

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	■ Datanetwerk
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. Jorisseeg 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
c.vanrijn@abin.nl
PR & Sponsoring: Jan Sjoerd de Vries, 06-22917981
prsporsoring@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

Vacature

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 Beijck, 06-41643950

Ledenadministratie

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

Sport:

- Massage: Nicolette Zeestraten, 06-10480098
n.zeestraten@gmail.com
op afspraak: maandag- en donderdagavond
Leo Kruijk, 0252-217098 / 06-43894923
lgkruik@gmail.com
op afspraak: dinsdag- 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

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

Commissie kantinezaken

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	3
Data: Nieuwjaars Receptie en ALV 2014 / Redactienieuws	4
Contributietabel per 01-01-2014	5
Van de Ledenadministratie:	
• Jarigen van 16 december 2013 t/m 14 februari 2014 opgezegde-, nieuwe- en verhuisde leden	6
Kantinenieuws:	
winnaars koffiekaarten oktober - november 2013	7
Klaverjascompetitie stand na 2e wedstrijd 8 november 2013	8
Vrijwilligerscommissie:	9
Martien van der Hoorn onze 3-voudige Wereldkampioen!	10
Berichten vanuit de CRA: De Polderloop	14
Schets gemaakt door Evert van het Schip	15
Weekendje Keulen met de D-groep	16
Alles draait in het leven om: het vinden van de juiste balans.	18
Berichten vanuit de WOC:	
• Onderlinge Kerstcross 26 december 2013	20
• Activiteitenkalender 2014	21
Scholierenbosloop in het Keukenhofbos succes/Grote clubactie	24
Nieuws van de CJA:	
• Berichten van de voorzitter	25
Pupillennieuws:	
• Eindstand puntenklassement	26
• Top 10 puntenklassenment / wedstrijddeelname 2012-2013 / Reglement pupillenklassement / Najaarsweekend	27
• Dick de Vroomenbokaal	28
• 1e Quatrocross Voorschoten 9 november 2013	29
• Zomerkamp 2014 / Chrono Kerstcross / 2e hands kleding	30
• Activiteitenkalender / Overzicht indeling groepen/trainers	31
Kerstskleurplaat	32

REDACTIENIEUWS

Kopij insturen uiterlijk woensdag 5 februari 2014 vóór 16.00 uur.
Het clubblad ligt klaar in de kantine voor bezorging op dinsdag 18 februari 2014.

Redactie: Trudy Olij-Stembert, 0252-417903 / trudy.olij@hotmail.com
Marga Kortekaas, 0252-411574 / margakortekaas@hotmail.com

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





 wij 
wensen
u
prettige
Kerstdagen
en een
gezond en
sportief
2014

VAN DE BESTUURSTAFEL



De laatste maand van het jaar; een jaar in één maand.

Soms heb je het gevoel dat het jaar voorbij gevlogen is en dat is dan ook zo.

De oliebollen en champagne lijken nauwelijks achter de kiezen. De ALV met het meerjarenbeleid is net de revue gepasseerd. De NK en WK staan nog op de rol...

Of, wacht. We zijn al bijna een jaar verder. Het Wintercircuit van de CRA heeft de tweede wedstrijd gehad in mooie overlap met de SPOC; de laatste van het SPOC was de eerste van het wintercircuit. We maken zo een vliegende doorstart.

Het (buiten)seizoen van de wedstrijdatleten is ten einde en traditiegetrouw was de maand oktober een 'tot-rust-kom' maand met gevarieerde trainingen.

De jeugd doet van zich spreken. De jaarlijkse scholierenbosloop was weer een waar succes; een top geregeld evenement. De Dick de Vroomen bokaal is dit jaar aan Sven Hazenoot uitgereikt. Jamie van de Loo heeft afgelopen weekeinde (23/24 november) een keurige 4^{de} plek bij de Warandeloop gehaald, daar waar Eveline Botter en Davey Kaak ook in onze clubkleuren acte de présence hebben gegeven.

Brengt me bij onze Master: Martien van der Hoorn. Wereldkampioen op 3 onderdelen en een zilveren plak opgehaald in Brazilië. Gewoon ff knallen, maar met zo'n focus. Geweldig!

Wat staat er op stapel komende maand en waar liggen de uitdagingen?

- Royce Kortekaas is (weer) actief binnen onze vereniging als fysiotherapeut/vraagbaak. Hij heeft een informatiesessie over training en blessures gegeven op moment dat ik dit schrijf.
- De verenigingsapplicatie wordt serieus. De eerste stappen zijn gezet en Piet van Rijnberk zal het project (bege)leiden. Let op de website en de mededelingen aldaar. Duurt nog een maandje of wat, maar het wordt mooi.
- De gesprekken met de gemeente en de mensen binnen de vereniging voor de buurtsportcoach laten een beetje op zich wachten... Druk, druk, druk en probeer maar een 5 tot 8 mensen tegelijkertijd in een hok te krijgen. Dat is voor mij bijna moeilijker dan een marathon onder de 4 uur lopen (denk ik).
- Oh ja, over marathon gesproken. Martien van der Hoorn is een kampioen, maar zo hebben wij ook kanjers binnen de Fanaten-groep. Paul Kuijt heeft echt laten zien wat doorbijten is en de finish gehaald. Dat is mede mogelijk geworden door de steun van de groep Fanaten, waarbij Watze (wie kent hem niet?) bijzondere vermelding verdient als 'mental coach'. Hoe een groep zo met elkaar omgaat; KLASSE!
- De massageruimte, annex materialenopslag en werkplaats blijft ons bezig houden. Moet echt vervangen, wordt goed naar gekeken wat we daar allemaal willen. De kaders worden ruim gesteld om zo tot een goede functionele beschrijving te kunnen komen. Dat kost tijd en we blijven een vereniging, dus zijn we afhankelijk van de (schaarse) vrije tijd van welwillende vrijwilligers. Er zijn slimme combinaties mogelijk, maar dan moeten we wel met de gemeente in gesprek. Komende weken zullen we weer aan tafel schuiven.
- De begroting voor 2014 staat in de steigers. Daar wordt binnenkort over gesproken.
- De organisatie van de TSB is ook al weer gestart en in mei 2014 staat het evenement er weer; daar ben ik van overtuigd.
- Op 1 december zijn we gastheer/-dame van het Zorg- en Zekerheid Circuit met de jaarlijkse Ter Specke Loop. Altijd druk en gezellig op en rond de baan.
- We zijn nog steeds op zoek naar mensen, die een functie in het bestuur of een commissie willen vervullen. Gelukkig lijkt het vertrek van Paul van Sijl als voorzitter van de vrijwilligerscommissie geen verstekkende gevolgen te hebben; er is een opvolgster gevonden.
- MAARRRRRRR we zoeken nog gegadigden voor de CRA; daar hebben 3 personen aangegeven te gaan stoppen, dus als je eens een paar avonden wat anders wilt en mede vorm wilt geven aan de vele activiteiten voor de recreanten, dan in gesprek gaan met Wim Schouten, iemand van de CRA of een bestuurslid. Ik zeg: DOEN!
- De nieuwjaarsborrel staat op de agenda voor 4 januari 2014. Iedereen is welkom en ik hoop dat het warm wordt in de kantine, want dan is het druk. De verschillende bokaal, waarderingen en prestatieprijzen worden dan uitgereikt.

Een iets korter stuk, maar zeker niet minder druk...

Fijne dagen en een goede jaarwisseling toegewenst!

Sportieve groet, Kees van der Dussen



AANKONDIGING NIEUWJAARSRECEPTIE

**zaterdag 4 januari 2014
van 16.30 tot 18.30 uur**

AANKONDIGING

**De Algemene Ledenvergadering
wordt gehouden op
donderdag 20 maart 2014
aanvang 20.30 uur**

(Agenda volgt in het eerstvolgende clubblad)

REDACTIENIEUWS

**Uiterste inleverdatum kopij vóór 16.00 uur op:
woensdag 5 februari; 2 april; 4 juni; 27 augustus;
8 oktober en 3 december 2014**

**Het resultaat telt,
maar wie telt het resultaat?**



ABIN is een toonaangevend accountantskantoor met als speelvelden accountancy en belastingadvies aangevuld met specialisten op het gebied van onder meer pensioenen, financiële planning, salarisadmi-

nistratie, 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

ATLETIEK VERENIGING "DE SPARTAAN" LISSE

CONTRIBUTIETABEL EN VOORWAARDEN PER 1 januari 2014 (prijspeil 2014)

KLASSE		CONTRIBUTIE ATLETIEKUNIE per jaar	WEDSTRIJD- LICENTIE per jaar	SPARTAAN- CONTRIBUTIE per half jaar
Dames / Heren wedstrijd atleten		€ 16,20	€ 21,95	€ 92,79
Meisjes / Jongens A	1996/1995	€ 15,05	€ 13,70	€ 84,01
Meisjes / Jongens B	1998/1997	€ 15,05	€ 13,70	€ 74,37
Meisjes / Jongens C	2000/1999	€ 15,05	€ 13,70	€ 62,06
Meisjes / Jongens D	2002/2001	€ 15,05	€ 13,70	€ 62,06
Meisjes / Jongens pup. A	2004/2003	€ 14,25	€ 7,75	€ 48,21
Meisjes / Jongens pup. B	2005	€ 14,25	€ 7,75	€ 48,21
Meisjes / Jongens pup. C	2006	€ 14,25	€ 7,75	€ 42,51
Meisjes / Jongens minipup.	2008/2007	€ 14,25	€ 0,00	€ 42,51
Dames / Heren niet wedstrijd atleten		€ 16,20	€ 0,00	€ 67,78
Recreanten wandelaars		€ 16,20		€ 52,24
Recreanten 'Nordic walking'		€ 16,20		€ 52,24
Donateur (per jaar)			€ 50,00	

Gezinskorting: van een gezin, waarvan meer dan 3 personen betalend lid zijn, zijn de minst betalende leden vrij van Spartaancontributie. Per inschrijving zal € 6,45 administratiekosten door de Atletiekunie worden berekend. (Dit geldt niet voor de opstapgroep)

Lidmaatschap

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

Lidmaatschap opzeggen

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

Contributie 2014

De totale kosten bestaan uit Spartaancontributie, bondscontributie K.N.A.U. en eventueel wedstrijdlicentie. Wedstrijdlicentie en contributie KNAU worden bij de eerste contributiebetaling van een jaar geïnd. Bankrekeningnummer van de penningmeester van AV de Spartaan te Lisse, bankrekening NL57RABO0336577680

In de ALV van maart 2013 is besloten de Spartaan contributie voor 2014 te verhogen met de gebruikelijke 3%. Atletiekunie (bondscontributie K.N.A.U.) zijn verhoogd, het gaat hierom de Atletiekunie contributie en wedstrijdlicentie.

VAN DE LEDENADMINISTRATIE



JARIGEN

December			
16	Thomas	v.	Delft 12 C-jun
16	Lars		Knaap 10 D-jun
17	Marga	v.d.	Kret - v. Leeuwen 31 Recr.
18	Yannick		Holt 08 A-pup
19	Yvon	v.	Tol 31 Recr.
19	Angela	v.d.	Lans 31 Recr.
20	Daniëlle	v.d.	Handel-Vink 31 Recr.
21	Jarique		Hazel 08 A-pup
22	Wim	v.	Gerven 32 Recr.
22	Frank	v.	Wagensveld 32 Recr.
23	Jètro	v.d.	Geest 14 B-jun
23	Fleur		Bleeker 11 C-jun
24	Nettie		Elfering 31 Recr.
24	Rob	v.	Velzen 38 Wand
24	Andre	de	Groot 32 Recr.
24	Davey		Kaak 16 A-jun
26	Heino		Strøet 22 MM45
26	Raemon		Baak 04 C-pup
27	Marten	v.d.	Nagel 32 Recr.
27	Heleen		Huitink 03 C-pup
28	Kirsten		Kortekaas-Hoejenbos 31 Recr.
29	Henk	v.d.	Spek 32 Recr.
29	Bram		Hofland 32 Recr.
29	Ronald	v.	Loon 32 Recr.
29	Jarno	v.	Lierop 12 C-jun
31	Gert Jan		Booij 32 Recr.
Januari			
1	Rebecca		Hulshof 11 C-jun
1	Alje		Stip 06 B-pup
2	Nienke	v.	Ruiten 11 C-jun
2	Vivian		Rooza 09 D-jun
2	Gijs		Jansen 08 A-pup
2	Jari		Langelaan 06 B-pup
3	Rob		Hilkman 32 Recr.
3	Jochem	v.	Stijn 10 D-jun
4	Ben	v.d.	Meer 32 Recr.
5	Gé		Paardekooper 42OvSr
5	Mark		Jansen 32 Recr.
6	Eszra		Groenendijk 07 A-pup
7	Hans		Burgemeester 32 Recr.

Januari			
8	Michelle		Caseley 31 Recr.
9	Piet	v.d.	Hulst 32 Recr.
9	Karin		Bakker 31 Recr.
10	Tim		Schmal 04 C-pup
11	Mike		Boom 32 Recr.
11	Joël		Langelaan 09 D-jun
12	Evert	v.t.	Schip 32 Recr.
12	Nico		Schriek 32 Recr.
13	Tiny	v.	Dooren-v. Eeten 37 Wand
13	Nicolette		Zeestraten 31 Recr.
13	Kyra		Koetsenruyter 07 A-pup
15	Liesbeth		Samwel 41OvSr
15	Thijs	v.	Rijn 08 A-pup
17	Rémi	v.	Dijk 15 A-jun
18	Carmen		Oosterkamp 11 C-jun
18	Steven		Oosterkamp 12 C-jun
19	Karin		Beijk 31 Recr.
20	Dorien		Wassenaar-Ruigrok 31 Recr.
20	Robert	v.	Dam 32 Recr.
20	Matthijs		Randsdorp 32 Recr.
20	Rachel	v.d.	Veek 09 D-jun
20	Pien		Hersman 07 A-pup
21	Perry		Joustra 32 Recr.
22	Winfried		Dijker 22 MM50
23	Elly		Kerkvliet- v.d Zee 37 Wand
23	Peter	v.	Noort 22 MM55
23	Nico	v.	Noort 22 MM55
23	Marion		Chen Bogers 37 Wand
23	Annette		Dekker-Koop 31 Recr.
23	Mariska		Hoogkamer 13 B-jun
24	Esther		Blom-Broekhuizen 37 Wand
24	Donna	v.d.	Niet 31 Recr.
24	Sanne		Bet 11 C-jun
24	Nicole	In 't	Veld 09 D-jun
25	Romy		Smith 13 B-jun
26	Nienke		Aarts 07 A-pup
26	Boele		Böhm 02 Mini
27	Erwin	v.	Rijn 42OvSr
27	Iris	v.d.	Meer 17 Sr
27	Karel		Peterse 16 A-jun
27	Symen		Grimbergen 06 B-pup

Januari			
28	Monique		Möhlmann-v.d. Poel 31 Recr.
29	Ton		Jakobs sr. 42OvSr
30	Alfred		Langendijk 32 Recr.
30	Guido		Herberghs 32 Recr.
30	Hilde		Baak 05 B-pup
31	Joke	v.	Hensbergen 31 Recr.
31	Dione		Langelaan 11 C-jun
31	Niels	v.	Teijlingen 10 D-jun
Februari			
1	Jesse		Verdoes 14 B-jun
2	Allert		Everts 32 Recr.
2	Koos	de	Bruin 32 Recr.
2	Jaco	v.	Daalen 32 Recr.
2	Sanne		Verdoes 11 C-jun
2	Sasha		Spaans 07 A-pup
3	Tessy		Lenting 31 Recr.
5	Ank		Hartman-Duivenvoorden 37 Wand
5	Carla	v.	Vliet 31 Recr.
5	M		Vergouwen 31 Recr.
6	Arnoud		Koot 22 MM40
7	Anthon		Schalkers 42OvSr
7	Willem	v.	Werkhoven 32 Recr.
7	Wim		Bouma 42OvSr
8	Greet		Waasdorp 31 Recr.
8	Rene	v.	Amsterdam 32 Recr.
8	Maaïke		Boon 15 A-jun
10	Eefje		Wensveen 31 Recr.
10	Himme		Verhoef 08 A-pup
11	Esther		Nieraad 31 Recr.
11	Agaath		Dolieslager 37 Wand
11	Marcel		Baudet 42OvSr
11	Sven		Hazenoot 10 D-jun
12	René		Booms 32 Recr.
12	Jolanda		Stembert 31 Recr.
13	Carla	v.	Noort-Dijkstra 31 Recr.
13	Marcel		Konijn 32 Recr.
14	Gied		Leuven 32 Recr.
14	Kees	v.	Beelen 32 Recr.
14	Laura		Pavias 31 Recr.

Opgezegde leden					
Voorn.		Naam		KnauC	
Kai		Randsdorp		04 C-pup	
Christian		Schreuder		06 B-pup	
Laura	van	Kampen		07 A-pup	
Kadysha		Jhinkoerai		07 A-pup	
Tessa		Faas		07 A-pup	
Wesley		Wijnands		08 A-pup	
Yoël		Leeftang		08 A-pup	
Bob		Luijten		08 A-pup	
David		Romeyn		08 A-pup	
Loes		Wijsman		09 D-jun	
Rosa		Hoekstra		11 C-jun	
Suzanna		Vale		11 C-jun	
Stefan	v.d.	Kort		12 C-jun	
Jasper	v.d.	Bogaard		12 C-jun	
Voorn.		Naam		KnauC	
Irene		Korbijn		13 B-jun	
Leah		Grooff		13 B-jun	
Menno	van	Noort		14 B-jun	
Joost		Teeling		16 A-jun	
Kirsty	v.d.	Geest		17 Sr	
Mirthe		Luteijn		31 Recr.	
Cilla		Sijnesael		31 Recr.	
Joyce		Rotteveel		31 Recr.	
Ima	den	Hartog		31 Recr.	
Ellemiek		Schrama		31 Recr.	
Nel		Mul		31 Recr.	
Lenny	van	Westerhuizen		31 Recr.	
Sam		Rodenberg		31 Recr.	
Karin	van	Sonsbeek		31 Recr.	
Bianca	van	Dam		31 Recr.	
Voorn.		Naam		KnauC	
Rijk		Nolles		32 Recr.	
Rob		Bitter		32 Recr.	
Gerard	van	John		32 Recr.	
Rob	in 't	Saase		32 Recr.	
Rob	in 't	Veld		32 Recr.	
Mattijs		Schrama		32 Recr.	
Gert Jan	van	Gerven		32 Recr.	
Cees		Bergman		32 Recr.	
Ruud		Pennings		32 Recr.	
Tika		Marantika		32 Recr.	
Sam		Lem		36 Recr.Jun	
Dolly		Nulkes		37 Wand	
Tiny		Jansen-v.Saase		37 Wand	
Ben		Blokhuizen		38 Wand	

Nieuwe leden					
Voorn		Naam		KnauC	
Luuk	v.d.	Berg		02 Mini	
Heleen		Huitink		03 C-pup	
Anouk	v.d.	Meer		05 B-pup	
Rosa		Meurs		05 B-pup	
Vincent		Franken		06 B-pup	
Pepijn		Noort		06 B-pup	
Lucas		Groenendijk		06 B-pup	
Quincy		Velzeboer		06 B-pup	
Voorn		Naam		KnauC	
Eszra		Groenendijk		07 A-pup	
Jolijn		Verhoeven		07 A-pup	
Giovanni		Cozijn		08 A-pup	
Yannick		Holt		08 A-pup	
Gijs		Jansen		08 A-pup	
Jelle		Bruinsma		08 A-pup	
Jan		Hertogh		08 A-pup	
Femke		Daan		09 D-jun	
Voorn		Naam		KnauC	
Bonny		Bostelaar		31 Recr.	
Marianne		Otte		31 Recr.	
Rieke		Overbeek		31 Recr.	
Arjan	van	Dijk		32 Recr.	
Henrik		Lang		32 Recr.	
Thea		Hoogkamer		37 Wand	
Ria	v.d.	Post		37 Wand	

Verhuisde leden					
Voorn	Naam	KnauCat	Voorn	Naam	KnauCat
Tibbe	Nijgh	08 A-pup	Paul	Stelder	32 Recr.
Jan	Beijk	32 Recr.	Ruud	de Vries	18 Senior

**Het aantal leden
per 1 januari
bedraagt 774**



Namens de vereniging bedanken wij
alle sponsors en adverteerders
voor hun bijdragen
in het afgelopen jaar.
Tevens wensen wij iedereen
prettige feestdagen en een
goed begin van het nieuwe jaar 2014



Net 'n haar beter!



KerstMenu De Vier Seizoenen

woensdag en donderdag 25 en 26 december 2013
Japans Amuse trio van
paling, tonijn en rundvlees

Carpaccio van hert met een kruidensalade, paddenstoeltjes,
terrinen van eendenlever met cranberry's en schuim van truffel

Gebakken grietfilet en coquille
met een bitterbal van kreeft, crème van bloemkool,
wilde spinazie en beurre blancsaus van verjus

Geroosterde kwartelfilet met een gekonfijt boutje
op een ravioli van pompoen en salie, knapperige andijvie in spek
en saus van rode wijn en morieljes

Op lage temperatuur gegaarde kalfslende met krokante zwezerik
op een marbré van aardappel, in ganzenvet gegaarde zuurkool,
puree van aardpeer en lavas met een saus van krachtige kalfsjus en rode wijn

Klein surprise gerechtje
van Reypenaar VSOP

Proeverij van
espresso en chocolade

Menuprijs € 73.00 p.p.
Vijf glazen wijnnarrangement € 29.50

Aankomst en aperitief 18.30-19.00 uur
Aanvang diner 19.15 uur

Ook in het weekend na de kerstdagen
zijn wij open voor lunch en diner



KANTINENIEUWS

Koffiekaarten zijn alléén
geldig met trainingen,
dus niet bij wedstrijden

WINNAARS KOFFIEKAARTEN

Rectificatie kaarten

AUGUSTUS

Leo Onderwater
Marjan Waaning
Joop Warmerdam

Rectificatie kaarten

SEPTEMBER

Elly Rietveld
Ad van Ruiten
Karin Wassenaar

OKTOBER

Lieskina Brouwer
Aad van der Lans
Han van Lierop

NOVEMBER

Eveline Botter
Marjon Randsdorp
Peter en Frieda



Klaverjascompetitie 2013 – 2014



Vrijdag 8 november 2013.

Het goede gevoel dat ik na de eerste avond had is na de tweede avond gebleven.

Het aantal van 21 spelers was vrijwel gelijk aan het aantal van de eerste avond. Gezellig ? Uiteraard.

Hoe lang duurt een kaartavond ?

We beginnen om 20.00 uur en spelen in totaal 4 ronden, met een korte pauze tussen de ronden. Deze avond lukte het om omstreeks 23.30 uur de uitslag bekend te maken en de prijzen te verdelen. Meestal is er nog gelegenheid om gezellig na te zitten, maar iedereen is vrij om al voor 24.00 uur naar huis te gaan.

Uiteraard houden we rekening met de degene die de hapjes en drankjes verzorgd, dus meestal wordt voor 00.30 uur de boel netjes afgesloten.

Interesse ? Dit jaar is er op vrijdag 13 december 2013 weer gelegenheid om zelf te ervaren hoe het is.

Gezelligheid is troef

Bijgaand de uitslag van de tweede avond.

Met vriendelijke groeten, Frans Dames



deelne(e)m(st)ers	11-okt-13	8-nov-13	Totaal na	Stand na
	punten	punten	2 ronden	2 ronden
	6.104	7.626	13.730	1
Walraven Bert	6.119	6.898	13.017	2
Kesteren Henk van	6.108	6.654	12.762	3
Aanhane Lenie	6.778	5.852	12.630	4
Rijnberk Marty van	6.083	6.493	12.576	5
Verhaar Gerrit	5.600	6.895	12.495	6
Plomp Lenie	6.328	6.164	12.492	7
Thomas Ben	6.224	6.252	12.476	8
Aanhane Mart	6.251	6.127	12.378	9
Edens Theo	6.486	5.549	12.035	10
Ruiten Patrick van	5.328	6.432	11.760	11
Kivits Margo	6.208	5.059	11.267	12
Amsterdam Martha van	5.605	5.608	11.213	13
Blom Henk	6.018	5.169	11.187	14
Verhaar Ans	4.772	5.106	9.878	15
Noort Hans van	6.541	0	6.541	16
Trappl Desideria	0	6.191	6.191	17
Grimbergen Paul	6.096	0	6.096	18
Kortekaas Aad	6.000	0	6.000	19
Rotteveel Corine	0	5.979	5.979	20
Mooijekind Ton	5.896	0	5.896	21
Hartman Wim	5.884	0	5.884	22
Stijn Joop van	0	5.843	5.843	23
Graven Mark van	0	5.781	5.781	24
Kraan Frans van der	0	5.537	5.537	25
Hartman Ank	5.359	0	5.359	26
Rooijakkers Fred	0	5.325	5.325	27
Noort Carla van	4.892	0	4.892	28
totaal	130.680	126.540	257.220	
aantal deelnemers	22	21	43	
gemiddeld	5.940	6.026	5.982	
	12-okt-12	9-nov-12		
totaal	120.840	120.200	241.040	
aantal deelnemers	20	20	40	
gemiddeld	6.042	6.010	6.026	

VRIJWILLIGERSCOMMISSIE

In deze bijdrage van de vrijwilligerscommissie willen we een tweetal, niet onbelangrijke zaken, aan de orde stellen. Onlangs stonden in de krant 2 artikelen die hier mee te maken hebben.

Het eerste artikel betreft '**VERZEKERING**' van een vrijwilliger. Al onze vrijwilligers zijn via De Spartaan bij de atletiekunie verzekerd tijdens het uitoefenen van hun taken en werkzaamheden. Maar gelukkig hebben de meeste mensen ook nog eigen verzekeringen lopen. En dat is maar goed en verstandig, want in bepaalde gevallen zal de collectieve verzekering niet uitkeren. Als voorbeeld hiervan werd genoemd; Verkeersaansprakelijkheid. Kom je met de auto naar de atletiekbaan om bij een wedstrijd te jureren en krijg je een aanrijding, dan gaat je eigen autoverzekering voor die van de Atletiekunie. Je bent immers nog niet in functie. Maar wanneer je voor de club naar een wedstrijd rijdt dan val je wel onder de gezamenlijke verzekering. Als tweede voorbeeld werd genoemd: stel er waait een dakpan van een clubgebouw op het hoofd van een vrijwilliger dan zal de verzekering NIET uitkeren. De vrijwilligersverzekering is uitsluitend bedoeld voor schade welke door een vrijwilliger wordt veroorzaakt. Een particuliere aansprakelijkheidsverzekering is dus een verstandige oplossing, maar kijk wel goed naar de zogenaamde 'kleine' lettertjes. In sommige gevallen wordt vrijwilligerswerk van deze verzekering uitgesloten. Is dat niet het geval dan vergoedt zo'n verzekering zowel letselschade, dus schade aan personen als zaakschade, schade aan dingen. Aan het slot van het artikel wordt nog gewezen op roekeloos gedrag. Als een vrijwilliger zich roekeloos gedraagt of zich niet aan de aanwijzingen houdt, kan de verzekering de schade als verwijtbaar aanmerken en alsnog de schade op de veroorzaker verhalen.

Het tweede artikel gaat over '**Verplichting tot wederdienst**'. Of te wel: Lid van een vereniging, dan ook het doen van vrijwilligerswerk'

Deze discussie is binnen De Spartaan en zeker binnen de vrijwilligerscommissie al vaker gevoerd, maar gelukkig is dit (nog) steeds geen noodzaak. Wij prijzen ons nog steeds gelukkig met een groot corps aan vrijwilligers. Er zijn clubs en verenigingen die dit wel verplicht stellen. Geen wederdienst voor de club/vereniging dan ook geen lidmaatschap voor jezelf of je kind. Wij vinden dit een ongewenste situatie. Ook het afkopen van vrijwilligerswerk, zoals bijvoorbeeld het betalen voor het niet doen van bardienst o.i.d. vinden wij geen juiste gang van zaken. Ja, het brengt natuurlijk geld op, maar anderen zullen dan extra diensten moeten draaien.

Ons motto blijft echter wel:

'VRIJWILLIGERSWERK IS WEL VRIJWILLIG MAAR NIET VRIJBLIJVEND.'

Als men zich aanmeldt dan wordt er op je gerekend.

Waar wij echter wel op hopen is een regelmatige aanwas van nieuwe vrijwilligers, die met name bereid zijn om bepaalde taken, die soms iets verder gaan dan bardienst of schoonmaak, te willen overwegen. Waarmee echter **NIET** gezegd is dat barmedewerkers/sters en de schoonmaakploegen **GEEN** nuttig werk verrichten, integendeel zelfs.

In de artikelen van de voorzitter wordt aan die functies de nodige aandacht besteed en er is al of wordt binnenkort met een aantal kandidaten gesproken.

Tot slot wensen wij alle Spartaners goede en mooie feestdagen en dat 2014 weer zo'n prachtig – sportief en gezond jaar mag worden.

Namens de vrijwilligerscommissie
(voorlopig voor de laatste keer), Paul van Sijl

Noot van Jeannette en José: Paul heel erg bedankt voor je fantastische inzet voor de vrijwilligerscommissie en voor je wijsheid en enthousiasme. Wij gaan door met de commissie en hopen op een waardige opvolger voor jou. We hopen dat we je nog vaak gaan tegenkomen op wedstrijden en evenementen.



Martien van der Hoorn onze 3-voudige wereldkampioen!



Porto Alegre WMA 2013 Zuid - Brazilië Rio Grande Do Sul

Een keer in de twee jaar worden de Wereldkampioenschappen in de atletiek ergens ter wereld georganiseerd voor atleten van 35 jaar en ouder.



Ver weg deze keer helemaal in Zuid-Brazilië en ik koos een aanbieding voor een vliegavontuur van 2 dagen via de VS (Washington – Sao-Paulo – Porto Alegre). Het toernooi zelf duurde 10 dagen van 16 tot 26 oktober en voor mij gelijk op de eerste dag een wedstrijd en ook op de laatste dag! De opgespaarde en geplande sabbatical kon worden opgenomen! De terugweg ook weer via de VS, maar dan via Houston en met nog meer security maatregelen, die opvallend extreem zijn, alles dubbel gecheckt dus en lange wachttijden.



Zonovergoten was de aankomst op het vliegveld Porto Alegre. Op de luchthaven direct een geboekte huurauto opgehaald en naar het dichtbij gelegen tijdelijke hotel gereden. En om te wennen aan de omgeving direct omgekleed en een duurlooptje gedaan om het vliegveld van circa uurtje. Dus gelijk de spieren los en wennen aan een heel andere wereld. In deze arme wijk vroegen de Brazilianen zich af waarom zo 'n veteraan zich zo aan het uitsloven was tussen de krotten en uitgevreten straatjes.

Porto Alegre is een grote stad in het diepe zuiden van Brazilië met een geschat aantal inwoners van 1,8 miljoen. Het precieze aantal is niet bekend, de administratie die een keer in de 10 jaar wordt opgeschoond is niet van levensbelang. Enige orde of structuur ontbreekt in dit werelddeel en dat is het eerste wat je los moet laten. Europees denken past hier niet, regelgeving ontbreekt, je moet zoveel mogelijk zelf alles oplossen. Ook een leuke wereldvreemde uitdaging en dat betekend wel ' 'jezelf op scherp zetten ' 'want communiceren in het Engels gaat je niet lukken! Uitsluitend Portugees spreken ze hier. Een sterk punt maak je door steeds met vriendelijk gebaren je ding te doen.

Er zijn twee grote voetbalclubs 'De Internationale' en 'Gremio', menige Braziliaan hult zich in de keuze van zijn favoriete voetbalshirt. Beide clubs staan er goed voor, plaats twee en drie in de hoogste voetbal divisie. Spelen ze dan merk je dit aan de uitpuilende stadscafés. Winnen ze dan rijden de auto's luid claxonnerend rond in de stad. Op het moment dat ik er was, speelde toevallig tegen elkaar met de eindstand van 2-2. Er worden op dit moment 2 gigantische stadia's gebouwd in deze voetbalstad voor het WK 2014. Niet iedereen hier vindt die investering terecht!

In de stad tref je in iedere straat daklozen aan onder een doos, in een portaal, of groepjes onder een viaduct. Daar moet je niet na 9 uur in de donkere avond langslopen, ze zien je als object en zullen je kostbaarheden onder bedreiging afnemen. Er is veel gendarmerie op straat, dus heb ik het idee dat deze criminaliteit thans goed aangepakt wordt. Eigenlijk weinig verschil met Amsterdam. Midden in de nacht werd ik wakker van een actie van de gendarmerie. Er werd op hardhandige wijze en met veel kabaal een dief overmeestert en ingerekend op straat, vlak voor ons hotel. Ook zie je dat alle huizen zijn afgegrensd met hoge hekken met dubbele sloten. Om te voorkomen dat criminelen in een kort tijdsbestek je hele huis leeg te halen. Ook maakte ik mee dat een zwerver van een brug wilde springen, midden in het centrum, hij werd heel slim en hardhandig van de rand verwijderd en afgevoerd door de politie.



Een taxi nemen is niet duur, niet zo duur als een auto huren die had ik snel weer ingeleverd, maar de ritjes onderling verschillen sterk in prijs. De vaste rit naar het CETE hoofdstadion was 12 reaál, sommige andere chauffeurs konden er zo 20 reaál van maken met zelfbedachte alternatieve routes. Kwartiertje laten rijden met nog geen 4 euro aan vervoerskosten. Je kunt zelf aanwijzingen geven dat er een kortere weg is, maar doe geen moeite want niemand spreekt je taal. Over geld gesproken, het drinken en eten is spotgoedkoop en best veelzijdig, met genoeg verse groente of een goed stuk groot stuk vlees, alles onder een eurotje met een drankje.

Wel zie je een sterke tweedeling in het dagelijkse stadspatroon, de yuppen met de zaktelefoon in het nette pak die en de arme sloebers die de inhoud van de containers scheiden van karton en plastic. Zij leven van het afval en zijn niet ongelukkig, zij doen zelfs goede zaken.

In de nabije toekomst zullen ze hier in de stad tegen het probleem aan lopen van te verwachten milieu maatregelen. Daar wordt nu geen aandacht aan geschonken. Het kanaal uit de bergen, stroomt dwars door de stad en zit vol met vuiligheid en spoelt zo de zee in. En het wordt in de toekomst nog erger voor deze bevolking en volksgezondheid, vrijwel alle daken van sporthallen, scholen en huizen zijn bedekt met enorme aantallen asbestgolfplaten. Dus werk aan de winkel.

Zondag is het genieten want iedereen is vrij, je kan goed zien in het grote stadspark wat de uiting van de bevolking is. Veel muziek, Braziliaanse folklore en westerse sounds, kraampjes met de aparte streekproducten, vaak handgemaakte natuurcreaties. Toneel en acteur voorstellingen onder de bomen, vaak met een Argentijns sausje overgoten. En de katholieke uitingen, priesters strijkend met geestelijke handen op de hoofden van

de parochianen die berouw hebben over alle zonden. Die zonden worden in open lucht vergeven. En alweer de zwervers die nu als ware artiesten muziek maken en allerlei spectaculaire kunsten uithalen voor wat geld. En dan zie je ze weer...het uitheemse volkje .. tussen deze bevolking door.. een aantal loslopende WMA veteranen, die in het park zwetend de paden volgen en bezig zijn om eigen souvenirs proberen te verzamelen later in het toernooi..

Er is veel in beweging in dit stukje wereld, de economie snelt in hoog tempo voort. De Olympische spelen en het WK voetbal komen eraan. Deze klus gaan ze echt wel klaren ondanks de "manjana" instelling. Ze gaan het redden met de veelkleurige Braziliaanse franje, dat extraatje maakt alles zo veel mooier in dit werelddeel. Met het organiseren van dit WMA waren er wat opstart probleempjes, maar we waren al wat teveel verwent als Europeanen. Brazilië laat een machtige indruk achter, een tropische verrassing met enorme aantrekkingskracht. Daar heb je veel meer tijd voor nodig dan drie weken om alles te ontdekken.



Wedstrijd verslag van de Wereldkampioenschappen in Brazilië. 8km cross / 5km / 1500m / 2000m St. * M60 *

16 oktober 2013. Cross country, WMA Porto Alegre M60: De cross 8000m:

Parcours Marinha park aan het grote meer, 4x2km met enkele hoogte verschillen en wisselend terrein. Hoog gras maar ook half verharde steenachtige paden, dus dacht ik er goed aan te doen voor spikes te kiezen. Met interval zooltjes.

Na de start ging de Rus Alexey Krivonosov aan kop gevolgd door de twee Britten, Oxland en Shappert. Met ons viere al los van het hele gezelschap bij het ingaan van de 2e ronde. In de 3e ronde kreeg ieder individu meer ruimte voor en achter en het tempo ging omhoog.

Bij het ingaan van de laatste ronde had ik last van de drukkende warmte, was niet stabiel, onmachtig, geen venijn. Ook een verkeerde schoenen keuze gemaakt. De spikes waren te dun op de stukken steenachtig terrein. Ook nog eens het verdrongen gerommel in mijn buik tijdens het inlopen, speelde een nadelige rol. De koploper nam meer afstand en de superglans bij mij ontbrak dit keer. Verdedigen van het zilver restte nog. Ternauwernood hield ik de oprukkende Britten achter me. Het verschil bij de finish was nog maar een tiental seconden. Shappert pakte de uitgebluste landgenoot Oxland net voor de streep en werd 3e, ikzelf manoeuvreerde iets verder tussen hen en de losgeslagen Rus. Deze gouden droom ging aan diggelen. Terwijl een tijd lopen ruim onder de 29 minuten op dit parcours helemaal niet slecht is. Accepteren en herpakken leek het motto, de 5000m dan maar, een ander doel met mogelijk een revanche. Ik had zilver en een medaille en was best kapot en kon niet meer dan deze prestatie neerzetten in deze proloog.

19 oktober. SOGIPA 5000m, 3 series finale op tijd.

Vroeg uit de veren, 5 uur, half uur transport naar een grote atletiek arena, wel één van de verst weggestopte pistes in Porte Alegre. Temperatuur al om 8 uur 23 graden en alle kanshebbers zaten in de 1e serie. De start chaotisch, positie eerste en ellebogen priemen. Compacte groepering in het begin en allen afwachtend en geen acties in de eerste drie ronden. Naar elkaar kippen, aftasten, van baan verwisselen en zuinig lopen in de binnenbaan. De gebruikelijke master eigenschappen. Het matige tempo beviel me, kon onderweg een list bedenken. Halverwege de race, probeerde een Braziliaan weg te komen. Nam zo'n 20 meter, niet meer, ging ook niet echt door. Niemand nam hem serieus. Hij werd zoals verwacht, weer opgeslokt in de groep. Met drie ronden te gaan, ging het erom, en was het de Rus Alexey met een tempo versnelling. Voelde zich onzeker. De cross country kampioen! Ik controleerde geregeld in baan twee, liep wel wat meer meters, maar behield overzicht en ik geloofde er al een tijdje in. Volgde de Rus gewoon vanuit baan twee, dicht achter en naast hem. Daar achter weer in de laatste twee ronden, de halsstarrige volgers, of zeg "plakkers", de Duitser Goldammer en een Chileen, Vargas Mc-Donald, beiden geduchte outsiders.

Opladen achter de Rus ondertussen, laat hem maar werken, het zou toch aankomen op het laatste stuk. Direct uit de allerlaatste bocht, ging ik "erop en erover". De Rus had geen verweer. Hij kon niet mee, de snelheid lag te hoog. Wel poogde de koele Duitser Goldammer die wel erg afwachtend liep, aan de haal te gaan met de hoofdprijs. In de binnenbaan kwam hij aanzetten, maar ik zag hem. Nog een keer versnelde ik zodat dat gevaar uit het buurland strandde. Op de laatste 50 meter kon niemand meer de voorsprong afsnoepen. Deze keer werd ik overtuigend wereldkampioen op de 5000m in de eindtijd van 17.25. En met deze overwinning kwam er weer geloof terug in de plannen die ik smeedde voor dit toernooi.

24 oktober. CETE 3 series 1500m:

In het hoofdstadion midden op de dag, wat bewolking met 23 graden. In de 2e serie plaatsen voor de finale. Na het startschot werd al duidelijk dat dit een langzame race werd. Ik bleef zitten waar ik zat, krachten sparen. Na 1000m ging er een Brit vandoor. Ging met hem mee en samen meteen al los van de rest, er waren geen toppers in deze internationaal gevulde serie. Met nog 100m te gaan testte ik mijn eindsprint, trainde even de prikkel die straks nodig was voor de finale. Het voelde geweldig aan en ik won deze serie ruim met een matige 5.02 als eindtijd. Dus een makkelijke Q en geplaatst als 3e totaal voor de finale twee dagen later.



Naar series 1500m

26 oktober. CETE finale 1500m:

In de middag werden alle finales 1500m afgewerkt. Het regende al de hele dag ongenadig hard. Een donkere dag waarbij de medaille ceremonie werd afgelast. Wel was de temperatuur voor de atleten zodanig lekker dat er geen afkoeling van de spieren was te duchten. Wel was alles nat en vochtig maar niet koud.

Naar deze finale had ik uitgekeken, mijn zinnen op gezet. Maar liet de tactiek niet vooraf door mezelf bepalen. In zoverre zou ik het ook weer niet aan laten komen op de laatste meters. Zelfverzekerd dus, klaar om het af te maken. In feite ging de aandacht vooral naar de Brit Dave Oxland en de Colombiaan Marcia Londono, die de Brit in de finale 800m aftroefde. Beiden zijn nadrukkelijk afwachting en sprint gevaarlijk, waren ook niet van plan om een er een harde race van te maken. Deze informatie had ik al verzameld.

Ik merkte aan mezelf dat ik erg gebrand was om deze finale te winnen. Er was ook veel publiek om de baan verzameld. Het is een koningsnummer in de atletiek. Ook de Nederlandse atleten kwamen nu als toeschouwers ter plaatse om die 1500m te zien met al die kanshebbers.

De spanningsfeer in de Callroom bracht de hartfrequenties in wedstrijdzone vier! Na het startschot van deze finale kruiste Londono direct fel voor me om de binnenbaan op te eisen. Sluiper Oxland zat vlak achter me en nam positie in. Een Braziliaan nam de kop. Na circa 400m in een rustig boemel tempo, werd mij kop opgedrongen. Doordat ik me sterk voelde schoof ik door en nam resoluut de koppositie. Vlak vóór de hoofdtribune met nog 1000m toegaan, liet ik de benen doen ze me vroegen. Hardlopen.. Het gebeurde gewoon. Het kon vandaag, ik liep erg makkelijk en het leek wel geen energie te kosten. Dat gevoel onderweg is weergaloos! Dat moet je hebben!



1500m links Colombiaan Londono, brons naast mij met zilver de Brit Oxland



Samen met miss Brasil

Op kop nu van deze finale en het ging steeds harder. Er kwam gang in. In de bocht met nog 600m te gaan zag ik in een fractie dat de groep achter me al brak. De race werd nu hard gemaakt, het is meegaan of breken. Niemand volgde echter, ze bleven zitten en lieten me gaan. Het hoge tempo nu al bracht verwarring. Bij het ingaan van de laatste ronde was er al een onoverbrugbaar gat geslagen van zo'n 5 seconden en dat bleef zo.

De laatste 100m was genieten om alvast het applaus in ontvangst te mogen nemen. De Brit legde in de eindsprint de Colombiaan in de luren en werd nu vóór hem tweede. Met een eindtijd van 4.38,56 wereldkampioen op deze 1500m en alleen op de foto, hier werd ik echt gelukkig van. Van dit moment had ik een inbeelding vastgelegd voor het slapen gaan, het is uitgekomen.

27 oktober. CETE 2000m steeple chase.

De finale van deze steeple komt kort na de finale 1500m, dus gelijk weer anticiperen en opnieuw opladen. Natuurlijk een goed gevoel na het 2e goud...Er stond een Braziliaan op de deelnemerslijst als snelste, dus ik had geen idee wie dat kon zijn. Hij was er niet. Voor zo ver... Ik was klaar voor de laatste inspanning van dit seizoen. Om 8.40 uur al starten en de procedures werden een bekend fenomeen in de Callroom. Het startschot klonk en bij het passeren van de eerste waterbak waren de Rus Boris en de Aussie Herrits nog in de buurt. Zij gingen niet mee waardoor het een solo race werd.

Ondanks de 1500m in de benen ging het lekker. Kwam ook steeds goed uit bij de balken en dat maakte de sprongen makkelijk. Leuk om er wat van maken. Geen idee onderweg waar ik op uit zou komen, maar Nederlanders langs de kant riepen al dat de voorsprong 80 meter werd. Met nog een goede laatste ronde werd ik al voor de 3e keer achtereenvolgens wereldkampioen op de steeple. Zij het nu in de klasse van de 60 jarigen. De eindtijd van 7.03,80 was netjes en een Rus, nummer twee liep 37 seconden achter me. Een prachtige afsluiter op dit mondiale kampioenschap.

Een super goed wedstrijd seizoen ligt nu achter me, met 2 NK en 3 WK goud en één WK zilver. Daarnaast ook nog eens 9 nieuwe verbeteringen van NK records en 3 ER's in 2013.



3 kampioenen: Hans Smeets, Nicole Weijling en Martien van der Hoorn

Records Martien van der Hoorn, geb. 18-03-53

cat		onderdeel	lv	rec		plaats	land	datum
MM60	B	1 Engelse Mijl		NR	4.52,32	Essen	BEL	29 09 2013
MM50	B	1.000 meter			2.45,40	Utrecht		22 07 2005
MM55	B	1.000 meter			2.49,14	Heiloo		05 08 2011
MM60	B	1.000 meter		NR	2.51,72	Heiloo		02 08 2013
MM50	B	1.500 meter			4.23,86	San Sebastián	ESP	26 06 2005
MM55	B	1.500 meter			4.24,54	Sacramento	USA	15 07 2011
MM55	I	1.500 meter		NR	4.30,50	Apeldoorn		09 02 2013
MM60	B	1.500 meter		EUR	4.29,28	Leiden		04 09 2013
MM55	W	10 km			36.03	Thionville	FRA	13 05 2011
MM50	B	10.000 meter			35.34,25	Vught		25 05 2006
MM55	B	10.000 meter			35.59,52		2008	
MM50	B	100 meter			13,3	Lisse		09 10 2005
MM50	B	2.000 meter			6.08,26	Amsterdam		01 07 2005
MM55	B	2.000 meter		NR	6.07,84	Baarle Nassau		08 07 2010
MM60	B	2.000 meter		NR	6.19,01	Vilvoorde	BEL	06 08 2013
MM60	B	2.000m hindernis		EUR	6.55,34	Amersfoort		08 09 2013
MM50	B	3.000 meter			9.29,65	Gouda		01 09 2006
MM55	B	3.000 meter			9.29,82		2008	
MM55	I	3.000 meter			9.49,75	Apeldoorn		27 02 2011
MM50	B	3000m hindernis		NR	10.15,22	Den Haag		31 07 2005
MM55	B	3000m hindernis		NR	10.34,87	Castricum		28 05 2008
MM35	B	4 x 1.500 meter	3		18.19,65	Amstelveen		30 09 2007
MM35	B	4 x 800 meter	4		8.53,04	Amstelveen		30 09 2007
MM50	B	400 meter			1.00,8	Lisse		09 10 2005
MM55	B	5.000 meter			16.41,95	Steenbergen		29 06 2008
MM60	B	5.000 meter			17.25,23	Porto Alegre	BRA	19 10 2013
MM55	B	600 meter			1.39,8	Lisse		31 03 2012
MM50	B	800 meter			2.09,97		2006	
MM55	B	800 meter			2.11,52	Ljubljana	SLO	03 08 2008
MM55	I	800 meter		NR	2.14,02	Apeldoorn		10 02 2013
MM60	B	800 meter		NR	2.20,17	Epe		09 06 2013
MM50	B	verspringen			4,64	Lisse		09 10 2005
b=baan; i=indoor; w=weg								

CRA NIEUWS

De Polderloop:

Op weg naar het clubhuis van de Shawano's in de gestaag neervallende regen be kroop mij het akelige gevoel, dat het weleens een heel natte polderloop zou kunnen gaan worden.

Maar niets was minder waar: rond de klok van 10 uur konden ruim 30 wandelaars onder nagenoeg ideale omstandigheden op pad gaan voor hun korte of lange wandeling. Diegenen, die op basis van de automatische piloot te werk wilden gaan, kwamen bedrogen uit, omdat het bekende parcours in omgekeerde volgorde gelopen diende te worden. Om half 11 was de jeugd aan de beurt voor een korte doch inspannende loop. De tussentijd werd gebruikt om het parcours in de polder uit te zetten, hetgeen al snel voor de eerste natte sokken bij de organisatie leidde. Echter de voorlopers in de echte wedstrijd, die om 11 uur startten, plaveiden het pad voor de achterlopers, zodat nagenoeg iedereen niets te klagen had. De lopers van de korte afstand dienden slechts 1 ronde door de polder af te leggen, terwijl de lopers van de lange afstand deze ronde driemaal voor hun kiezen kregen. Moe maar voldaan kon na afloop de erwtensoep aangevallen worden in het clubhuis van de Shawano's, die ons wederom gastvrij onthaalden in hun domein. Diegenen, die zich wat later aan de bar meldden voor de erwtensoep, werden helaas teleurgesteld. Echter, er waren genoeg alternatieven voorhanden om deze sportieve middag waardig af te sluiten. Onze huisfotografen Jos Nederpelt en Janny Dofferhof maakten wederom een mooie sfeerreportage van het "geploeter in de polder".

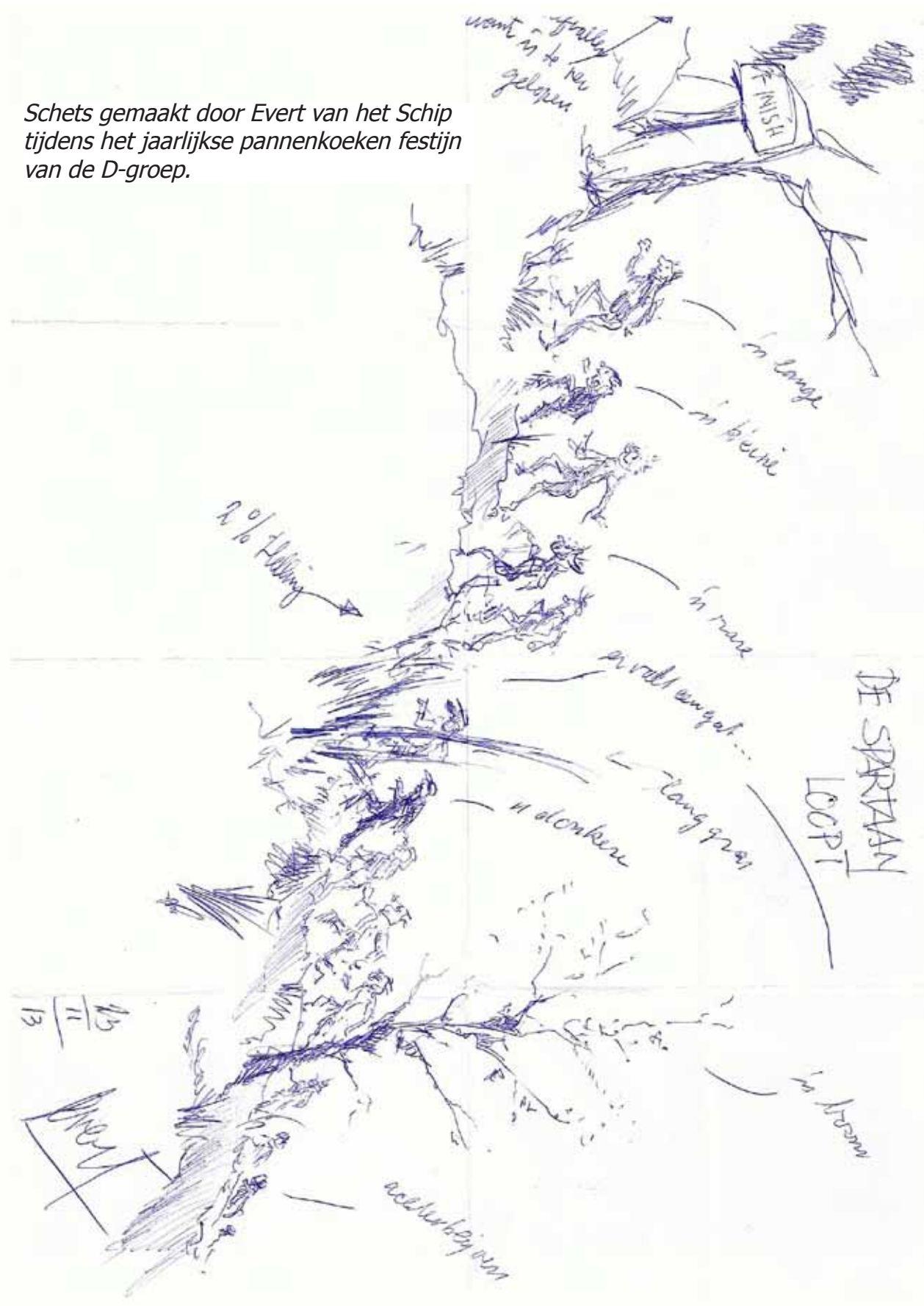
De volgende loop in het Wintercircuit is op zondag 15 december, dan vervolgen wij het circuit met de baanloop over 4 of 8 kilometer.

De uitslagen zijn intussen ook bekend, zie hiervoor onze website: www.spartaan.net

gr., Alfred



Schets gemaakt door Evert van het Schip tijdens het jaarlijkse pannenkoeken festijn van de D-groep.



WEEKENDJE KEULEN MET D-GROEP

Zaterdagmorgen 30 november 2013 05.00 uur. De wekker loopt af. Wat een verschrikkelijke vroege tijd voor 'n AOW'er. Waarom dan wel zo vroeg uit de veren? Vandaag gaan we met een groep van 14 personen een weekendje naar Keulen. De Kerstmarkt bezoeken. Aangezien de trein om 06.40 uur van station Sassenheim vertrekt is dat op tijd opstaan een must.

Even na zessen staat taxi "Margriet" voor de deur. Sarry zit er ook al in. Met z'n drietjes op naar Sassem. Op het station zitten Trudy, Nico, Bert en Kitty al rustig op een bankie te wachten op de dingen die komen gaan. Niet veel later zien we Hilda, Rita, Marjan, Lena, Patrick en Anita de stationstrappen op komen lopen. Na iedereen een hele goede morgen te hebben gewenst wachten we al kletsend op onze trein. En ja hoor, de eerste vertraging meldt zich aan. 5 Minuten! Hoeveel zullen er nog bijkomen?? Kom op lui, niet zeuren. Wat is nou 5 minuten op een mensenleven!.

Op station Nieuw Vennep stapt het laatste schaapje Eefje in. We zijn compleet. Anita en Hilda (de organisatoren van dit uitje) hoeven zich géén zorgen meer te maken. De stemming is opperbest, vooral omdat we er achter zijn gekomen dat we op Schiphol niet hoeven over te stappen. We kunnen lekker blijven zitten tot Utrecht Centraal.



Controle! Een pittige conductrice jaagt Lena de stuipen op het lijf. Zij was zo "dom" geweest om het bovenste gedeelte van haar e-tickets af te knippen. Ze dacht: wat moet ik met zo'n groot A-viertje? Alleen het bovenste gedeelte moet toch ook voldoende zijn. DUS NIET!!! Godzijdank had ze de onderste stukken ook bij zich en dat was haar geluk. Op Utrecht CS aangekomen is Hilda direct naar het bureau van HI Speed gegaan.

De situatie uitgelegd en voordat we het wisten was ze terug met 2 complete A-viertjes. Alles was weer in kannen en kruiken. De vertrektijd van onze ICE trein wordt 20 minuten later zien we ineens op het scherm. Schiet lekker op zo. Halen we wel of geen koffie boven in de stationshal? Geen 2 tellen later wordt er omgeroepen dat de wachttijd inmiddels opgelopen is tot een half uur. Blijkt maar weer dat in negatieve dingen ook positieve dingen zitten. We hebben nu meer tijd over om een bakkie te halen. Voor degene die de "sprong" niet durven te wagen geen probleem. In de ICE trein verkopen ze ook koffie, thee, broodjes enz. enz.

Tegen 09.00 uur loopt onze trein binnen. Zo te zien zijn wij niet de enige die richting Duitsland gaan. Op zoek naar onze gereserveerde plaatsen. Dat valt verdraaid niet mee als er zo veel mensen tegelijk instappen. Het duurt even, maar dan heeft iedereen zijn/haar plekkie gevonden. Als we na een poosje op het scherm kijken zien we dat we 160 km. per uur rijden. Hebben echter totaal niet het gevoel dat het zo hard gaat. Weer controle, maar nu van de Duitse conducteurs. Vrolijke noten die 2 kerels. Margriet die foto's staat te schieten, spoort één van die mannen aan om samen met mij op de foto te gaan. Geen probleem van beide kanten. De man knielt en hoeps voor eeuwig vastgelegd. Als we Keulen binnen rijden hebben we er inmiddels bijna 5 uur treinen op zitten. Bij het uitstappen zegt Patrick: "ik ruik géén Köln, maar ik ruik kolen". En inderdaad het rook naar een brandende kolenkachel.



Ons logeeradres (het Hilton) ligt gelukkig slechts enkele minuten wandelen vanaf het Hauptbahnhof. Na de nodige handelingen vanwege het inchecken begeven wij ons zo tegen 13.00 uur naar hetgeen waar voor we gekomen zijn. DE KERSTMARKT. Maar eerst nog effe een locatie zien te vinden waar we vanavond met z'n allen kunnen gaan eten. Wat is het stervensdruk op de Kerstmarkt. Je kan over de hoofden lopen. Er is geen doorkomen aan. Waar komen al die mensen vandaan? Het valt überhaupt niet mee om de groep bij elkaar te houden. We zijn er



al 2 "kwijt" geraakt. Dus besluiten we maar ieder zijn/haar eigen gang te laten gaan. Onze knorrende magen zeggen dat het de hoogste tijd wordt om iets te nuttigen. We komen terecht in een typisch Duits eetlokaal met van die hele lange tafels aan elkaar. Het bestelde drinken/eten staat in een zéér rap tempo voor onze neus. Lijkt Overtoom wel.

Wat doet een mens eigenlijk nog meer als die in Keulen is? Inderdaad de DOM bezoeken. Je komt daar ogen te kort. Onwijs mooie glas-in-lood ramen. Prachtig houtsnijwerk. We raken niet uitgekeken. Vallen van de ene in de andere verbazing. Als we weer buiten staan vinden we het tijd om ons eerste glühweintje te nuttigen. Gaat er in als koek. Nog even wat slenteren en dan hups naar ons hotel. Even een time-out inlassen want we zijn tenslotte geen 18 meer.



18.00 uur etenstijd. De groep is net zo veranderlijk als het weer soms is. Het wordt niet eten waar in eerste instantie afgesproken is. We gaan op zoek naar een restaurant langs de Rijn. De buiten terrassen zitten vol. Moet er niet aan denken om met je jas aan, je must op en een deken om je benen te gaan eten. Ondanks dat er diverse verwarmingselementen hangen. Zal wel een Duits gebruik zijn, maar mij niet gezien. We "vallen" voor een steakhouse. Na wat geschuifel met stoelen heeft iedereen 'n plaatsje gevonden. Het bestelde eten laat niet lang op zich wachten. Iedereen geniet er van met volle teugen. De sfeer is uitstekend. De obers schenken zelf op ons verzoek aan tafel de glazen opnieuw vol. Scheutig zijn ze niet! Nemen we nog een toetje? De meesten gaan voor koffie/thee. Na nog wat na gekletst te hebben verlaten wij het eetlokaal en begeven we ons naar ons tijdelijke onderkomen. Met z'n viertjes kuieren we over de Kerstmarkt. Lijken net een stel kleine kinderen. Lekker gek doen, ze weten toch niet wie we zijn. Al lachend en gierend komen wij "thuis". Stoer als we zijn nemen Sarry en ik de trap i.p.v. de lift. 132 treden later staan we op de 6^e. verdieping waar onze kamer is. Hoogste tijd om onder de wol te kruipen. We nemen eventjes de dag door en dan oogjes dicht en snaveltjes toe. Het eerste daggie Keulen is een feit.

Zondagmorgen 1 december 2013 loopt de door mijn slapie met veel moeite ingestelde wekker om 08.00 uur af. Douchen, aankleden en naar beneden om het ontbijt te gaan gebruiken. Wat 'n keuze! Wat hebben we met z'n allen lekker zitten "bunkeren". Doen dit nooit zo thuis. Maar als al dat lekkers voor je neus staat, blijf je heen en weer lopen. Tijdens het ontbijt worden Hilda en Anita even in het zonnetje gezet. Als dank voor hun werk worden deze 2 kattenliefhebsters verrast met 'n op de Kerstmarkt gekocht glazen poesje. De reactie op beider gezichten sprak boekdelen.

Afgesproken wordt dat iedereen er voor zorgt om uiterlijk half 3 op het Hauptbahnhof te verzamelen. Alvorens het zo laat is bezoeken mijn slapie en ik het Chocolade museum, drinken een cappuccino, werpen een laatste blik op de Kerstmarkt, bezoeken nog één keer de Dom, halen de koffers op in het hotel, wandelen naar het station en om exact 14.46 uur verrekt de ICE naar Utrecht. Weer hetzelfde gedoe als op de heenweg. Heel veel mensen in het middenpad met evenzoveel bagage die allemaal zo snel mogelijk hun gereserveerde plaatsen willen vinden.

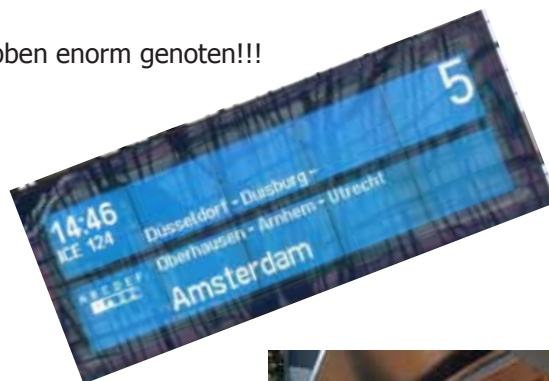


Het is inmiddels 15.48 uur. Staan in the middle of no where stil. Gaat het lijken op de vertraging van de heenweg? Hopelijk niet!

Waar houdt de groep zich op dit moment zoal mee bezig: slapen, kletsen, puzzelen, lezen en wordfeuten. Hoera de trein rijdt weer. Op CS Utrecht nemen we afscheid van Marjan en Lena. Zij nemen de IC naar Leiden. Wij gaan via Schiphol naar Sassenheim. Bij restaurant Juffermans in De Engel wordt er nog wat gegeten en zo rond de klok van 21.15 uur is het over en uit.

Hilda en Anita nogmaals bedankt. We hebben enorm genoten!!!

Marga





Alles draait in het leven om: Het vinden van de juiste balans

Als trainer kom ik vaak mensen tegen die willen afvallen.

Ten eerste wil ik dan zeggen is je beeld van jezelf terecht? Weet wat je eet? En Waarom je eet?

Ten tweede, spierweefsel is zwaarder dan vetweefsel, dus kijk niet op de weegschaal maar naar je kleding(maat). Toch heb ik (leve internet) iets gevonden wat misschien belangrijk is, voor degene die me vroegen, af te willen vallen door te gaan hardlopen.

Hoe stimuleer ik vetverbranding tijdens het afvallen?

De kunst van afvallen is onder je energiebehoefte per dag te gaan zitten. Laten we zeggen dat je energiebehoefte 2200 kcal is. De typische energiebehoefte voor de gemiddelde vrouw. Wanneer je per dag op 1700 kcal gaat zitten, een nog gezonde inname, dan zal je ongetwijfeld afvallen. Er is namelijk een negatief verschil tussen calorie-inname en calorieverbruik.

Hardlopen puur voor vetverbranding is niet echt interessant. Het blijft immers gaan om het totaal aantal calorieën dat je per dag verbrandt. Meer sporten betekent meer verbranden. Meer verbranden betekent meer kunnen eten om toch nog onder die energiebehoefte drempel te blijven en dus af te vallen. Hardlopen tijdens afvallen is dus gezonder omdat je meer kunt blijven eten en dus meer voedingsstoffen kunt binnen krijgen via voeding.

Niet eten voor of na hardlopen vanwege stofwisseling hoog willen houden of de vetverbranding willen stimuleren of aan de gang willen blijven houden is incorrect. Aangezien het gaat om je totaal inname aan calorieën per dag is het juist verstandig om op die cruciale momenten van de dag (tijdstip van ontbijt en de momenten voor en na de training) te eten om juist de stofwisseling op gang te houden en te zorgen dat spieren herstellen indien de hardlopen cardiointensiteit hoger ligt. Zeker in combinatie met krachttraining een must. Tevens helpt energie voor een hardloophardloofsessie, ook tijdens afvallen, om de intensiteit op te schroeven.

Waarom is dit belangrijk?

Hardlopen in de ochtend bijvoorbeeld, op lege maag en op lege glycogeenvoorraden in de spieren zal je ervaren als zwarte sneeuw. Je energiepeil is laag en de intensiteit is laag. Naast het feit dat je een matige hoeveelheid vet aan het verbranden bent, ben je eiwit aan het verbranden en ja spieren aan het opvreten. Vooral tijdens streng diëten zijn glycogeenvoorraden laag, en daarom is het belangrijk om op deze cruciale momenten het lichaam te voorzien van energie. In de ochtend is brinta of havermout perfect. Voor en na de training eiwitrijke en eveneens koolhydraatrijke voeding is perfect. Zo voorkom je in een diepe staat van katabolisme te raken. Dat wil zeggen een lichaamsstaat waarbij het lichaam weefsels afbrekend is. Naast deze geringe hoeveelheid vet dus ook spierweefsel.

De effecten van verbranding komen beter tot zijn recht door een betere algemene vasculaire fitheid. Die krijg je dus door de intensiteit gemiddeld hoog te nemen i.p.v. laag. Daarvoor zul je dus glycogeenvoorraden moeten zijn. Mensen die met hardlopen/cardio beginnen, voor het eerst tijdens hun afvallen, raad ik dan aan niet meteen met hoge intensiteit te beginnen. Maar eerst op te bouwen met lage intensiteit om het lichaam aan de belasting te laten wennen.

Meer glycogeen in de spieren betekent een hogere intensiteit hardlopen, betekent meer effectiviteit, omdat er meer wordt verbrandt en omdat dit bijdraagt aan een betere vasculaire fitheid. En daar gaat het juist om. Afvallen begint dus bij je voeding. Vervolgens zorgen dat je onder deze energiebehoefte komt door de voeding aan te passen, en vervolgens hardlopen te gebruiken om dit proces te versnellen (door het werken aan een betere vasculaire fitheid en het verbranden van calorieën). En te zorgen dat je niet te laag in calorie-inname hoeft te zitten.

Hoe werkt supercompensatie precies?

Om boven het oorspronkelijke uitgangsniveau, wat dit voor jou ook mag zijn, te komen moet eerst sprake zijn van een bepaalde trainingsprikkel. Een effectieve trainingsprikkel is een trainingsprikkel die gedurende de tijd steeds verder opgevoerd wordt. Dit noemen we *de overloadzone*.



In krachttraining kan dit zijn dat het gewicht opgevoerd wordt, waardoor het lichaam door iedere opvoering steeds weer spiervezels beschadigt, zonder dat het went aan de belasting.

In hardlopen kan het zijn dat de afstand of intervalduur vergroot wordt, waardoor het suikervoorraad (glycogeen) en longinhoud zal vergroten en de hartspier zal versterken.

Iedere sport vereist weer een andere trainingsprikkel. De trainingsprikkel alleen zorgt niet voor supercompensatie.

Pas wanneer voldoende gerust en hersteld is van de trainingsprikkel zal het lichaam boven het oorspronkelijke uitgangsniveau uitkomen en beter zijn geworden dan.

De hersteltijd is afhankelijk van de intensiteit van trainingen en het daar bijhorende voedingsroutine.

In fases ziet supercompensatie er als volgt uit:

Fase 1: De mate van intensiteit waarbij de training of workout wordt uitgevoerd.

Fase 2: De snelheid van herstel na de training.

Fase 3: De mate waarop het lichaam zich aanpast en herstelt boven het oorspronkelijke uitgangsniveau (*de basline*).

Belang van herstel

Zowel de intensiteit van de training als de herstelperiode zijn even belangrijk. Supercompensatie zal niet of in veel mindere mate effectief zijn wanneer de herstelperiode verwaarloosd wordt. Hoe langer de herstelperiode duurt, hoe langer het lichaam geen trainingsimpuls krijgt, hoe langer het lichaam zich weer gaat afstemmen op niets doen waardoor de mogelijkheid op supercompensatie (deels) teniet gedaan wordt.

Hersteltijd kan versneld worden door het afstemmen van een gezonde voedingsroutine en genoeg slapen. Ook wel de driefactor genoemd; trainen, eten en slapen; trainingsimpuls, voeding en herstel; supercompensatie.

Wanneer het lichaam geen tijd gehad heeft om genoeg te herstellen (fase 2 en het begin van 3) van de trainingsprikkel, dan zal het lichaam niet toegekomen zijn aan supercompensatie en dan zal effectief geen winst gemaakt zijn.

Integendeel, wanneer te vaak te snel begonnen wordt met de volgende trainingsprikkel dan zal dit resulteren in **overtraining en blessures**.

Hierdoor zal je gedwongen worden alsnog een lange periode van hersteltijd aan te gaan, zonder daarbij de voordelen van supercompensatie mee te nemen.

Ik hoop, dat ik jullie allen iets van trainingsleer en een bepaalde doel van trainingen heb kunnen uitleggen.

Doe allen jullie voordeel ermee.

Groet Lieskina Brouwer trainer



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, Viltten, Tiffany, Zilveren sieraden maken (verhalen) schrijven en fotografie.

ICT:

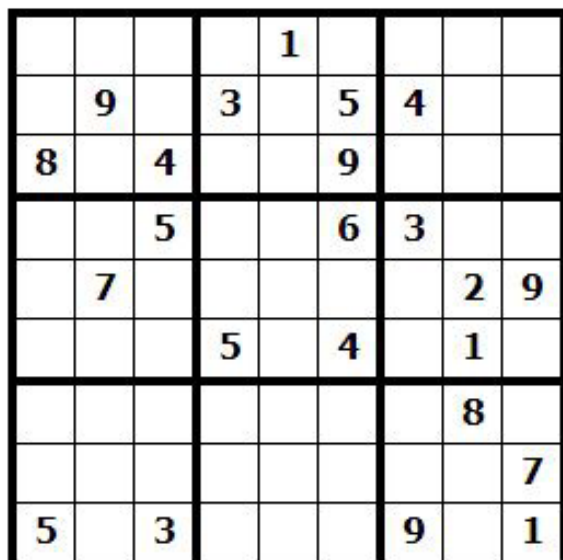
Website bouwen, Digitale fotobewerking, Montage van beeld en geluid.

BEWEGEN EN ONTSPANNEN:

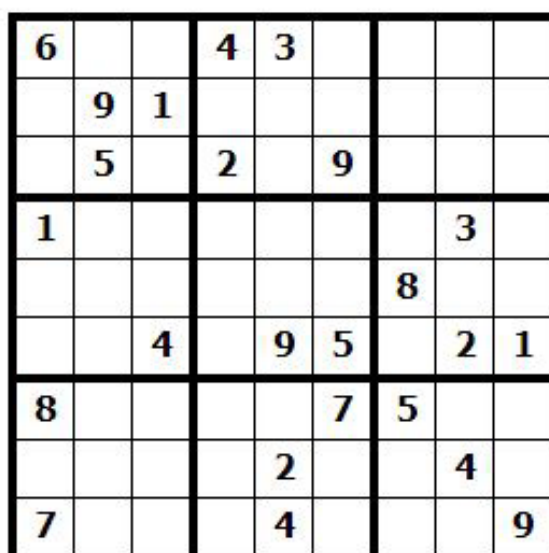
Yoga, Pilates, Tai Chi/ Qigong, Zhineng Qigong etc.

PERSOONLIJKE ONTWIKKELING:

Assertiviteit voor vrouwen, Mindfulness in actie, Familieopstellingen, Filosofie, NLP



S
U
D
O
K
U



BERICHTEN VANUIT HET WOC

Onderlinge Kerstcross 26 december 2013



Kerstmis, een tijd van tradities, herinneringen en versterking van goede familiebanden.

Zo ook bij De Spartaan, want op Tweede Kerstdag wordt een Spartaantraditie voortgezet, te weten de Kerstcross voor alle leden van de vereniging met familie, vrienden en/of bekenden.

Tussen Flappies, kalkoenen en heerlijke appelmoes door is er even tijd voor de Spartaanfamilie, een sportief moment om de onderlinge band te versterken en ter compensatie van het opgeslagen voedsel. Kom daarom allemaal op Tweede Kerstdag naar de baan om je daar aan te melden en doe mee aan een gezellige bosloop. De start en de finish zijn nabij de ingang van het Keukenhofbos, naast de parkeerplaats van de Duinhof aan de Van Lyndenweg. Deelname is kosteloos en de jeugd (t/m C) krijgt een herinnering aan deze achtste Kerstcross, maar

natuurlijk ook warme chocolademelk na afloop in de kantine. Tot vijftien minuten voor de start kan een startnummer worden opgehaald in het wedstrijdsecretariaat op de baan aan de Spekkelaan.

Risico is dat de bospaden wegens teveel ijs onbegaanbaar zijn, zodat de loop afgelast moet worden. Houdt daarom de website in de gaten. Hieronder staan de starttijden en de te lopen afstanden.

Tot ziens op Tweede Kerstdag.

Starttijden en afstanden

11.00 uur	Minipupillen jongens en meisjes (geboren - 2007 en 2008)	700 m'
	C-pupillen jongens en meisjes (geboren - 2006)	
11.15 uur	B-pupillen jongens en meisjes (geboren - 2005)	1000 m'
	A-pupillen jongens en meisjes (geboren - 2004 en 2003)	
11.30 uur	C/D jongens en meisjes	1.500 m'
11.45 uur	Wandelaars	7.500 m'
12.00 uur	JA + JB; MA + MB;	
	Senioren - Veteranen - Recreanten	3.000 m'
12.20 uur	JA; Senioren - Veteranen - Recreanten	7.500 m'



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

dag	datum	editie	OMSCHRIJVING ACTIVITEIT	LOKATIE
zo	5 jan 14		Z&Z-circuit / Leiden Bosloop	Leiden
zo	12 jan 14		Wintercircuit + CD-competitie 21,1 km / 10 km	Baan/Bos/Weg
za	18 jan 14		Quatrocross pupillen	bos / Lisse
zo	19 jan 14		NSL 1500m op de baan	baan
za	1 feb 14		Indoorwedstrijd Pupillen + CD Junioren	Onderwater
zo	9 feb 14		CRA wintercircuit + CD Junioren Strand Duin Loop	Nederzandt
zo	2 mrt 14		Z&Z-circuit / Leiden TvB Sportsloop	Leiden
zo	9 mrt 14		Wintercircuit + CD-competitie Coopertesten	baan
zo	16 mrt 14		Voorschotenloop	Voorschoten
zo	30 mrt 14		Z&Z-circuit / Uithoorn	Uithoorn
za	5 apr 14		Onderlinge testwedstr. Pupillen, Junioren ABCD, senioren/masters	baan
zo	6 apr 14		Z&Z-circuit / Roelofarendsveen	RAVeën
za	12 apr 14		ZHM competitie Pupillen 1e wedstrijd	
zo	13 apr 14	34e	Rotterdam Marathon	Rotterdam
vr	25 apr 14	7e	KogelDiscusCircuit, Lisse/Leiden 1e wedstrijd	baan
zo	27 apr 14		Sponsorloop	baan/weg/bos
zo	4 mei 14		Omloop Noordwijkerhout (Zorg & Zekerheid circuit)	NwHout
zo	4 mei 14		Competitiewedstrijd Senioren, 1e ronde	
wo	7 mei 14		briefing TSB	
za	10 mei 14	32e	Ter Specke Bokaal	baan
za	10 mei 14		Competitiewedstrijd CD junioren, 1e ronde	
zo	11 mei 14		Competitiewedstrijd Masters, 1e ronde	
zo	11 mei 14		Competitiewedstrijd junioren B, 1e ronde	
zo	18 mei 14		Competitiewedstrijd junioren A, 1e ronde	
za	17 mei 14		Amerikaanse School - internationale wedstrijden	baan
za	24 mei 14		Competitiewedstrijd CD junioren, 2e ronde	
vr	30 mei 14	7e	KogelDiscusCircuit, Lisse/Leiden, 2e wedstrijd + polshoog	baan
zo	1 jun 14	(?)	Competitiewedstrijd Senioren, 2e ronde	
za	31 mei 14		Meerkamp junioren B/C/D	baan
zo	1 jun 14		Meerkamp junioren B/C/D	baan
di	3 jun 14		CRA Estafette	baan/weg
za	14 jun 14		ZHM competitie Pupillen 2e wedstrijd	Schoonhoven
zo	15 jun 14		Competitiewedstrijd junioren B, 2e ronde	
zo	29 jun 14		Competitiewedstrijd Senioren, 3e ronde	
za	21 jun 14		Competitiewedstrijd CD junioren, 3e ronde	
zo	22 jun 14		Competitiewedstrijd junioren A, 2e ronde	
zo	22 jun 14		Competitiewedstrijd Masters, 2e ronde	
vr	27 jun 14	19e	Spartaan Bedrijvenestafette 4 x 5,1 km	weg/baan
vr	27 jun 14	7e	KogelDiscusCircuit, Lisse/Leiden, 3e wedstrijd + polshoog	Leiden
za	5 jul 14		ZHM competitie Pupillen 3e wedstrijd	baan
za	12 jul 14		Ouder-Kind-Wedstrijd pupillen	baan
za	19 jul 14		KLM Roadrunners op de baan	Leiden
vr	22 aug 14	7e	KogelDiscusCircuit, Lisse/Leiden, 4e wedstrijd + polshoog	Leiden
zo	31 aug 14		Instuifwedstrijd Senioren, Junioren A/B/C	baan
za	6 sep 14	(?)	Pupillenwedstrijd Nieuwe Atletiek (?)	baan
zo	7 sep 14		Landelijke finale Masters	
vr	12 sep 14	7e	KogelDiscusCircuit, Lisse/Leiden, finale + polshoog	baan
za	13 sep 14		Landelijke finale junioren CD	
zo	14 sep 14		Promotie-/degradatiewedstrijden Senioren	
za	20 sep 14		ZHM competitie Pupillen 4e wedstrijd	Gouda
zo	21 sep 14		Landelijke finale junioren B	
di	23 sep 14		Najaarsfeestloop	baan/weg
za	27 sep 14		NK Estafettes	Amstelveen
zo	28 sep 14		NK Estafettes	Amstelveen
za	4 okt 14		Onderlinge Pupillenwedstrijden + meerkampen junioren C/D	baan
zo	5 okt 14		Onderlinge meerkampen Senioren / junioren A/B/C/D / Masters	baan
zo	26 okt 14		CRA Bosloop	baan/weg/bos
zo	9 nov 14	28e	Scholierenbosloop VO- en BO-groepen 3 t/m 8	bos
zo	16 nov 14		CRA Polderloop / CD junioren wintercompetitie	weg
zo	7 dec 14	27e	Ter Specke Loop (Zorg & Zekerheid circuit) 5-10-15 km	weg/baan
zo	14 dec 14		Wintercircuit + CD-competitie strand/duinloop Langevelderslag	duin
vr	26 dec 14		Kerstcross	bos



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 ...*

Vishaandel

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 28

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

SPORTHAL DE TULP
Jacoba van Beijerweg 118a, Voorhout
tel. 2525 - 22 28 88

www.stiwa.nl

Bel voor info, zaalhuur of reserveringen 0252 - 21 55 94

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.

Kanaalstraat 27De, 2161 JZ Lisse. Tel.: 0252 417 450 E-mail: accountants@kromhoutlisse.nl Of kijk op: www.kromhoutlisse.nl



KROMHOUT



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

Alaza

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.brasseriedeburen.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

Scholierenbosloop in Keukenhofbos succes

Hoewel het zondagmorgen 10 november in de ochtend het Keukenhofbos nog geteisterd werd door een paar flinke hoosbuien hebben zo'n 300 scholieren, docenten en ouders/verzorgers onder vrijwel droge weersomstandigheden deelgenomen aan de 27^e Scholierenbosloop. In alle vroegte werden door vrijwilligers vooraf de vele takken verwijderd en ergste modderplassen gedempt zodat er een aantrekkelijk crossparcours aan de deelnemers kon worden voorgeschoteld.



Voor iedere deelnemer die de loop volbracht was er een leuke herinnering beschikbaar. De eerste drie van iedere loop werden gehuldigd op het ereschavot in het bos en kregen daar onder luid applaus hun welverdiende medaille en een mooie roos uitgereikt.

Alle uitslagen zijn te bekijken op de site van de Scholierenbosloop: <http://www.spartaan.net/scholierenbosloop>



"Haas" Robert

Op deze site zijn ook actiefoto's, die tijdens de diverse lopen zijn genomen, te vinden. Er is nog geen definitieve datum bekend voor de 28^e editie van de Scholierenbosloop. Een datum zal in de loop van 2014 worden vastgesteld en bekend gemaakt worden op de site van de Scholierenbosloop

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

Gied Leuven



De bezemwagens Gied en Peter



De toeschouwers



Ook dit jaar hebben de pupillen en D-junioren weer een prachtig aantal clubloten verkocht voor hun vereniging. Nadat alle loten door Karin Zonneveld vakkundig waren ingeklopt op internet, bleek de totaalscore uit te komen op 993 loten! Hartstikke goed!! Ieder lot kost 3 euro. Van ieder verkocht lot vloeit 2,40 euro terug in de verenigingskas. Dit geld besteden we aan een activiteit voor de jeugd, zoals het huren van het grote springkasteel bij de Ouder-Kind wedstrijd.

De vijf kinderen die de meeste loten hebben verkocht zijn hiervoor beloond op de Pietentraining van 4 december. Dit zijn de volgende kinderen: Phebe Goedhart 45, Floor Verkade 30, Stijn Hooijman 28, Jochem van Stijn 27 en Thijs van Rijn 25 loten. Heel erg bedankt voor jullie inzet. Jullie zijn kanjers, maar ook met de kinderen die 3 loten hebben verkocht zijn wij helemaal blij.

Op 28 november is de trekking van de gewonnen lotnummers. De lotnummers kunt u vinden op uw bank- of giro afschrift. Als u in de prijzen valt, wordt dit automatisch aan u bekend gemaakt.

We hopen ook volgend jaar weer op de kinderen van De Spartaan te mogen rekenen.

Hartelijke groet,

José Elfering, secretaris CJA

BERICHTEN VAN DE CJA

Start van het winterseizoen



Het winterseizoen is begonnen, dus alle pupillen en junioren zijn weer een groep doorgeschoven. Voor de A2 pupillen was het een bijzonder wisseling, want zij namen afscheid van de pupillen. Zoals altijd werd dit speciale moment gevierd met de uitreiking van de Dick de Vroomen bokaal, een sportclinic en pannenkoeken. Sven Hazenoot kreeg de bokaal uit handen van mevrouw de Vroomen en Bas Meeuwenoord. De sportclinic werd gegeven door ook een Sven, namelijk Sven Ootjes, nationaal recordhouder hoogspringen bij de junioren. Na deze geslaagde clinic was het tijd voor pannenkoeken.



Afgelopen herfstvakantie werd het MIR weekend voor de jeugd georganiseerd. Beide weekenden (pupillen en junioren) waren zeer geslaagd, dus ik verwacht dat dit weekend vaker zal terugkeren op de agenda.

Verder zijn de crossen weer begonnen. Inmiddels hebben al veel pupillen meegedaan aan de crossen in Voorschoten en Leiden en zijn de junioren begonnen aan hun wintercircuit. Ook hier hebben een record aantal deelnemers zich gemeld. Dat wordt nog meer bowlingbanen huren...



De pupillen hebben zich kunnen aanmelden voor het 'automatisch inschrijven', waarbij ze direct worden ingeschreven voor een aantal geselecteerde wedstrijden. De aanmeldingen kwamen wat langzaam op gang, maar inmiddels heeft zich een grote groep ingeschreven. Ook is gestart met een rijrooster voor deze wedstrijden. Ik hoop dat dit een succes wordt, waardoor wedstrijden voor iedereen toegankelijker worden.

Komende activiteiten

Voor de jaarwisseling hebben we nog onze eigen kerstcross, welke voor de pupillen meetelt voor het puntenklassement. In het nieuwe jaar hebben we op zaterdag 11 januari een spel/film-middag/avond voor de jeugd, zaterdag 18 januari onze eigen quattrocross in het keukenhofbos en op 2 februari onze eigen indoor bij Onderwater.

De junioren hebben 12 januari de stratenloop in Lisserbroek en 9 februari de Duin-Strand loop.

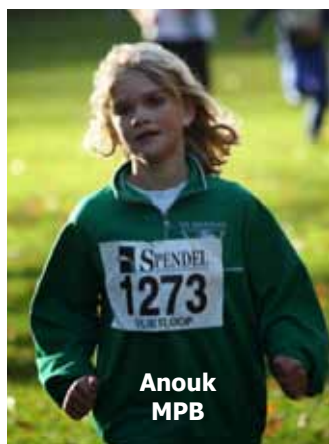
Veel sportplezier bij alle wedstrijden en evenementen.

Wim Bouma

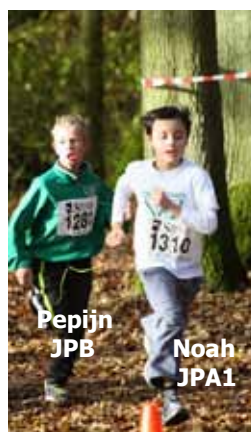
2e Quattrocross Leiden 30-11-2013



Vincent
JPB

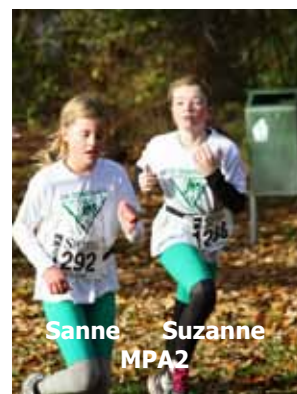


Anouk
MPB



Pepijn
JPB

Noah
JPA1



Sanne

Suzanne
MPA2

Voor meerdere foto's zie:

<https://picasaweb.google.com/avspartaan/20131130QuattrocrossLeiden#5952442351603404114>



PUPILLENNIEUWS

Hoi Pupillen,

Tijdens de Pietentraining zijn de bekertjes uitgereikt van het puntenklassement van het afgelopen wedstrijd seizoen. Elke keer blijkt maar weer dat iedereen, of je nu talent hebt of niet, zo'n beker kan winnen. Hoe je punten voor dit klassement kunt verzamelen staat op de volgende blz. Dus: het nieuwe wedstrijdseizoen meedoen aan wedstrijden en wie weet ben jij volgend jaar wel winnaar van zo'n mooie beker.

	Mini pupillen Jongens	Dn	NN	EV	PR	Tot
1	Bas van 't Schip	28	12	0	24	64
2	Raemon Baak	22	12	1	22	57
3	Youri Feijt	16	12	3	12	43
4	Jasper Ouwehand	16	12	0	10	38
5	Kai Ransdorp	6	6	0	4	16
5	Boele Böhm	4	4	0	8	16
6	Koen Seijmonsbergen	4	5	0	6	15
7	Finn Leukel	4	3	0	0	7
8	Florian Bloem	2	3	0	0	5
	C pupillen Jongens	Dn	NN	EV	PR	Tot
1	Nick Duinkerken	30	13	1	24	68
2	Alje Stip	18	13	0	20	51
3	Symen Grimbergen	14	13	0	18	45
4	Casper Huiskeshoven	14	13	0	16	43
5	Luuk Pieterse	14	13	1	12	40
6	Jari Langelaan	14	13	0	8	35
7	Teun Smakman	4	4	0	6	14
8	Pepijn Noort	2	6	0	0	8
9	Cas Werter	2	4	0	0	6
	B pupillen Jongens	Dn	NN	EV	PR	Tot
1	Tijs Kotte	28	13	1	16	58
2	Tibbe Nijgh	22	13	0	18	53
3	Himme Verhoef	22	11	1	12	46
4	Tijn Kauffman	22	13	2	8	45
5	Noah Ruiters	16	14	0	14	44
6	Leonard Bloem	22	11	0	10	43
7	Jarique Hazel	16	5	0	6	27
8	Buddy van den Burg	4	4	0	0	8
9	Jens Hoogink	2	4	0	0	6
	A1 pupillen Jongens	Dn	NN	EV	PR	Tot
1	Thijs van 't Schip	28	6	1	22	57
2	Matthijs Valten	24	6	0	20	50
2	Stijn Hooijman	24	6	2	18	50
3	Thijs van Rijn	24	6	1	18	49
4	Thimo van Velzen	22	4	1	12	39
5	Job van Leeuwen	8	6	0	16	30
6	John Hünteler	2	4	0	0	6
6	Ryan van Dijk	2	4	0	0	6
7	Indy vd Slot	2	0	0	0	2
7	Neil Batenburg	2	0	0	0	2
	A2 pupillen Jongens	Dn	NN	EV	PR	Tot
1	Sven Hazenoot	28	6	0	24	58
2	Jochem van Stijn	32	6	2	14	54
3	Lars Knaap	24	6	0	16	46
4	Niels van Beek	28	5	0	12	45
5	Martijn den Hoed	2	4	0	0	6
5	Bas Augustinus	2	4	0	0	6

	Mini pupillen Meisjes	Dn	NN	EV	PR	Tot
1	Tessa van Velzen	2	4	0	0	6
1	Wieke Nieuwenhuisen	2	4	0	0	6
2	Isa Kovács	2	3	0	0	5
	C pupillen Meisjes	Dn	NN	EV	PR	Tot
1	Hilde Baak	24	13	2	18	57
2	Charlotte te Boekhorst	10	5	0	10	25
3	Isabella Lernerberry	6	5	0	2	13
4	Femke Rotteveel	4	4	0	0	8
5	Nadine van Dam	2	4	0	0	6
5	Mijlan Nieuwenhuisen	2	4	0	0	6
	B pupillen Meisjes	Dn	NN	EV	PR	Tot
1	Fleur Smeets	24	13	3	12	52
1	Tessa de Wit	18	13	1	20	52
2	Jelka Böhm	28	14	2	6	50
3	Iris Hulsbosch	20	14	0	8	42
4	Iris Vije	14	12	1	14	41
5	Carmen de Jong	18	12	2	8	40
6	Kyra Koetsenruijter	10	10	0	12	32
7	Emmelie Tegel	14	9	0	8	31
8	Sophie Geul	6	4	0	8	18
9	Pien Hersman	8	5	0	4	17
10	Romana de Groot	4	4	0	0	8
10	Nienke Aarts	4	4	0	0	8
11	Anna Prins	2	4	0	0	6
12	Renske vd Heuvel	2	0	0	0	2
	A1 pupillen Meisjes	Dn	NN	EV	PR	Tot
1	Mandy Duinkerken	32	6	5	16	59
2	Amy den Hollander	28	6	1	18	53
3	Floor Verkade	18	6	2	8	34
4	Phebe Goedhart	14	6	1	10	31
5	Suzanne van Oers	16	5	0	6	27
6	Sanne van der Meer	6	5	0	4	15
	A2 pupillen Meisjes	Dn	NN	EV	PR	Tot
1	Nicole in 't Veld	24	5	1	26	56
2	Linn Wijts	18	6	2	12	38
2	Aisha Osman-Dualeh	18	6	0	14	38
3	Hannah Olsthoorn	20	6	1	10	37
4	Shana van Vuuren	22	6	1	6	35



TOP-10 PUNTENKLASSEMENT

1)	Nick Duinkerken	C-pupil	68 pnt.
2)	Bas van 't Schip	Mini-pupil	64 pnt.
3)	Mandy Duinkerken	A-1 pupil	59 pnt.
4)	Tijs Kotte	B-pupil	58 pnt.
	Sven Hazenoot	A-2 pupil	58 pnt.
6)	Raemon Baak	Mini-pupli	57 pnt.
	Hilde Baak	C-pupil	57 pnt.
	Thijs van 't Schip	A-1 pupil	57 pnt.
9)	Nicole in 't Veld	A-2 pupil	56 pnt.
10)	Jochem van Stijn	A-2 pupil	54 pnt.

TOP-10 WEDSTRIJDDEELNAME 2012/2013

1)	Mandy Duinkerken	Pupil A-1	32x
	Jochem van Stijn	Pupil A-2	32x
3)	Nick Duinkerken	Pupil C	30x
4)	Bas van 't Schip	Mini	28x
	Tijs Kotte	Pupil B	28x
	Thijs van 't Schip	Pupil A-1	28x
	Jelka Böhm	Pupil B	28x
	Amy den Hollander	Pupil A-1	28x
	Sven Hazenoot	Pupil A-2	28x
	Niels van Beek	Pupil A-2	28x

REGLEMENT PUPILLENKLASSEMENT

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

Doel:

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

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

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



Van ieder kind wordt per wedstrijd het aantal behaalde punten bijgehouden. Aan het eind van het jaar zal een totaalklassement worden gemaakt. Aan de hand hiervan wordt er binnen iedere categorie een beker voor de nummers 1, 2 en 3 uitgereikt. Het leuke van dit systeem is dat alle kinderen, ongeacht de hoogte van hun prestaties, mee kunnen dingen naar de eerste plaats. "Deelname aan" en het "Verbeteren van de eigen prestatie" staat namelijk centraal.

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

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

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

NAJAARSWEEKEND PUPILLEN

Wat waren we blij dat na héél wat jaren van afwezigheid eindelijk weer eens bovengenoemd evenement georganiseerd ging worden.

Een zéér enthousiast stel jongeren stak een tijdje geleden de koppen bij elkaar en dat resulteerde in de "weder"geboorte van het Najaarsweekend voor pupillen.

U begrijpt dat wij zéér benieuwd waren hoe onze pupillen dit weekend in Austerlitz ervaren hebben. Zouden daar dan konden van kunnen doen in deze Spartaanse Spektakels.

Maar helaas bleven we verstoken van wat voor nieuws dan ook. Heel jammer!!

Een volgende keer beter zullen we maar zeggen.

Marga



Dick de Vroomen bokaal 2013



Wie zal de bokaal krijgen???????



v.l.n.r.: mevrouw de Vroomen, Wim Bouma,
Sven Hazenoot en Bas Meeuwenoord

Op 1 november heb ik, Sven Hazenoot, de Dick de Vroomen bokaal gewonnen. Dat is een prijs die ieder jaar wordt uitgereikt aan een A2 pupil.

Alle A2 pupillen krijgen dan een clinic van een top atleet, ik had gekozen voor een hoogspring clinic. We kregen die van Sven Ootjes die al 20 jaar het hoogspringrecord bij de junioren heeft.

Bij de clinic gingen we allemaal verschillende opdrachten doen om beter te leren hoogspringen, ik heb er in ieder geval veel aan gehad. Na de clinic gingen we met alle 2's pannenkoeken eten. Dit was erg gezellig.

Ik vind het erg leuk dat ik de bokaal heb gewonnen.



Wie wil er soep ???



'n cadootje, wat zal het zijn???

1e Quatrocross Voorschoten 9 november 2013



Start JPA2

Verslag cross Voorschoten

Ik vond het echt een hartstikke leuke en coole cross. Terwijl ik nog nooit aan een cross had mee gedaan vond ik het best wel knap van mezelf 6e plek maar zo als ik al zij de cross was geweldig ik vond het echt super cool nou niet super cool maar het was wel erg leuk het was ook wel spannend maar het was dus wel leuk vond ik tenminste misschien ben ik de enige die dat vond. Maar ik vond het in ieder geval wel leuk.

door: Symen Grimbergen.

Hallo Allemaal,

Op 9 november had ik mijn eerste hartloopwedstrijd in Voorschoten.

Je liep rond een meertje. Je moest eerst warmlopen en aan het eind kreeg je een pakje wikki en een vaantje. Ik ben 6 de geworden.

Groetjes van Giovanni Cozijn, 9 jaar



Start MPB

Meisjes Mini pupillen 800m		
	Tijd	Naam
2	0:04:24	Wieke Nieuwenhuisen
		10.91

Jongens Mini pupillen 800m		
	Tijd	Naam
2	0:03:55	Boele Böhm
		12.26

Meisjes pupillen C 800m		
	Tijd	Naam
1	0:03:30	Tessa van Velzen
		13.69
3	0:04:37	Isa Kovács
		10.42

Jongens pupillen C 800m		
	Tijd	Naam
3	0:03:38	Bas van 't Schip
		13.20
4	0:03:56	Koen Seijmonsbergen
		12.20
5	0:03:57	Raemon Baak
		12.15
6	0:03:59	Youri Feijt
		12.06
7	0:04:35	Jasper Ouwehand
		10.46

Meisjes pupillen B 1000m		
	Tijd	Naam
5	0:04:52	Charlotte te Boekhorst
		12.35
7	0:04:57	Mijlan Nieuwenhuisen
		12.12
8	0:04:59	Hilde Baak
		12.06
10	0:05:16	Kaja van den Berg
		11.41
11	0:05:23	Isabel Lernerberry
		11.15

Jongens pupillen B 1000m		
	Tijd	Naam
2	0:04:27	Nick Duinkerken
		13.49
4	0:04:51	Cas Werter
		12.37
6	0:05:01	Symen Grimbergen
		11.98
7	0:05:06	Jari Langelaan
		11.76
10	0:05:20	Casper Huikeshoven
		11.25

Meisjes pupillen A1 1200m		
	Tijd	Naam
4	0:05:15	Jelka Böhm
		13.72
9	0:05:51	Iris Hulsbosch
		12.32

Jongens pupillen A1 1200m		
	Tijd	Naam
3	0:04:48	Tijn Kauffman
		14.99
5	0:05:02	Thijs Kotte
		14.33
6	0:05:06	Giovanni Cozijn
		14.12
7	0:05:10	Jarique Hazel
		13.95
9	0:05:28	Tibbe Nijgh
		13.17
11	0:05:41	Marnix Hettema
		12.67

Meisjes pupillen A2 1200m		
	Tijd	Naam
1	0:04:43	Mandy Duinkerken
		15.26
2	0:04:52	Phebe Goedhart
		14.79
4	0:05:01	Amy den Hollander
		14.38
7	0:05:33	Suzanne van Oers
		12.98
11	0:05:58	Floor Verkade
		12.08
12	0:06:02	Sanne van der Meer
		11.92

Jongens pupillen A2 1200m		
	Tijd	Naam
1	0:04:38	Thimo van Velzen
		15.53
2	0:04:44	Matthijs van Valten
		15.20
4	0:04:49	Stijn Hooijman
		14.95
8	0:05:33	Job van Leeuwen
		12.99
9	0:05:39	John Hunteler
		12.75
10	0:05:44	Thijs van Rijn
		12.57



Iris Hulsbosch MPA1

Voorschoten

Op de heenweg regende het heel hard, ik dacht nu moet ik in de regen rennen. Maar toen we er aan kwamen, was het gelukkig droog. Eerst kregen we de nummers van Irma, toen gingen we inlopen met Stephanie. Toen moest ik rennen om een soort meer het rennen ging heel goed.

Groetjes Iris Hulsbosch



Start JPB

ZOMERKAMP 2014

WANNEER??: Van 20 t/m 26 juli 2014

WAAR??: WANSSUM

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

Kosten: € 165,00 p.p.

Reserveer deze datum alvast in je agenda.

Eind december komen de inschrijfformulieren.



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

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

Chronologisch Overzicht Onderlinge Kerstcross 26-12-2013

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

Starttijden en afstanden

11.00 uur	Minipupillen jongens en meisjes (geboren – 2007/2008)	700 m'
	C-pupillen jongens en meisjes (geboren - 2006)	
11.15 uur	B-pupillen jongens en meisjes (geboren – 2005)	1000 m'
	A-pupillen jongens en meisjes (geboren – 2003/2004)	

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

(Voor verdere informatie omtrent deze loop zie blz. 20)

2e Hands Kleding

2e Hands Kleding

2e Hands Kleding

Wij zijn voor de pupillen op zoek naar 2e hands clubkleding. Heeft u nog iets liggen wat uw kind niet meer past en het ziet er nog goed uit, mogen wij het dat dan voor u verkopen?

We zitten vooral dringend verlegen om groene broekjes. Dus heeft U nog wat aan gebruikte Spartaan outfits lever dat dan a.u.b. in op de woensdagmiddagtraining.

Laat u s.v.p. ook even weten wat u er voor wilt hebben. Als u er niets voor wilt hebben stoppen we het bedrag in de pot t.b.v. jeugdactiviteiten.

Sandra Bouma (cjavorzitter@spartaan.net)

***Marga, Stephanie, Marianne, Bas, Kevin, Jan, Levi, Rémi, Irma en Maaïke
wensen alle Spartaanpupillen en hun familieleden hele fijne kerstdagen
en een gezond en sportief 2014 toe.***

Aktiviteitenkalender

Datum	Evenement	WAAR
14 december 2013	Kerstboommeerkamp Hellas	Utrecht
26 december 2013	Kerstcross	Keukenhofbos
11 januari 2014	Spel- en filmavond	Lisse
18 januari 2014	3e Quatrocross	Lisse
1 februari 2014	Indoor Spartaan	Lisse
16 februari 2014	Indoor Pupillen	Naaldwijk
1 maart 2014	Inhaaldatum Quatrocross	??
8 maart 2014	Indoor Pupillen	Zoetermeer
15 maart 2014	4e Quatrocross	Katwijk
5 april 2014	Onderlinge Testwedstrijden	Lisse



Overzicht indeling groepen:

D-pupillen/mini's	kinderen geb. 2008/2007
C-pupillen	kinderen geb. 2006
B-pupillen	kinderen geb. 2005
A1-pupillen	kinderen geb. 2004
A2-pupillen	kinderen geb. 2003

Trainersindeling van de woensdagmiddag:

14.30 - 15.30 uur	Kevin, Bas, Marianne (Marga)
14.45 - 16.45 uur	Kevin, Bas, Marianne (Marga)
17.00 - 18.00 uur	Kevin, Bas, Stephanie (Marga)

Wie heeft er nog geen medaille gehad???

Ik ben nog steeds in het bezit van 1 medaille van de ZHM competitie 2013.

Wie van de pupillen heeft hem nog niet gehad? Ben jij dat!

Graag even contact opnemen met Marga.

margakortekaas@hotmail.com



KLEURPLAAT



Vrolijk Kerstfeest allemaal!!



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

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 ■ hypotheek ■ 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
LEAFLETS
NIEUWSBRIEVEN

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

