht door een opvolger uit zijn eigen team en intussen aangemoedigd door de overige lopers die een erehaag vormden voor de afgematte atleten. Zeker bij de finish van de laatste ronde leek het extra spannend, hoewel het toch niets zegt over de positie in het klassement. Emotie doet toch veel met een mens. Wel was te zien dat toch een aantal lopers vrij kort op elkaar finishten, waaruit opgemaakt kan worden dat de prognosetijd toch een redelijke indicatie is voor de eindtijd.

Prijzen konden toegekend worden nadat de laatste lopers binnen waren en de tijden werden verwerkt in crisiscentrum de Hoed. Als vanouds bood de kantine weer een vertrouwd en goed verzorgd onthaal voor allen tijdens de uitreiking. De snelste lopers waren beretrots, leuk maar helaas, hen restte slechts een troostprijs. De echte winnaars (Marian Buijs, Elly Bennis, Theo Meijvogel en Stef Steenvoorden) gingen met slechts 5 seconden verschil ten opzichte van de voorspelde ingeschreven tijd met de hoofdprijs naar huis en onder daverend applaus werd hiermee het wintercircuit 2013 afgesloten. Ter bekrachtiging was het eerste verkoelingsrondje aan de bar voor rekening van de CRA en onder genot van een drankje werd de avond in stijl afgesloten.

Tot volgend winterseizoen en dank voor uw enthousiaste deelname!

Namens de Commissie Receatieatletiek (CRA), Loek van Saase

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



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.

KROMHOUT
ACCOUNTANTS EN BELASTINGADVISEURS

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

Plaza
food for all
De Stoete

VAN LEKKERE FRITES EN SNACKS
TOT HEERLIJK SOFTIJS.

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



Van gezellige lunch
tot uitgebreid diner.

Schuif aan bij de Buren
brasserie

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

Krachttraining op leeftijd zinvoller dan duurloop?

Dr Hans Keizer, Maastricht University
Ons huidige leven stelt ons in staat om met minimaal energieverbruik te leven.
We hebben overal wel een machine voor, die ons in het 'zware' werk uit handen neemt.
Vele mensen zitten zo alleen vele uren op hun stoel.
Dit gaat ten koste van spiermassa en functionaliteit (spierkracht) van de spiervezels.
De spier, ons meest plastische 'orgaan', heeft adequaat gereageerd op onze leefstijl. Maar als dit maar lang genoeg heeft geduurd, gebeuren er ernstiger dingen: De spiervezels verliezen hun normale dwarsgestreepte structuur (met een mooi woord heet dat sarcopenie) en is veel minder in staat om voldoende glucose te verbranden en om te zetten in glycogeen en vetten als brandstof te gebruiken. Bovendien zien we, dat mensen met sarcopenie een chronische verhoging van bepaalde ontstekingsfactoren in het bloed hebben. Ook de aanmaak van nieuwe mitochondriën is afwezig of vertraagd, hetgeen weer leidt tot een verminderd vet- en glucose metabolisme. Het is dus niet zo verwonderlijk, dat ziekten, zoals type 2 diabetes en hart- en vaatziekten in verhoogde mate in deze groep voorkomen.

Sport en met name hardlopen zijn probate middelen om dat te voorkomen en worden tegenwoordig veel gebruikt om het ziekteproces bij patiënten, die aan deze ziekten lijden, terug te dringen.

Hoe groot is het probleem?

Tussen het 20e en 70e jaar dalen spierkracht en spiermassa met ongeveer 30 en 40%, respectievelijk.
Bij heel erg inactieve mensen kan dit proces eerder inzetten, terwijl het verlies aan kracht en spiermassa nog groter is.
Uit deze getallen blijkt, dat het verlies aan spiermassa het belangrijkst is. We zien niet alleen een daling van het aantal type 1 en 2 spiervezels, maar vooral de type 2 spiervezels vertonen atrofie (worden dunner). Daar spierkracht recht evenredig is met de massa (ofwel de dwarsdoorsnede van de vezels) is dit tezamen met de afname van het aantal vezels de belangrijkste reden, waarom oudere mensen sneller vallen. Ze zijn gewoonweg niet snel genoeg meer om de valbeweging op te vangen. Dit probleem komt misschien wel het duidelijkst naar voren als ouderen, die b.v. gedurende 30 jaar niet meer hebben hard gelopen, weer gaan bewegen.
Ze lopen met schuifelpasjes, wat het metabolisme niet genoeg aanzet. Ze hebben zoveel aan spierkracht ingeboet, dat ze eenvoudigweg geen grotere passen kunnen nemen.
Er zijn vandaag de dag geen geneesmiddelen, die deze negatieve effecten kunnen voorkomen of kunnen stopzetten. Maar, gebleken is, dat regelmatige inspanning zeer veel kan doen.

Welke inspanning en hoeveel?

Ook hier is het primaire probleem krachtverlies, spierzwakte.
Dit moet dus in eerste instantie aangepakt worden.
Onderzoek bij oude ratten liet duidelijk zien, dat 5x trainen per week effectiever was
dan 2 of 3 x. Bij dieren, die 5x per week trainden werd grote winst in kracht en uithoudingsvermogen gezien.
Recent onderzoek bij mensen toonde aan, dat krachttraining met hoge intensiteit heel effectief was om zowel geestelijke als lichamelijke problematiek te verbeteren.

De vraag doet zich nu voor of iemand, die heel lang (tientallen jaren) niets heeft gedaan aan sport, kan gaan lopen. Het antwoord hierop is ja, mits de trainer in gedachten houdt, dat het primaire probleem in de type 2 spieren ligt, dan zal ook hier het accent moeten liggen op krachtontwikkeling van deze spiervezels.
Resultaten van onderzoek toonden aan, dat de spierkracht van ouderen na 6 maanden krachttraining sterk verbeterde, waardoor het genen patroon behorende bij veroudering als het ware naar een jongere leeftijd werd gebracht. Onderzoek aan mijn oude universiteit liet duidelijk zien dat krachttraining superieur was aan duurtraining.
Zelfs één enkele krachttraining activeerde de satellietcellen (cellen die de adaptatie van de spier bewerkstelligen), terwijl duurtraining dat niet deed. Geen activatie van satellietcellen betekent geen kracht verbetering.

Dit brengt mij tot het volgende advies voor beginnende oudere lopers en trainers:
Leg het accent in de eerste 6 maanden sterk op krachtontwikkeling. Dit kan in allerlei vormen gegeven worden. Besluit elke krachttraining met een rustig duurloopje en loopscholing.
Na deze 6 maanden, meer looptraining inpassen, maar tot 1 jaar de krachttraining handhaven. Begin daarna met meer op het lopen gerichte training.

Doe allen jullie voordeel bij krachttraining. Veel succes gewenst.

Lieskina Brouwer, trainer B groep

BERICHTEN VANUIT HET WOC

AKTIVITEITENKALENDER

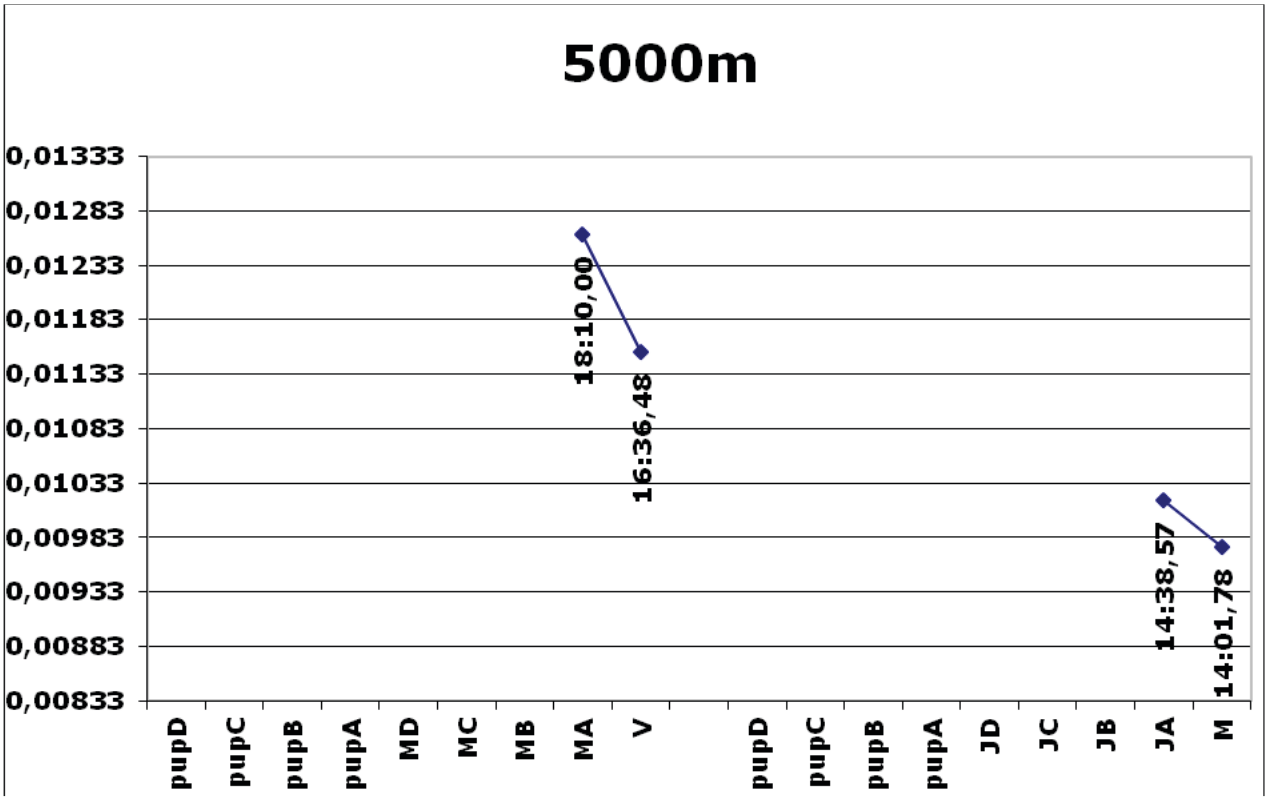
dag	datum	editie	OMSCHRIJVING ACTIVITEIT	LOKATIE	TIJDVAK
vr	**28 jun 13**	18e	Spartaan Bedrijvenestafette 4 x 5,1 km	weg/baan	19.00-21.00u
vr	28 jun 13	6e	KogelDiscusCircuit, Lisse/Leiden, 3e wedstrijd + polshoog	Leiden	19.00-22.00u
za	6 jul 13		ZHM competitie Pupillen 3e wedstrijd	baan	
za	**13 jul 13**		Ouder-Kind-Wedstrijd pupillen	baan	18.00-20.30u
za	20 jul 13		KLM Roadrunners op de baan	Leiden	
vr	23 aug 13	6e	KogelDiscusCircuit, Lisse/Leiden, 4e wedstrijd + polshoog	Leiden	19.00-22.00u
zo	**1 sep 13**		Instuifwedstrijd Senioren, Junioren A/B/C	baan	11.00-17.00u
za	**7 sep 13**	(?)	Pupillenwedstrijd Nieuwe Atletiek (?)	baan	
zo	8 sep 13		Landelijke finale Masters		
vr	**13 sep 13**	6e	KogelDiscusCircuit, Lisse/Leiden, finale + polshoog	baan	19.00-22.00u
za	14 sep 13		Landelijke finale junioren CD		
zo	15 sep 13		Promotie-/degradatiewedstrijden Senioren		
za	21 sep 13		ZHM competitie Pupillen 4e wedstrijd	Gouda	
zo	22 sep 13		Landelijke finale junioren B		
di	**24 sep 13**		Najaarsfeestloop	baan/weg	19.00-22.00u
za	28 sep 13		NK Estafettes		
zo	29 sep 13		NK Estafettes		
za	**5 okt 13**		Onderlinge Pupillenwedstrijden meerkampen + junioren C/D	baan	10.00-17.00u
zo	**6 okt 13**		Onderlinge meerkampen Senioren / junioren A/B / Masters	baan	10.00-17.00u
zo	**27 okt 13**		CRA Bosloop	baan/weg/bos	11.00-13.00u
zo	**10 nov 13**	27e	Scholierenbosloop VO- en BO-groepen 3 t/m 8	bos	11.00-14.00u
zo	**17 nov 13**		CRA Polderloop / CD junioren wintercompetitie	weg	10.00-13.00u
zo	**1 dec 13**	26e	Ter Specke Loop (Zorg & Zekerheid circuit) 5-10-15 km	weg/baan	11.00-12.30u
zo	**15 dec 13**		Wintercircuit + CD-competitie strand/duinloop Langevelderslag	duin	10.30-12.00u
wo	**26 dec 13**		Kerstcross	bos	10.30-12.30u

S U D O K U

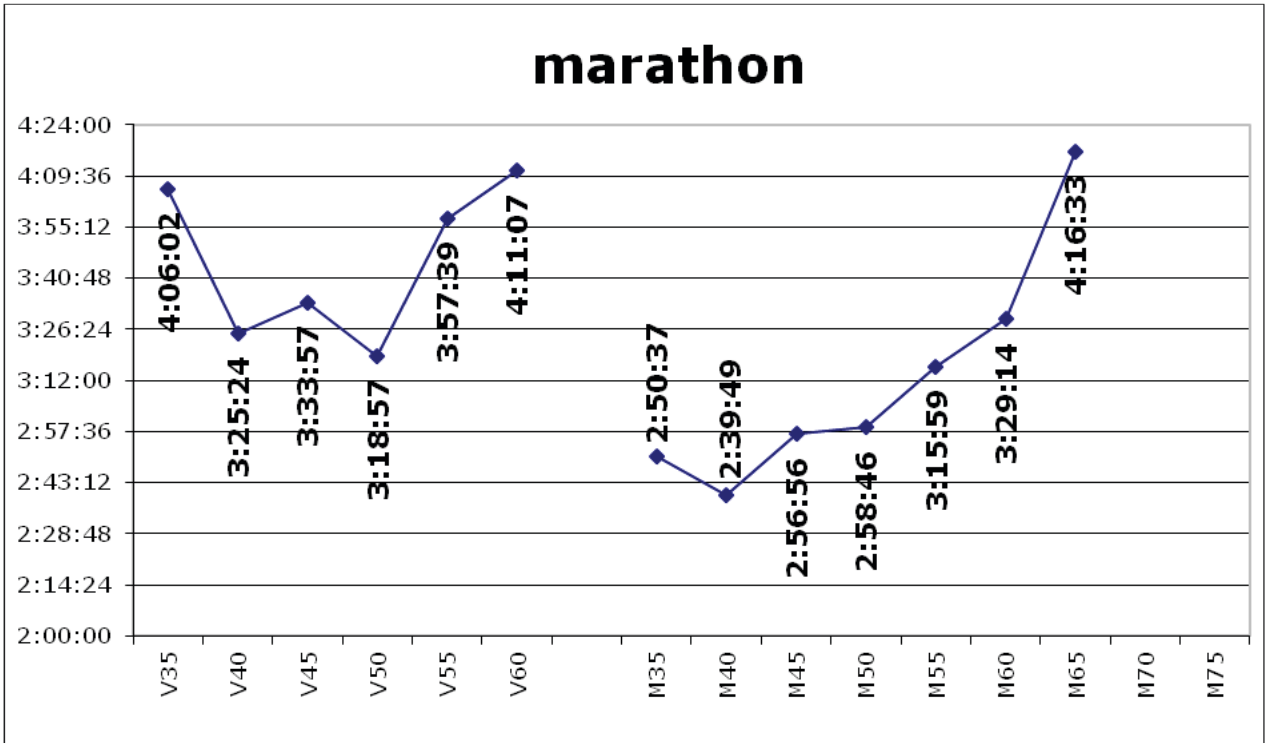
8			4		6			7
						4		
	1					6	5	
5		9		3		7	8	
				7				
	4	8		2		1		3
	5	2					9	
		1						
3			9		2			5

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

GRAFIEKEN (Wim Cozijn)



Simon Grannetia verpulverde het clubrecord bij de JA in Oordegem -BEL- van 14.57 naar 14.38,57



Peter Jonkheer verbeterde in Leiden de beste prestatie in de klasse M60.

BERICHTEN VAN DE CJA

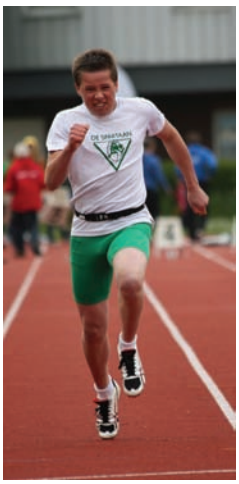


Start van het zomerseizoen

Pupillen



Na de goed bezochte openingswedstrijd van 6 juni was het een week later tijd voor de eerste ZHM wedstrijd voor de pupillen. Deze wedstrijd was voor de jongste pupillen in de nieuwe stijl, "Athletics Champs". Persoonlijk was ik al voor de introductie een voorstander van deze vorm, maar na deze wedstrijd ben ik nog enthousiaster geworden. Ik heb de eerste wedstrijd genoten van al die activiteiten op het veld. Voor de zomervakantie zijn de 2de en 3de wedstrijd, ik hoop dat deze wedstrijden ook goed zullen bevallen.



Verder waren er mooie resultaten bij de meerkamp in Voorschoten, waarbij ook veel eremetaal terug ging naar Lisse. Tenslotte waren ook veel pupillen actief van de "Ter Specke Bokaal" bij zowel de Kidsrun als bij het mandjes dragen.

CD Jeugd

Het programma voor de CD jeugd bestond met name uit competitiewedstrijden en dat gaat zeer voorspoedig. Na twee wedstrijden staan zowel het eerste team van de jongens D als het eerste team van de meisjes D met een half been in de landelijke finale. Beiden staan bij de eerste 12, dus maken kans om mee te mogen aan de landelijke finale. Bij de laatste wedstrijd schitterde Jeffrey Stokkel op de 80m met een ET tijd van 10.32, een verbetering van het oude clubrecord.
Helaas was, net als bij de pupillen, het atletiekaanbod schaars, waardoor er nog weinig wedstrijden gedaan konden worden. Gelukkig is het aanbod in juni en juli een stuk beter.

Koningsspelen



Dit jaar heeft de Spartaan de Koningsspelen georganiseerd voor de groepen 3 en 4 van de basisscholen in Lisse. In totaal kwamen 175 scholieren op bezoek en werden uitstekend geholpen door de BCD jeugd. Nogmaals mijn dank voor alle atleten die geholpen hebben, ik ben trots op jullie.

Activiteiten tot en met de zomervakantie



Pupillen

Voor de zomervakantie wordt het nog druk, nog twee ZHM wedstrijden (15 juni en 6 juli), een Ouder-Kind wedstrijd met tentennacht (13 juli), de afsluitende waterspelletjesmiddag (17 juli) voor de vakantie en het zomerkamp in de eerste week van de zomervakantie.
Omdat de NJAD niet meer gehouden worden, gaan we bij de Ouder-Kind wedstrijd iets meer uitpakken, dus alvast veel plezier tijdens die activiteit.

CD Jeugd

De agenda is goed gevuld, een wedstrijd in Hoorn, de laatste CD competitiewedstrijd, een BCD meerkamp bij de Spartaan, een instuif in Leiden en nog een meerkamp in Delft, kortom nog genoeg te doen voor de vakantie.

Veel sportplezier bij alle wedstrijden en evenementen.

Wim Bouma



PUPILLENNIEUWS

Uitslag wedstrijd Alphen aan de Rijn 13 april 2013



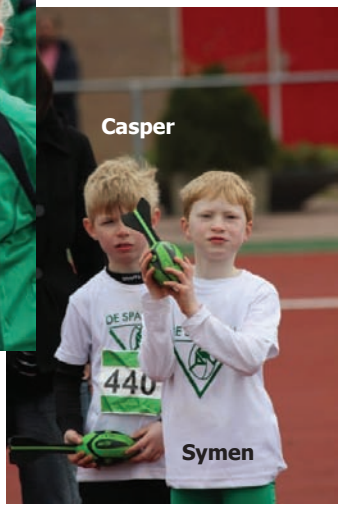
Jongens mini	40H	ver	hoog	vortex	balst.
Jasper Ouwehand	11,81	1,80	0,55	7,00	2,80
Bas v.'t Schip	9,51	2,40	0,70	15,40	3,60
Raemon Baak	10,03	1,95	0,50	6,60	3,00
Youri Feijt	9,36	2,30	0,70	17,60	3,60
JPC					
Luuk Pieterse	10,00	1,95	0,75	16,40	5,60
Alje Stip	9,46	2,50	0,70	12,40	3,40
Nick Duinkerken	8,87	2,80	0,85	15,20	5,00
Symen Grimbergen	9,30	2,85	0,80	11,60	5,00
Jari Langelaan	10,13	2,00	0,80	5,00	4,00
Casper Huikeshoven	9,69	2,50	0,70	15,20	5,20
MPC					
Hilde Baak	10,19	2,30	0,75	13,60	2,60

MPB	40H	ver	hoog	vortex	kogel
Laura v. Kampen	9,95	2,00	0,60	7,60	3,60
Emmelie Tegel	9,11	2,30	0,70	11,60	4,00
Fleur Smeets	8,22	3,20	0,90	15,60	4,80
Iris Vije	9,21	2,70	0,90	11,40	5,20
Tessa de Wit	8,57	2,85	0,80	14,60	4,80
Jelka Böhm	7,97	3,10	0,95	16,80	4,20
Iris Hulsbosch	8,90	2,35	0,85	13,00	4,00
Kyra Koetsenruyter	10,38	2,20	0,50	6,80	2,20
Carmen de Jong	7,78	2,90	0,90	12,20	4,20
JPB					
Leonard Bloem	7,59	3,05	0,90	16,40	3,00
Tijn Kauffman	8,03	3,10	0,90	25,00	4,60
Tijs Kotte	8,70	2,70	0,80	16,40	5,00
Noah Ruiters	8,73	2,50	0,85	13,20	3,60
Himme Verhoef	9,82	2,35	0,60	10,00	3,80





Vortex werpen



JPA1	60m	ver	kogel	1000m
Matthijs Valten	9,93	3,54	6,35	4,04,18
Stijn Hooijman	10,38	3,41	5,40	3,50,05
Thijs v.'t Schip	10,50	3,21	5,75	4,08,75
Job v. Leeuwen	10,96	2,73	4,03	4,32,73
Thijs v. Rijn	11,26	2,83	5,37	5,14,63
MPA1				
Amy den Hollander	10,44	3,48	5,05	4,33,30
Mandy Duinkerken	11,07	3,05	4,87	4,08,36
Floor Verkade	11,74	2,89	5,08	4,58,34
JPA2	**60m**	**hoog**	**balw.**	**1000m**
Jochem v.Stijn	10,17	1,02	20,37	3,44,18
Sven Hazenoot	10,10	1,17	22,23	4,27,47
MPA2				
Hannah Olsthoorn	10,14	1,07	18,38	3,55,99
Linn Wijts	10,65	0,97	14,67	4,24,95

Voor meerdere foto's zie:

https://picasaweb.google.com/avspartaan/ 20130413AVSpartaanZHMAlphen

Uitslag Voorschoten 27 april 2013

Plts	Jongens mini	40m	Ver	Balw	600m
1	Bas van 't Schip	8.1	2.59	19.70	2.31.5
4	Raemon Baak	9.0	2.10	10.25	2.48.1
5	Jasper Ouwehand	10.0	1.65	10.73	3.15.6

Plts	Meisjes pup C	40m	Ver	Balw	600m
1	Hilde Baak	8.2	2.84	11.23	2.40.2
3	Charlotte te Boekhorst	8.5	2.45	10.55	2.40.2

Plts	Jongens pup C	40m	Ver	Balw	600m
1	Alje Stip	8.0	3.10	16.19	2.51.4
2	Nick Duinkerken	8.1	2.94	16.07	2.26.7
3	Symen Grimbergen	8.1	2.87	13.76	2.42.4
4	Casper Huikeshoven	8.3	2.53	18.23	2.47.9

Plts	Jongens pup B	40m	Ver	Balw	1000m
2	Tijs Kotte	7.8	2.51	23.54	4.13.8
3	Noah Ruiters	7.9	2.47	19.63	5.03.2
4	Tibbe Nijgh	7.9	2.45	16.97	4.54.3
6	Himme Verhoef	8.8	2.09	11.86	4.47.6

Helaas geen foto's van deze wedstrijd gekregen.

Plts	Meisjes pup B	40m	Ver	Balw	1000m
1	Jelka Böhm	7.2	3.25	15.78	4.47.6
2	Carmen de Jong	7.5	3.54	15.10	4.35.0
3	Pien Hersman	7.7	3.11	15.76	4.41.6
4	Fleur Smeets	7.7	2.86	18.34	4.54.2
5	Iris Hulsbosch	8.0	2.46	12.54	5.06.0
10	Laura van Kampen	8.8	2.12	10.84	

Plts	Jongens pup A1	60m	Hoog	Kogel	1000m
3	Thimo van Velzen	10.3	1.05	6.13	3.59.9
4	Stijn Hooijman	10.2	1.10	5.33	3.54.8
6	Thijs van 't Schip	10.6	1.00	5.73	4.02.5

Plts	Jongens pup A2	60m	Ver	Kogel	1000m
2	Niels van Beek	9.7	3.64	6.45	4.24.3
3	Jochem van Stijn	9.8	3.66	6.55	3.53.5
4	Sven Hazenoot	10.1	3.68	6.85	4.13.7
7	Lars Knaap	10.2	3.20	4.33	4.27.4

Plts	Meisjes pup A1	60m	Hoog	Kogel	1000m
2	Amy den Hollander	9.9	1.05	5.25	4.24.7
3	Mandy Duinkerken	10.5	1.05	5.24	4.10.7

Plts	Meisjes pup A2	60m	Ver	Kogel	1000m
4	Shana van Vuuren	10.6	3.24	7.88	
8	Nicole in 't Veld	10.1	3.37	5.57	5.32.9

Uitslag Ter Specke Bokaal 1000 meter Kidsrun 11 mei 2013

2	Jochem v. Stijn	3.42.44
3	Stijn Hooijman	3.47.55
4	Thimo v. Velzen	3.47.99
6	Aisha Osman-Dualeh	3.53.48
8	Leonard Bloem	4.07.47
9	Niels v. Beek	4.09.51
10	Mandy Duinkerken	4.09.84
12	Carmen de Jong	4.13.69
13	Sven Hazenoot	4.14.13
14	Tijn Kauffman	4.14.88
15	Tijs Kotte	4.19.97
16	Jarique Hazel	4.22.52
17	Amy den Hollander	4.26.11
18	Pien Hersman	4.30.44
20	Tessa de Wit	4.38.16
21	Jelka Böhm	4.40.71
22	Fleur Smeets	4.43.13
23	Thijs v. Rijn	4.45.38





ZOMERKAMP 2013

Nog een klein maandje en dan gaat de jeugd van De Spartaan op kamp naar Meerlo.

Dit jaar wordt 'n echt glitter en glamour feestje want het kampthema is



Het is de bedoeling dat dit thema de gehele week terugkomt in de verschillende activiteiten, sporten en spelonderdelen.

De groepsnamen die de teams dit jaar krijgen hebben allemaal met HOLLYWOOD te maken. De Spartaan teams zijn als volgt samengesteld:

GOLDEN GLOBES
Jari Langelaan
David Romeyn
Tijs Kotte
Thimo v. Velzen
Himme Verhoef
Anna Heck
Amy den Hollander
Mandy Duinkerken



Leiding:
Tom Hoekema
Max v.d.Voet

LION KINGS
Joël Langelaan
Annemijn Warmerdam
Rachel v.d. Veek
Linde Braun
Stefan v.d.Kort
Martijn den Hoed
Lars Knaap
Niels v. Beek
Sven Hazenoot



Leiding:
Stephanie v.d. Meer
Levi v.d. Geest

HARRY POTTERS
Megan v. Beelen
Anne-Wil v. Werkhoven
Bas Meeuwenoord
Doortje Roodenburg
Carmen Oosterkamp
Hieke Böhm
Thomas v.Delft
Jeroen v. Steijn



Leiding:
Leoniek v. Leeuwen
Karel Peterse

Mochten er nu nog kinderen zijn die, ná het lezen van het bovenstaande, alsnog graag meewillen dan kan dat nog. Er zijn nog een paar plekkies vrij.
Zo ja, neem dan zo snel mogelijk contact op met Marga Kortekaas emailadres: margakortekaas@hotmail.com of bel naar 0252-411574.

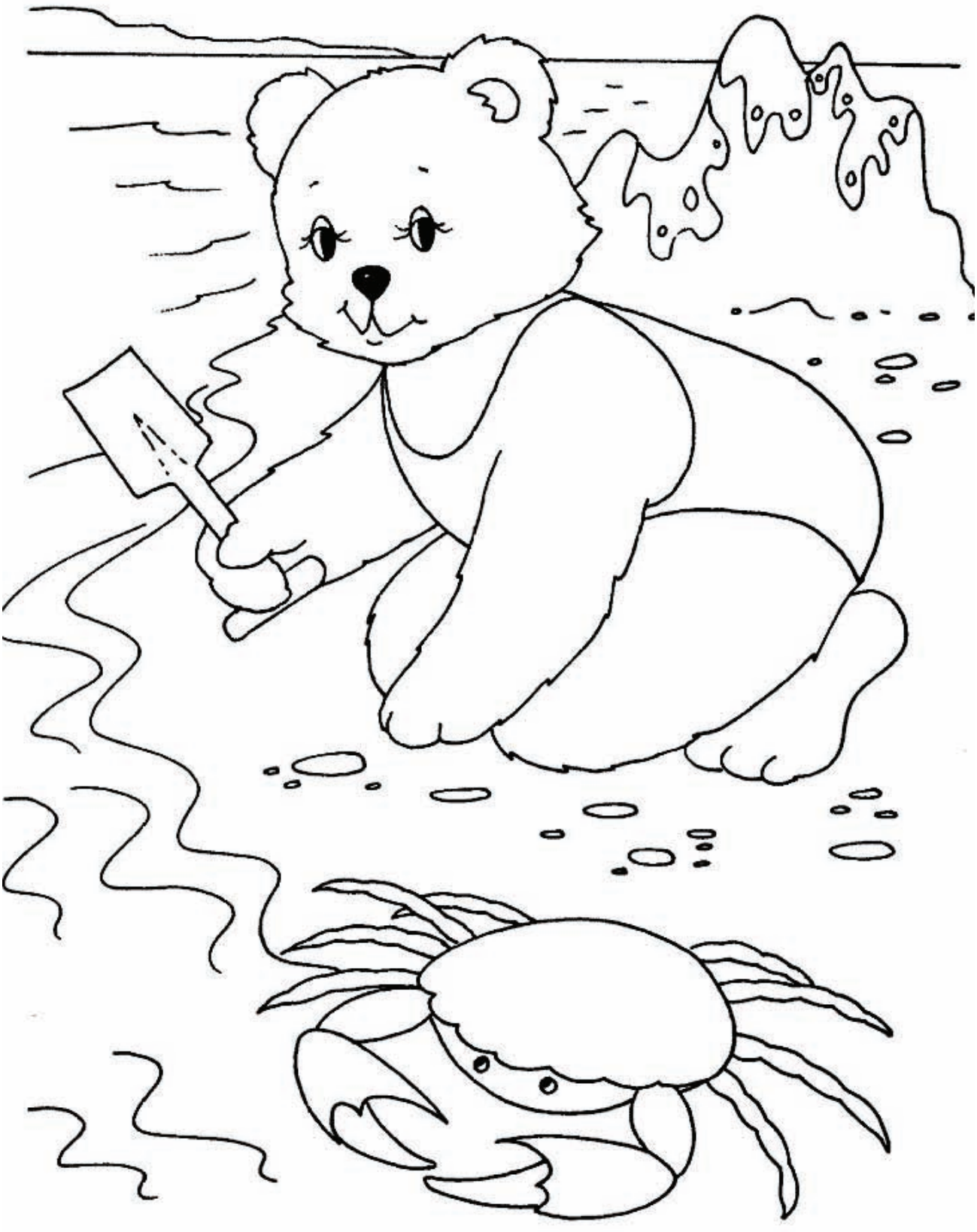
Iedereen alvast véél plezier toegewenst.

Marga

ZOMERKAMP 2013

Aktiviteitenkalender

Datum	Evenement	WAAR
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



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 411036
T. 0252 860145
M. 06 55 96 38 40
I. www.jaku.nl
E. info@jaku.nl

WOL EN ZO

wol
stoffen
kralen
borduren
fournituren

Heereweg 177
2161 BC LISSE
0252-411134

ASSURANTIEBEDRIJF

HEEMSKERK
assurantiën

HOOGERVORST C.V.

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

Samen sterk in: verzekeringen ■ hypotheken ■ 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.
2e 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





SCHILDERSBEDRIJF

van Noort & Verkerk

AF ERKEND SCHILDER

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, vakbekwame 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

Ruishornlaan 19 | 2162 VW Lisse | 0252 42 17 50 | www.alkemade.nl