

# **SPARTAANSE SPEKTAKELS**



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

### 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.d. 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. Herman v.Abeelen, Jan vd Meer, Paul v. Hal  
jucospartaan@gmail.com  
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 Beijik, 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 Kruik, 0252-217098 / 06-43894923  
lgkruik@gmail.com  
op afspraak: dinsdag- 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 wwcvoorzitter@spartaan.net  
Secretaris: José Elfering, 0252-417296/  
wwcsecretaris@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

### Secretariaat:

Postbus 196, 2160 AD Lisse  
Postgironummer 677224  
Rabobanknummer te Lisse NL57RABO0336577680  
t.n.v. de Penningmeester van "De Spartaan" te Lisse

**website: [www.spartaan.net](http://www.spartaan.net)**

## Redactie: Marga Kortekaas en Trudy Olij

|                                                                                                            |    |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Inhoudsopgave .....                                                                                        | 1  |
| Berichten van de bestuurstafel:                                                                            |    |
| • Van de voorzitter .....                                                                                  | 2  |
| • Nieuwjaarsreceptie 2014 .....                                                                            | 3  |
| • Agenda Algemene Ledenvergadering 20 maart 2014 .....                                                     | 6  |
| Redactie-, Kantinenieuws, Verloren, Geboren .....                                                          | 7  |
| Van de Ledenadministratie:                                                                                 |    |
| • opgezegde-, nieuwe- en verhuisde leden .....                                                             | 10 |
| Vacatures Ter Specke Bokaal / Hollen door de Bollen 27 april 2014 .....                                    | 12 |
| Club van 100 Nieuws .....                                                                                  | 13 |
| Klaverjascompetitie stand na 4 avonden .....                                                               | 14 |
| Berichten vanuit de WOC:                                                                                   |    |
| • Activiteitenkalender 2014 .....                                                                          | 15 |
| Geboortejaren leden: ooit/nog lid + clubrecords Meisjes jun-C .....                                        | 16 |
| Berichten vanuit de CRA:                                                                                   |    |
| • Verrassingswandeling zondag 12 januari 2014 /<br>Midwintermarathon Apeldoorn 2014: Lentekriebels ! ..... | 18 |
| • Spartaan Goes USA 2015? .....                                                                            | 19 |
| • Bloesemwandeltocht Geldermalsen 12 april 2014 .....                                                      | 21 |
| Klachten aan je onderrug, je SI gewricht protesteerd .....                                                 | 21 |
| Uitslagen Jun.A/B Alkmaar & Zoetermeer/NINE-AGT-CLUB VAN 7 ..                                              | 22 |
| Nieuws van de CJA:                                                                                         |    |
| • Berichten van de voorzitter .....                                                                        | 23 |
| Pupillennieuws:                                                                                            |    |
| • Tussenstand puntenklassement na 6 wedstrijden .....                                                      | 24 |
| • Reglement pupillenklassement/Baantrainingen m.i.v. 05-03-14 .....                                        | 25 |
| • Verslag + uitslagen 3e Quatrocross Lisse .....                                                           | 26 |
| • Indoor Onderwater 1 februari 2014 .....                                                                  | 28 |
| • Mijn eerste echte "indoor"wedstrijd bij De Spartaan .....                                                | 29 |
| • Clubrecords meisjes pupillen A, B en C .....                                                             | 30 |
| • Activiteitenkalender / Zomerkamp 2014 .....                                                              | 31 |
| • Kleurplaat .....                                                                                         | 32 |

## REDACTIENIEUWS

Kopij insturen uiterlijk woensdag 2 april 2014 vóór 16.00 uur.  
Het clubblad ligt klaar in de kantine voor bezorging op dinsdag 15 april 2014.

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.d. 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



Een nieuw jaar met veel reuring op komst.

Vanaf een mooi, zonnig en altijd windiger Texel op hoogtestage met veel krachttraining (TEGENWIND).

Het jaar is al weer een maand onderweg.

- We zijn hard bezig met de verenigingsapplicatie, en dan vooral Piet van Rijnberk, Marco van Stijn en Richard Bosman. Samen met Leo Onderwater hebben ze de training gevolgd en binnenkort gaan we de resultaten zien.
- De buurtsportcoach activiteiten worden opgestart; Anthony heeft samen met Nienke Kragtwijk, Jan Beijk, Stephanie van der Meer, Leo Onderwater en mij ideeën opgedaan en die worden uitgewerkt. Twee of drie doelgroepen op het vizier, te weten jeugd (basisschool), werkenden (35+) en senioren. We beginnen stap voor stap en doen niet alles tegelijk. Stay tuned! En als je nog ideeën/suggesties hebt of mee wilt helpen: graag, meld je bij Anthony!
- De begroting voor 2014 is bijna rond. Wel krijgen we te maken met aanzienlijk gestegen kosten rondom energie en gemeentelijke belastingen. Het wordt er niet eenvoudiger op om de begroting sluitend te krijgen.
- We zijn in vergevorderd stadium met een (hoofd)sponsor, en dat kan helpen om de begroting iets makkelijker sluitend te krijgen.
- DUVAK blijft ons ook dit jaar weer ruimhartig steunen over 3 assen; het wij-gevoel van de vereniging, de recreanten en onze maatschappelijke betrokkenheid (voor het bedrijf de zogenaamde MVO-doelstellingen). Samen met ABIN wordt ook dit jaar de actie "Bollenstreek in Beweging" weer gesteund.
- Bollenstreek in Beweging richt zich komend voorjaar op recreanten, wandelaars en de opstapgroep.
- Tijdens de nieuwjaarsreceptie is Leo Randsdorp in het zonnetje gezet, omdat hij jarenlang de adverteerders langsging. Een andere groep, die niet zo vaak wordt genoemd, maar daarom niet minder belangrijk is: onze TRAINERS. Een heel grote groep van vrijwilligers die ons allen begeleiden en trainen; petje af en dank!
- De massageruimte annex materialenruimte en werkplaats is begin dit jaar besproken met de gemeente en we gaan 2 scenario's opzetten/uitwerken; huidige vervangen en eentje met meer faciliteiten, inclusief ruimte biedend aan fysiotherapie, (sport)massage en andere sportgerelateerde ontwikkelingen (denk aan voeding, etc.). Dat wordt op korte termijn met de gemeente gedeeld en op haalbaarheid getoetst.
- De Club van Honderd stelt de jaarlijkse donatie beschikbaar voor het verbeteren/vervangen van de geluidsinstallatie (was duidelijk dat dit nodig is tijdens de nieuwjaarsreceptie)
- De ALV staat op de agenda voor 20 maart; komt allen! Er zijn nog steeds tenminste 2 functies vacant, die van voorzitter TR en CWA. Ik wil de wedstrijdathleten bij deze uitdagen en uitnodigen om de handschoenen op te pakken en na te denken over een functie binnen het bestuur. Met Laurens van Schie hoopt het bestuur een geschikte kandidaat te hebben gevonden voor de functie van vice voorzitter.
- De CRA vordert langzaam in het vinden van 3 nieuwe commissieleden, dus ook hier: meld je (bij Wim Schouten in deze)!
- Veel pupillen hebben zich gemeld voor het automatisch inschrijven voor pupillenwedstrijden met als gevolg dat nu meer pupillen naar de wedstrijden gaan. Een goede ontwikkeling!
- Apeldoorn is 2 februari door ruim 70 Spartaan-leden bezocht. Ik verwijs graag naar het met vlotte pen geschreven verslag van LdR (wie oh wie is dat :-)).
- Voor wie meer betrokken wil zijn bij de Atletiekunie en zijn/haar stem wil laten horen, is er het Ledenpanel. De link is niet iets om in een clubblad te plaatsen, dus laat mij of Hans van den Berg weten of je geïnteresseerd bent, dan sturen we die link.
- De jaarverslagen zijn in de maak voor de ALV en zo zijn we allemaal behoorlijk druk met ons clubbie!

Sportieve groet,

Kees van der Dussen

## Nieuwjaarsreceptie 2014

Hierbij een poging om mijn mindmap, losse notities en een niet volledig uitgeschreven stukken met jullie te delen in onderstaand stuk proza. Vroeger op school vond ik het al minder leuk als ik voor moest lezen en dat heb ik nog steeds, dus vergeef me dat ik niet alles uitgeschreven voorbereid had en daarmee ook niet hoefde voor te lezen.

Ook dit jaar was het gezellig druk, en warm, tijdens de Nieuwjaarsreceptie op 4 januari jl. waar wethouder Adri de Roon weer van de partij was. De opkomst was weer groter dan vorig jaar, de temperatuur ook en het geluid liet het helaas een beetje afweten (daar heeft de Club van Honderd een oplossing voor gevonden!).

Een kort welkomstwoord van mij, gevolgd door vele huldigen en daarna vooral tijd om onder het genot van een hapje en drankje het afgelopen jaar en het komende jaar met elkaar te bespreken.

Een korte bloemlezing tot aan de reguliere huldigen:

- allen van harte welkom en een gelukkig, gezond en sportief 2014 toegewenst
- ook dit jaar weer omkijken; met een glimlach herdenken we onze dierbaren, van wie we afgelopen jaar afscheid hebben moeten nemen en herinner de mooie momenten
- er is weer veel gebeurd afgelopen jaar en er staat veel te gebeuren het komende jaar:
  - o meerjarenbeleid in 2013 voor komende periode opgesteld en de vruchten worden al geplukt
  - o de verenigingsapplicatie is gekozen en binnenkort is er een vernieuwde website met vele mogelijkheden
  - o er waren (wereld)kampioenen en helaas ook na een jaar weer een degradatie van de herenploeg
  - o sponsoring krijgt aandacht en we zijn bezig met een (hoofd)sponsor
  - o komend jaar gaan we vanuit de vereniging activiteiten als buurtsportcoach ontwikkelen, mede dankzij inzet van Anthony heeft de gemeente Lisse ons gevraagd om daar invulling aan te geven
  - o 3 waarderingsspelden van de Atletiekunie voor Nico, Nico en Evert
  - o een succesvolle actie om leden te werven: Bollenstreek in Beweging!
  - o we zijn als vereniging een drie-eenheid; jeugd, wedstrijd en recreanten. Die laatste groep werd -borrelpraat- de sjok-groep genoemd. Vreemd want groot deel was wedstrijdatleet en is nu actief als vrijwilliger. Ik zeg: samen en zonder onderscheid.
  - o Dick de Vromenbokaal gaat gestaag door; de jeugd blijft gesteund!
- het blijft een hechte club met veel vrijwilligers
- graag aandacht voor de vacatures binnen het bestuur en andere commissies; de deur blijft dicht totdat er aanmeldingen zijn :-)
- Henk Paardekooper werd 30 december getroffen door een hersenbloeding, en daar is hij wonderlijk goed uitgekomen. Het is afwachten maar hij toont veel veerkracht.

Speciale aandacht en een bloemetje voor **Leo Randsdorp** vanwege zijn vele inspanningen voor de vereniging en het nu echt gas terugnemen. Ik lees voor op aangeven van een betrouwbare bron. Ik kan me niet anders herinneren dan dat Leo advertenties "ophaalde" in Lisse. In mijn WOC-tijd (87-93) bracht hij ook raambiljetten voor evenementen rond bij winkeliers. Jaartallen niet echt terug kunnen vinden in de (jaar)verslagen, zelfs Trudy en Marga kenden de jaartallen niet (opm. Kees: zo lang was Leo al actief!). Henk Paardekooper dacht dat Leo al actief was toen Henk na 27 jaar in 1988 afscheid nam. Dat leidt ertoe om te zeggen dat Leo minstens 25 jaar actief is geweest in de advertentie-business!

Tijdens de jaarvergadering van 1999 zet Piet Waaning hem in de bloemen vanwege zijn advertentie-werk. Een functie die niet zo op de voorgrond staat, maar gelukkig wel wordt gezien en gewaardeerd. Leo gebruikte de rondvraag bijna iedere jaarvergadering om leden op te roepen vooral te kopen bij de adverteerders.

Al bijna 40 jaar lid met het hart voor de vereniging op de goede plek: Leo Randsdorp, dank je wel!

Hieronder de jaarlijkse bokaal/bekers.

### **Luitzen Hommabokaal (Juco) voor Gerda van der Meer:**

Geen verhaal, meer steekwoorden en kenschetsen van iemand met een Spartaanhart:

- lid van een echte Spartaanfamilie (denk hierbij aan echtgenoot Jan en kinderen Joost, Iris en Stephanie)
- besteedt veel aandacht aan lichamelijke en geestelijke vitaliteit; loopt nog in de B-groep, doet aan fitness en verzorgt healingssessies
- reeds vele jaren dienst (hoeveel precies is mij niet bekend maar waarschijnlijk meer dan 10 jaar)
- flexibel inzetbaar, in geval van nood springt ze gemakkelijk bij
- zelden of nooit op een fout of klacht tijdens jureren kunnen betrapten
- werkt zeer accuraat bij het noteren van resultaten
- is bescheiden doch straalt gezag uit
- functioneert prima in teamverband



### **Joop Verburgtbokaal (WOC) voor Gied Leuven:**

Volgens onze historische gegevens wordt deze bokaal nu voor de 26e keer toegekend aan een persoon, die over een periode van meerdere jaren een belangrijke bijdrage heeft geleverd aan de ontwikkeling en/of uitvoering van wedstrijden en evenementen door en voor AV De Spartaan.

Ook dit keer heeft de Wedstrijd Organisatie Commissie een kandidaat aan het bestuur voorgelegd, die in onze ogen volledig aan dat profiel voldoet.

Na een periode als betrokken vrijwilliger oefent deze persoon alweer langere tijd het coördinatorschap uit van een hoog gewaardeerd jaarlijks terugkomend evenement voor de jeugd uit de Bollenstreek en zelfs van ver daarbuiten. Via dat evenement maken die jeugdigen en hun ouders en docenten kennis met de atletieksport, wat voor de aanwas van onze vereniging van groot belang te achten is.

Daarnaast kan op deze persoon veelvuldig een beroep gedaan worden om bijstand te verlenen bij de organisatie van evenementen en baanwedstrijden bij AV De Spartaan.

Met groot genoegen kent het bestuur van AV De Spartaan daarom dit jaar de Joop Verburgt bokaal toe aan de coördinator van de Scholierenbosloop: Gied Leuven!

### **Aad Paardekooperbeker (bestuur) voor Hans van Noort:**

Al jaren actief binnen de vereniging als loper en vrijwilliger op verschillende fronten. Is onder andere al geëerd met de vrijwilligerswandelstok, maar dat heeft de persoon niet weerhouden om gewoon door te gaan. Wat te denken van urenlange inzet bij het klaarmaken van de baan voor menig evenement, inclusief het bos (de laatste keer bij de Scholierenbosloop hebben ze nog takken verwijderd en gaten geprikt om het water te laten verdwijnen). Bouwkundig onderlegd en dat helpt in discussies over gebouwen / renovatie / nieuwbouw, etc.

Stille kracht, vaak op de achtergrond, maar als het nodig is zeker en duidelijk aanwezig.

Wat jaartallen:

- in maart 1997 (inmiddels 17 jaar, dus) begonnen; voorzitterschap WOC en bestuursfunctie van Frans Dames overgenomen
- sinds 1998 'doet' hij de baanploeg bij de TSB
- in 2009 de vrijwilligerswandelstok ontvangen

Hoe valt hij mij op? Met een kruiwagen rustig zijn ding doende, vaak een buidel tas om en van alles op de achtergrond regelend. Ja, nu weten we het wel! Het is? Hans van Noort!



En dan de prestatieprijzen met bloemen, beker/bokaal en foto:

- MeisjesB - **Tünde Brinkerhof**
  - o 100mH 15.36 (876pnt) Lisse 15-6-13
  - o 60 mH 9.28 (897pnt) Utrecht 18-01-13
- MeisjesA - **Lisanne van der Zwet**
  - o Ver 5.35m (848pnt) Enschede 16-6-13 Competitie. (+2.1m/s)
- Dames - **Remona Fransen**
  - o 5-kamp 4571 (1149pnt) Göteborg (ZWE) 1-3-13 4e EK-indoor
- JongensB - **Roel Teeling**
  - o Ver 6.13m (737pnt) Haarlem 26-05-13
- JongensA - **Simon Grannetia**
  - o 3000mSt 9.14.44 (935pnt) Kessel-Lo (BEL) 8-6-13
- Heren - **Simon Grannetia**
  - o 3000mSt 9.14.44 (935pnt) Kessel-Lo (BEL) 8-6-13

De twee waarderingssprijsen gaan naar:



### **Meisjes B - Annemarie ten Kate**

Zij heeft laten zien dat trainen, doorzettingsvermogen en plezier in de atletiek in het algemeen, uiteindelijk resultaat oplevert. Nooit op de voorgrond aanwezig, maar wel elke keer betere resultaten. Niet afgewacht maar zelf haar wedstrijden uitgezocht en bezocht dit jaar. Van een in eerste instantie middellange afstandslooperster naar nu een sprintster waar de andere atletes van onze vereniging rekening mee moeten houden. Ik hoop dat ze de stijgende lijn in de komende jaren kan voortzetten.

### Jongens B - **Jesse Verdoes**

Een atleet die op meerdere fronten aan de weg timmert. Kan maar geen keuze maken op welk onderdeel hij verder wil. Was het afgelopen jaar het meest aanwezig op de gecombineerde C en B junioren trainingen. Voor de trainers een prettig atleet om mee te werken. Nu gaan bouwen aan zijn spierkracht en dan moet alle techniek die hij in huis heeft voor verrassende prestaties gaan zorgen.

De kampioenen worden gehuld door Adri de Roon met een kort woord vooraf.

Adri vindt het altijd fijn om bij De Spartaan te zijn en de nieuwjaarsreceptie is al een jarenlange traditie. Natuurlijk iedereen een gezond en sportief 2014 wensend neemt hij ons ook mee de (nabije) toekomst in. De bezuinigingen gaan ook Lisse niet voorbij en daarmee zal onze ambitie voor een indoorhal nog meer getemperd worden. Wel gaan we samen de buurtsportcoach op de kaart zetten. De Spartaan is een actieve vereniging en dat wordt door de gemeente gezien en door de wethouder benadrukt. Adri vindt het jammer dat er dit jaar slechts twee kampioenen te huldigen zijn, maar ja daar zit wel een meervoudig wereldkampioen bij!

### **Martien van der Hoorn**

|                              |         |             |             |
|------------------------------|---------|-------------|-------------|
| Goud NK Outdoor Masters (55) | 1500m   | 4.45.84 min | 8 juni 2013 |
| Goud NK Outdoor Masters (55) | 800m    | 2.20.17 min | 9 juni 2013 |
| Goud WK 60+                  | 1500m   | 4.38.56min  | 26 okt 2013 |
| Goud WK 60+                  | 2000mST | 7.03.80min  | 27 okt 2013 |

### **Simon Grannetia**

|                         |       |         |             |
|-------------------------|-------|---------|-------------|
| Goud NK Indoor Junioren | 3000m | 8.45.72 | 23 feb 2013 |
|-------------------------|-------|---------|-------------|

Zo, weer een heel verhaal en dat nog ingekort. Volgend jaar maar in de kantine komen luisteren!

Sportieve groet, Kees van der Dussen

## Prestatieprijzen



## Nederlands kampioen



## Nederlands- en Wereldkampioen



## UITNODIGING VOOR DE JAARVERGADERING VAN ATLETIEKVERENIGING "DE SPARTAAN"

### AGENDA

**Te houden op donderdag 20 maart 2014 in ons clubgebouw  
aan de Spekkelaan te Lisse  
Aanvang 20.30 uur**

1. Opening
2. Ingekomen stukken en mededelingen
3. Vaststellen notulen van de jaarvergadering 21 maart 2013
4. Vaststellen jaarverslagen 2013
5. Financieel
  - a. Jaarverslag
  - b. Verslag kascontrolecommissie 2013
6. Benoeming kascontrolecommissie 2014
7. Begroting
8. Jubilarissen
9. Bestuursverkiezing
  - a. *Bestuur*
    - Reglementair zijn aftredend
      - Lenie v.d. Poel, vice voorzitter
      - Corbert v. Rijn, penningmeester
      - Kees van Beelen voorzitter CWA
      - Hans v. Noort voorzitter WOC

Wederom aftredend maar nog steeds geen vervanging,

- Paul Grimbergen, bestuurslid TR

Corbert van Rijn is pas vorig jaar gestart als penningmeester, en stelt zich herkiesbaar

Hans van Noort stelt zich herkiesbaar

Lenie v.d. Poel treedt af, het bestuur stelt Laurens van Schie voor als kandidaat voor deze functie

Kees van Beelen treedt af, het bestuur is nog op zoek naar een kandidaat

Paul Grimbergen heeft aan gegeven echt te willen stoppen, er wordt nog steeds gezocht naar een kandidaat.

**Namen van (tegen)kandidaten dienen, schriftelijk en voorzien van ten minste 3 handtekeningen van leden, voor de aanvang van de vergadering te worden ingediend bij de secretaris.**

10. Rondvraag
11. Sluiting

Hans van den Berg, secretaris [secretaris@spartaan.net](mailto:secretaris@spartaan.net) / 06 21867513

**NB.** Heeft u vragen die u tijdens de vergadering beantwoord of behandeld wilt zien, mail/lever deze dan uiterlijk 5 dagen voor de vergadering aan/in bij de secretaris.



make your life bloom  
**NATURALS**  
Groenewegen Lisse

**Elke dag maken wij mensen  
blij met mooi bloemwerk**

Naturals Groenewegen Lisse  
Heereweg 241  
2161 BH Lisse  
0252 - 413 461  
lisse@naturals.nl

## KANTINENIEUWS

**Koffiekaarten zijn alléén geldig met trainingen,  
dus niet bij wedstrijden**

### WINNAARS KOFFIEKAARTEN

#### DECEMBER

Mike Boom  
Ria Schriek  
Carla Tegel



#### JANUARI

René van Amsterdam  
Jen Lexmond  
Til Duineveld

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

## VERLOREN

### **GARMIN hartslagmeter verloren....**

- Na afloop van het Wintercircuit op zondag 12 januari heb ik mijn hartslagmeterband buiten op de bank bij de kantine laten liggen. Wie heeft hem gevonden? Ik hoor het graag.
- Alvast bedankt! Ina Oosterhof, tel.nr. 429045



## GEBOREN

*Ons wonderdje  
Zo mooi  
Zo lief  
Zo klein  
Zo bijzonder  
Zo van ons*



*Bel je mijn papa even voordat je ons met een bezoek komt vereren?  
Dan weet hij gelijk hoeveel beschuitjes hij moet smeren.  
Tussen 12.00 en 15.00 uur lig ik met mama te slapen  
en na 22.00 uur begint ook papa te gapen.*

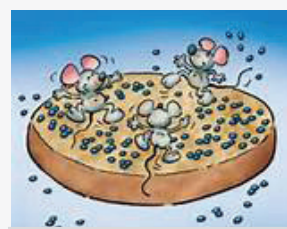
*Xander Colin*



07-01-2014  
3940 gram  
52 cm  
23.35 uur



*Arjan Lenderink en Bianca Sauer*



Arjan en Bianca  
van harte gefeliciteerd



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

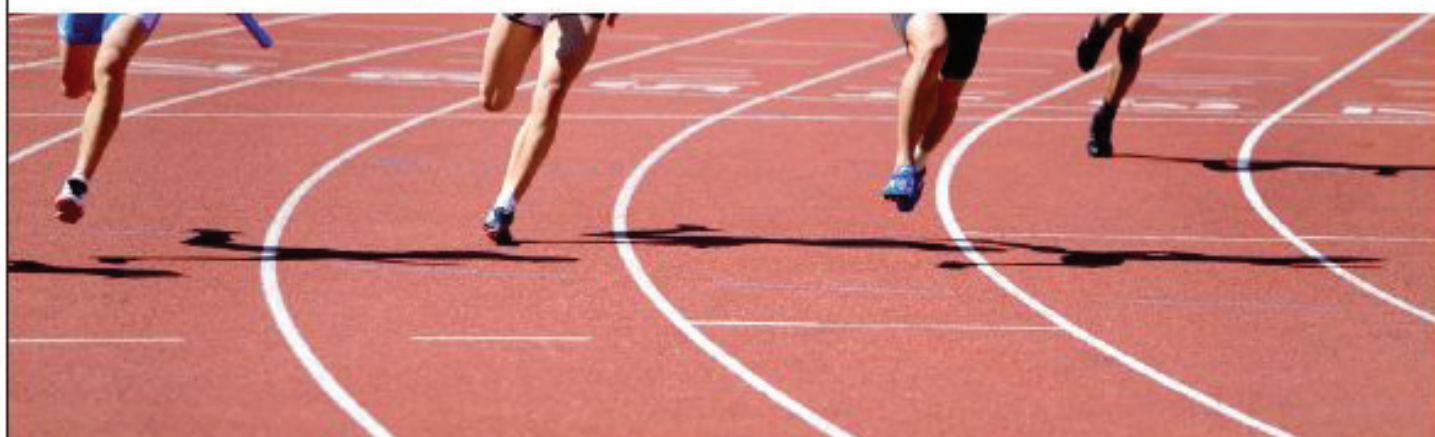
USSE  
Koninginneweg 101  
0252 - 420 300

SASSENHEM  
Hoofdstraat 151  
0252 - 340 777

WASSENAR  
Langestraat 57  
070 - 51 56 170

Bezoek onze website [www.ljsport.nl](http://www.ljsport.nl)

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](http://www.abin.nl) of bel (071) 361 93 18.

accountants • belastingadviseurs • financial interimmanagers

Noordwijk • Voorburg Telefoon: (071) 361 93 18 • [www.abin.nl](http://www.abin.nl)



# Ondernemen zonder zorgen

Automatisering met Duvak,  
dat loopt wel lekker...



Satellietbaan 37 / Postbus 380 / 2180 AJ Hillegom / T 0252 24 50 00 / F 0252 24 50 99 / [www.duvak.nl](http://www.duvak.nl)



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        |
| <a href="http://www.hommabv.nl">www.hommabv.nl</a>   | ■ Datanetwerk                |
| <a href="mailto:info@hommabv.nl">info@hommabv.nl</a> | ■ Zonnepanelen               |

Homma Elektrotechniek BV heeft een uitgebreide certificering. Details hierover vindt u op [www.hommabv.nl](http://www.hommabv.nl)

## Maak het verschil met Deloitte Klaar voor de start!

Meer dan ooit is het zaak om de juiste beslissingen te nemen. Over de toekomst van uw onderneming, uw mensen, uw land. Nu bent u dus gebaat bij een goed advies. Denk dan even aan Deloitte.

Niet voor niets hebben wij een wereldwijde reputatie bij het begeleiden van het groeiende ondernemerschap, consultancy en financiële advisering.

Meer weten? Ben dan voor een online sessie! Gesprek met een van onze consultants. Kijk op [www.deloitte.nl](http://www.deloitte.nl) voor meer informatie.



© 2011 Deloitte Trefwoorden

**Deloitte**



## VAN DE LEDENADMINISTRATIE

| Opgezegde leden |      |            |          |  |         |       |                   |          |
|-----------------|------|------------|----------|--|---------|-------|-------------------|----------|
| Vnaam           |      | Naam       | KnauCat  |  | Vnaam   |       | Naam              | KnauCat  |
| Rayan           |      | Arielle    | 10 D-jun |  | Maurits | van   | Oers              | 10 D-jun |
| Megan           | van  | Beelen     | 09 D-jun |  | Paula   |       | Oudshoorn         | 37 Wand  |
| Erwin           |      | Borrias    | 22 MM45  |  | Moniek  | v.d.  | Poel - Ruigrok    | 31 Recr  |
| Gert Jan        | van  | Gerven     | 32 Recr  |  | Nicole  | In 't | Veld              | 09 D-jun |
| Kadyscha        |      | Jhinkoerai | 07 A-pup |  | Himme   |       | Verhoef           | 08 A-pup |
| Chantal         | van  | Klink      | 31 Recr  |  | Dorien  |       | Wassenaar-Ruigrok | 31 Recr  |
| Jaimy           | v.d. | Loo        | 11 C-jun |  | Wesley  |       | Wijnands          | 08 A-pup |

| Nieuwe leden |      |           |          |
|--------------|------|-----------|----------|
| Vnaam        |      | Naam      | KnauCat  |
| Wieke        |      | Aartsma   | 31 Recr  |
| Jantien      | van  | Aken      | 31 Recr  |
| Joke         |      | Boll      | 31 Recr  |
| Ruud         |      | Boom      | 32 Recr  |
| Sandra       |      | Bouma     | 31 Recr  |
| Ingrid       | van  | Dijk      | 31 Recr  |
| Natasja      | van  | Dijk      | 31 Recr  |
| Trudie       | van  | Dongen    | 31 Recr  |
| Henk         | van  | Dongen    | 32 Recr  |
| Jacques      | van  | Dorp      | 32 Recr  |
| Ingrid       |      | Driessen  | 31 Recr  |
| Ingrid       |      | Duinhoven | 31 Recr  |
| Linda        | van  | Eeden     | 31 Recr  |
| Jolanda      |      | Gerritsen | 31 Recr  |
| Gerda        |      | Goorhuis  | 31 Recr  |
| Marijn       |      | Harmse    | 08 A-pup |
| Inge         |      | Heemskerk | 31 Recr  |
| Joris        |      | Hencsei   | 32 Recr  |
| Carry        |      | Hoek      | 31 Recr  |
| Debby        |      | Hofstede  | 31 Recr  |
| Jessica      |      | Jonker    | 31 Recr  |
| Linda        | van  | Kesteren  | 31 Recr  |
| Sandra       | v.d. | Lans      | 31 Recr  |
| Thea         | v.d. | Lans      | 31 Recr  |
| Erna         |      | Lazet     | 31 Recr  |

| Vnaam     |      | Naam         | KnauCat  |
|-----------|------|--------------|----------|
| Ijvon     | van  | Lierop       | 31 Recr  |
| Harry     | van  | Lierop       | 32 Recr  |
| Marianne  | v.d. | Linden       | 31 Recr  |
| Annie     | v.d. | Linden       | 31 Recr  |
| Anita     | van  | Lingen       | 31 Recr  |
| Paul      | van  | Lingen       | 32 Recr  |
| Netty     | van  | Loenen       | 31 Recr  |
| Mirthe    |      | Luteijn      | 31 Recr  |
| Mitchel   |      | Maarschalk   | 32 Recr  |
| Amy       |      | Oostdam      | 07 A-pup |
| Tim       |      | Philipse     | 04 C-pup |
| Christoph |      | Pollet       | 32 Recr  |
| Gioia     |      | Remkes       | 03 C-pup |
| Jacanijn  |      | Rensen       | 31 Recr  |
| Senne     |      | Roest        | 04 C-pup |
| Dion      | van  | Roijen       | 04 C-pup |
| Joyce     | van  | Rooijen      | 31 Recr  |
| Zeb       | v.d. | Slot         | 08 A-pup |
| Diana     |      | Starmans     | 31 Recr  |
| Wim       |      | Steenvoorden | 32 Recr  |
| Sophie    |      | Taal         | 03 C-pup |
| Stefan    |      | Turenhout    | 32 Recr  |
| Liz       |      | Verhoeve     | 09 D-jun |
| Emma      | van  | Werkhoven    | 09 D-jun |
| Lenny     | van  | Westerhuizen | 31 Recr  |
| Lida      | v.d. | Zande        | 37 Wand  |

| Verhuisde leden |      |           |          |  |         |        |       |          |
|-----------------|------|-----------|----------|--|---------|--------|-------|----------|
| Vnaam           |      | Naam      | KnauCat  |  | Vnaam   |        | Naam  | KnauCat  |
| Neil            |      | Batenburg | 08 A-pup |  | Martijn | den    | Hoed  | 10 D-jun |
| Petra           | v.d. | Berg      | 31 Recr  |  | Thijs   | van 't | Schip | 08 A-pup |
| Carla           |      | Daudeij   | 31 Recr  |  | Bas     | van 't | Schip | 04 C-pup |
| Simon           |      | Grannetia | 18 Sr    |  |         |        |       |          |

**Het aantal leden per 1 februari bedraagt 818**



## VAN DONGEN UW POELIER



Blokhuis 14a, Lisse, tel. 0252-413437  
Veel keus in: wildspecialiteiten, fijne vleeswaren,  
kant en klare maaltijden, kipspecialiteiten.  
[www.vandongenuwpoelier.nl](http://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](http://www.dekleineengel.nl)  
[info@dekleineengel.nl](mailto:info@dekleineengel.nl)

PARTYCENTRUM – MINITHEATER – UIT EN TOCH THUIS



*Keurslager*  
**Chiel van IJendoorn**

Winkelcentrum Poelmarkt • Lisse

Tel. 0252 - 410410

[www.vanijendoorn.keurslager.nl](http://www.vanijendoorn.keurslager.nl)

**Verstand Van Lekker Vlees**



Kennis van cijfers,  
gevoel voor mensen.

W [www.kromhoutlisse.nl](http://www.kromhoutlisse.nl)

E [accountants@kromhoutlisse.nl](mailto:accountants@kromhoutlisse.nl)

T 0252 - 417 450



**KROMHOUT**  
ACCOUNTANTS EN BELASTINGADVISEURS

## B. Elfering D.H.Z.

Heereweg 212A – 2161 BR Lisse

Tel. 0252 - 793376



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

## GEZOND, GEZELLIG en VOOR IEDEREEN!

In onze accommodaties is  
altijd wel iets te beleven.



**STIWA**  
EXPLOITATIE & BEHEER



|                                                                                      |                                                                    |                                                                       |                                                                                 |
|--------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|
| ZWEMBAD & SPORThAL WASBEEK<br>Van Alkemadeaan 12, Sassenheim<br>tel. 0252 - 21 55 94 | SPORThAL DE GEEST<br>Geestlaan 27, Warmond<br>tel. 071 - 301 27 28 | SPORThAL DE KORF<br>Sportdreef 8a, Sassenheim<br>tel. 0252 - 22 40 67 | SPORThAL DE TULP<br>Jacoba van Beijerweg 118a, Voorhout<br>tel. 2525 - 22 28 89 |
|--------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|

[www.stiwa.nl](http://www.stiwa.nl)

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



**VOLKSUNIVERSITEIT LISSE**

Vuursteepleaan 9,  
2161 GD Lisse

Website:  
[www.volksuniversiteit-lisse.nl](http://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

- |                  |                                                                                                                                                                                                                       |
|------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>TALEN:</b>    | Nederlands, Duits, Engels, Frans, Italiaans, Pools, Spaans, en Nederlands voor Europese werknemers.                                                                                                                   |
| <b>CREATIEF:</b> | Tekenen, Schilderen, Beeldhouwen, Kalligrafie, Nana's, Viltten, Poppen maken, Patchwork, Tiffany, Zilveren sieraden, Sieraden met kralen, (verhalen) schrijven, Groenworkshops, Bridge, Vaarbewijs VB1 en fotografie. |
| <b>ICT:</b>      | Website bouwen, Digitale fotobewerking, Montage van beeld en geluid.                                                                                                                                                  |
| <b>B&amp;O:</b>  | Yoga, Pilates, Tai Chi, Zhineng Qigong, Gezicht- en ontspanningsmassage, Stoelmeditatie, Lach yoga en Meditatietechnieken.                                                                                            |
| <b>P&amp;O:</b>  | Opvoeden, Balans in je lijf en leven, Hooggevoeligheid, Kleur analyse, Visagie en Stijl, Assertiviteit voor vrouwen, Mindfulness in actie, NLP, Familieopstellingen en Filosofie.                                     |



## VACATURES TER SPECKE BOKAAL

De Ter Specke Bokaal is al ruim 30 jaar één van de belangrijkste evenementen binnen Atletiekvereniging De Spartaan en geldt als dé openingswedstrijd van het baanseizoen voor alle topatleten in Nederland. Vanuit het huidige organisatieteam hebben zowel Maarten ter Hoeve (verantwoordelijk voor het deelnemersveld) als Vincent van Blitterswijk (voorzitter) de intentie om na de editie van 10 mei 2014 te stoppen met hun rol in het organisatieteam.

De Ter Specke Bokaal is daarom op zoek naar 2 personen die deze interessante vrijwilligersfunctie willen overnemen:

### Vacature voorzitter Ter Specke Bokaal

Als voorzitter bewaak je de uitvoering van alle aspecten die bij de organisatie van een dergelijk evenement komen kijken. Je onderhoudt de contacten met externe partijen zoals de Atletiekunie, het Lotto Baancircuit, maar ook sponsors en de Gemeente Lisse. Binnen de vereniging ben je aanspreekpunt voor het bestuur en verantwoordelijk voor een eigen begroting.

### Vacature coördinator deelnemersveld

De coördinator deelnemersveld verzorgt alle contacten met deelnemers, coaches en atletenmanagers in binnen- en buitenland. Je werkt binnen het team nauw samen met de wedstrijdleider en het wedstrijdsecretariaat als het gaat om inschrijvingen, serie-indelingen en het opstellen van een tijdschema. Ook ben je betrokken bij het vaststellen en uitvoeren van diverse afspraken in het Lotto Baancircuit op het gebied van prijzengelden en bonussen.

Voor beide vacatures geldt dat we iemand zoeken die:

- overzicht kan houden en rust kan bewaren in de (drukke) aanloop naar het evenement;
- over goede communicatieve vaardigheden beschikt;
- een pragmatische aanpak kent bij voorkomende knelpunten;
- affiniteit heeft met baanatletiek.

Het organisatieteam van de Ter Specke Bokaal is een hecht team wat bestaat uit tien mensen, wat zowel bestaat uit (oud-)wedstrijdatleten als recreatieatleten. Een deel van de taken pakken we gezamenlijk op en nemen we een gezamenlijke verantwoordelijkheid; sponsoring is daar een goed voorbeeld van.

Het tijdsbeslag varieert over het jaar: de voorbereiding start doorgaans in oktober met een circuitoverleg en een maandelijks overleg met het organisatieteam. In de weken voorafgaand aan de Ter Specke Bokaal (begin mei) is de afstemming met alle betrokkenen binnen en buiten de vereniging duidelijk intensiever.

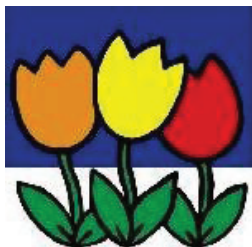
We zouden graag eventuele opvolgers de komende maanden al in willen werken en mee laten draaien naar de editie van 2014 toe. Graag informeren wij je verder over de inhoud en invulling van beide functies.

Maarten ter Hoeve 06-15872064  [terhoeve.maarten@gmail.com](mailto:terhoeve.maarten@gmail.com) 

Vincent van Blitterswijk 06-34052997  [v.vblitterswijk@ziggo.nl](mailto:v.vblitterswijk@ziggo.nl) 

Jeannette van der Toorn

## Hollen door de Bollen op 27 april 2014



Wat is er nou mooier dan op een zonovergoten voorjaarsdag in je eigen achtertuin een fantastische prestatie te leveren? Op 27 april 2014 kunnen jullie dat dus gewoon doen, want Team Bollenstreek organiseert in samenwerking met A.V. De Spartaan een prestatieloop door de bollenvelden en het Keukenhofbos.

Jullie kunnen kiezen tussen 5 of 10 kilometer. Inschrijven kan via [www.hollendoordebollen.nl](http://www.hollendoordebollen.nl) en via [www.inschrijven.nl](http://www.inschrijven.nl). Ook komt er een link op jullie eigen website [www.spartaan.net](http://www.spartaan.net) te staan.

De loop wordt gehouden in het kader van het 10-jarig bestaan van Team Bollenstreek Roparun.

De opbrengst gaat in zijn geheel via Team Bollenstreek naar de Stichting Roparun.

Team Bollenstreek is een club mensen, die het gehele jaar door bezig is om geld in te zamelen voor de zieke medemens met kanker en dit jaar in het Pinksterweekend voor de 10<sup>e</sup> keer meedoet aan de Roparun (zie voor meer informatie [www.roparun.nl](http://www.roparun.nl)).

Dus schroom niet en schrijf je in via [www.inschrijven.nl](http://www.inschrijven.nl) of via [www.hollendoordebollen.nl](http://www.hollendoordebollen.nl)

Wil je meer info over Team Bollenstreek? Kijk op de website [www.teambollenstreek.nl](http://www.teambollenstreek.nl)

**Sponsors mag natuurlijk ook!**



## CLUB VAN 100 NIEUWS

### **Het 21e jaar van de Club van Honderd**

Ondanks crisis, recessie, stijgende werkloosheid, btw verhogingen en nog veel meer van deze zaken blijft de Club van Honderd ook 2014 zonnig inzien. Onze club zit nog steeds "vol" en de traditionele en gezellige bijeenkomsten zullen ook in 2014 onverminderd doorgaan.

Plannen worden jaarlijks gemaakt tijdens de Jaarvergadering van de Club van Honderd, die op 15 november 2013 weer goed bezocht werd. Doordat mijn vakantie een dag daarna begon, was ik niet in staat om verslag te doen van deze Jaarvergadering in het laatste clubblad van 2013.

Die vrijdagavond heerste er een gezellig sfeertje, werd er nog eens uitgebreid teruggekeken op het zeer geslaagde lustrumfeest in restaurant Kaagzicht op 14 september 2013 en kon men aan de hand van de vele foto's dit "walking dinner" nieuwe stijl herbeleven.

Er werden ook zaken gedaan en door het presenteren van de jaaroverzichten kon nogmaals geconcludeerd worden dat de Club van Honderd een goed team is van mensen met een warm hart voor De Spartaan. De belangrijkste feiten:

De Club van Honderd heeft nog steeds, en al jaren, het maximale aantal leden.

De penningmeester heeft de zaak financieel prima in de hand.

De cadeaus aan de vereniging slaan aan (In 20 jaar al voor bijna € 50.000,-!!)

Leden van de Club van Honderd doen erg veel vrijwilligerswerk voor de vereniging.

### **Cadeau**

Het jaarlijkse cadeau aan de vereniging moet iets zijn waar de hele club wat aan heeft en niet een bepaalde groepering, hoe belangrijk dit ook voor de vereniging kan zijn.

Tijdens deze jaarvergadering is gekozen om het beschikbare bedrag van € 2500,- in eerste instantie te gebruiken om de geluidsapparatuur op en rond de baan te verbeteren. Door experts zal worden onderzocht hoe dit op de beste manier kan worden gedaan. Wij hopen dat deze verbetering een positieve bijdrage zal leveren aan de wedstrijden op Ter Specke tijdens het komende zomerseizoen.

### **Datums 2014**

Belangrijke bijeenkomsten in 2014 voor de leden van de Club van Honderd zijn:

10 mei: Ter Specke Bokaal, de nationale opening van het baanseizoen.

16 mei: Soosavond.

13 september: Jaarlijkse feestdag,

21 november: Jaarvergadering

Zet deze datums in de agenda's, houdt ze vrij en zorg voor een goede opkomst!

### **Nieuwe voorzitter**

Tijdens de Jaarvergadering ben ik afgetreden als voorzitter. Niet weggelopen of weggestuurd, maar gewoon mijn functie beschikbaar stellen aan een verse kracht met frisse ideeën.

Op 29 oktober 1999 heb ik het stokje overgenomen van Piet van Rijnberk en in de 14 jaar daarna met ontzettend veel plezier samengewerkt met – in eerste instantie – de secretaris en de penningmeester, maar vooral met de andere 97 leden van de Club van Honderd.

Jammer genoeg kon er op 15 november geen opvolger gepresenteerd worden en dat verbaast mij toch een beetje.

Het voorzitterschap is echt geen zware taak. Gerekend over een heel jaar kost het je nog geen half uur per week en haal je daar de uren van "noodzakelijke" aanwezigheid bij de Soosavond, feestdag en jaarvergadering van af, dan klaar je deze klus met een kwartiertje per week. Daarnaast werk je in een prettig team en zijn beloningen, in de vorm van waarderingen vanuit de Club, goed en ruim.

Ik zou niet meer weten hoe ik een duidelijker en nog aantrekkelijker vacature zou moeten opstellen.

Hopelijk meldt iemand zich op zeer korte termijn aan voor deze functie en als er een kandidaat is die meer wilt weten mag hij of zij mij benaderen voor meer informatie.

Dit artikel is mijn laatste daad als voorzitter van die – o zo mooie – Club van Honderd en wil iedereen bedanken voor het plezier wat ik aan dit "werk" heb beleefd en ga er vanuit dat mijn opvolger/ster zich op korte termijn zal melden.

Wim van der Krogt

## Klaverjascompetitie 2013 – 2014

De competitie is al weer redelijk gevorderd. Als u dit clubblad leest, is de 5<sup>e</sup> avond al weer voorbij. Tot nu toe verloop alles naar wens en is de deelname gemiddeld genomen behoorlijk, met als uitschieter de avond in januari met 8 tafels bezet. Op vrijdag 14 maart 2014 is de laatste avond van deze competitie en wordt de winnaar van de wisselbeker bekend. Hierna volgt op 21 maart 2014 nog 1 kaartavond en wel de koppelklaverjasavond tegen de Flags. Vaste koppels van AV De Spartaan spelen dan tegen vaste koppels van de Flags. De inzet is de "wisselbeker", die vorig jaar gewonnen werd door de Flags. Dus tijd voor een revanche. Dit jaar zijn we te gast bij de burens.



Bijgaand vindt u de stand van zaken na 4 avonden in de huidige klaverjascompetitie.

Met vriendelijke groeten, Frans Dames.

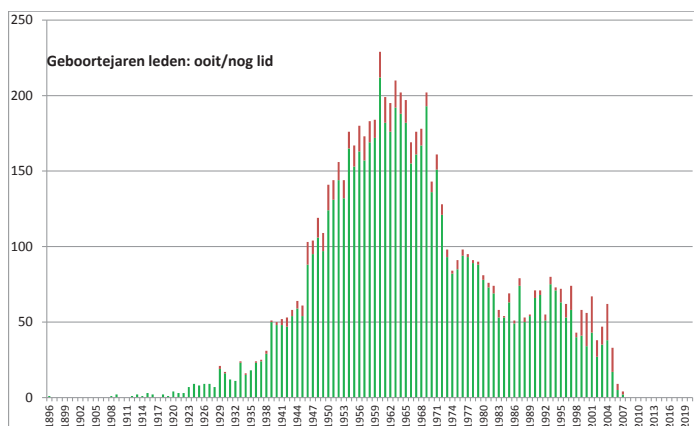
| deelne(e)m(st)ers   | 11-okt-13 | 8-nov-13 | 13-dec-13 | 10-jan-14 | Totaal na | Af: laagste | Totaal    | Eindstand |
|---------------------|-----------|----------|-----------|-----------|-----------|-------------|-----------|-----------|
|                     | punten    | punten   | punten    | punten    | 4 ronden  | ronde       | na aftrek | 10-jan-14 |
| Thomas Ben          | 6.224     | 6.252    | 6.983     | 7.475     | 26.934    | 6.224       | 20.710    | 1         |
| Gerven Kees van     | 6.104     | 7.626    | 6.291     | 6.599     | 26.620    | 6.104       | 20.516    | 2         |
| Kesteren Henk van   | 6.108     | 6.654    | 7.036     | 6.475     | 26.273    | 6.108       | 20.165    | 3         |
| Walraven Bert       | 6.119     | 6.898    | 6.901     | 6.285     | 26.203    | 6.119       | 20.084    | 4         |
| Aanhane Lenie       | 6.778     | 5.852    | 6.955     | 0         | 19.585    | 0           | 19.585    | 5         |
| Rotteveel Corine    | 0         | 5.979    | 6.191     | 6.881     | 19.051    | 0           | 19.051    | 6         |
| Kortekaas Aad       | 6.000     | 0        | 5.967     | 7.040     | 19.007    | 0           | 19.007    | 7         |
| Grimbergen Paul     | 6.096     | 0        | 5.741     | 6.931     | 18.768    | 0           | 18.768    | 8         |
| Edens Theo          | 6.486     | 5.549    | 6.144     | 5.894     | 24.073    | 5.549       | 18.524    | 9         |
| Plomp Lenie         | 6.328     | 6.164    | 0         | 6.029     | 18.521    | 0           | 18.521    | 10        |
| Ruiten Patrick van  | 5.328     | 6.432    | 6.375     | 5.567     | 23.702    | 5.328       | 18.374    | 11        |
| Rijnberk Marty van  | 6.083     | 6.493    | 5.490     | 5.747     | 23.813    | 5.490       | 18.323    | 12        |
| Aanhane Mart        | 6.251     | 6.127    | 5.895     | 0         | 18.273    | 0           | 18.273    | 13        |
| Stijn Joop van      | 0         | 5.843    | 5.697     | 6.691     | 18.231    | 0           | 18.231    | 14        |
| Verhaar Gerrit      | 5.600     | 6.895    | 0         | 5.559     | 18.054    | 0           | 18.054    | 15        |
| Kraan Frans van der | 0         | 5.537    | 5.298     | 7.139     | 17.974    | 0           | 17.974    | 16        |
| Blom Henk           | 6.018     | 5.169    | 6.140     | 5.470     | 22.797    | 5.169       | 17.628    | 17        |
| Graven Mark van     | 0         | 5.781    | 6.225     | 5.037     | 17.043    | 0           | 17.043    | 18        |
| Amsterdam Martha v  | 5.605     | 5.608    | 5.044     | 5.725     | 21.982    | 5.044       | 16.938    | 19        |
| Roijackers Fred     | 0         | 5.325    | 5.204     | 6.129     | 16.658    | 0           | 16.658    | 20        |
| Hartman Ank         | 5.359     | 0        | 5.693     | 5.350     | 16.402    | 0           | 16.402    | 21        |
| Verhaar Ans         | 4.772     | 5.106    | 0         | 5.499     | 15.377    | 0           | 15.377    | 22        |
| Noort Hans van      | 6.541     | 0        | 0         | 6.288     | 12.829    | 0           | 12.829    | 23        |
| Trappl Desideria    | 0         | 6.191    | 0         | 6.507     | 12.698    | 0           | 12.698    | 24        |
| Mooijekind Ton      | 5.896     | 0        | 0         | 6.487     | 12.383    | 0           | 12.383    | 25        |
| Duineveld Til       | 0         | 0        | 6.065     | 5.944     | 12.009    | 0           | 12.009    | 26        |
| Hartman Wim         | 5.884     | 0        | 5.873     | 0         | 11.757    | 0           | 11.757    | 27        |
| Jonkheer Peter      | 0         | 0        | 5.149     | 6.216     | 11.365    | 0           | 11.365    | 28        |
| Kivits Margo        | 6.208     | 5.059    | 0         | 0         | 11.267    | 0           | 11.267    | 29        |
| Noort Carla van     | 4.892     | 0        | 0         | 5.670     | 10.562    | 0           | 10.562    | 30        |
| Dames Frans         | 0         | 0        | 6.786     | 0         | 6.786     | 0           | 6.786     | 31        |
| Dofferhoff Jan      | 0         | 0        | 0         | 6.649     | 6.649     | 0           | 6.649     | 32        |
| Went Nico           | 0         | 0        | 6.453     | 0         | 6.453     | 0           | 6.453     | 33        |
| Ruiten Barry van    | 0         | 0        | 0         | 6.354     | 6.354     | 0           | 6.354     | 34        |
| Stroet Heino        | 0         | 0        | 0         | 5.915     | 5.915     | 0           | 5.915     | 35        |
| Rotteveel Joke      | 0         | 0        | 0         | 5.818     | 5.818     | 0           | 5.818     | 36        |
| Graven Ruud van     | 0         | 0        | 0         | 5.746     | 5.746     | 0           | 5.746     | 37        |
| Ruiten Rick van     | 0         | 0        | 0         | 4.792     | 4.792     | 0           | 4.792     | 38        |
| totaal              | 130.680   | 126.540  | 145.596   | 195.908   | 598.724   | 51.135      | 547.589   |           |
| aantal deelnemers   | 22        | 21       | 24        | 32        | 99        |             |           |           |
| gemiddeld           | 5.940     | 6.026    | 6.067     | 6.122     | 6.048     |             |           |           |
|                     | 12-okt-12 | 9-nov-12 | 14-dec-12 | 11-jan-13 |           |             |           |           |
| totaal              | 120.840   | 120.200  | 144.236   | 120.262   | 505.538   | 48.497      | 457.041   |           |
| aantal deelnemers   | 20        | 20       | 24        | 20        | 84        |             |           |           |
| gemiddeld           | 6.042     | 6.010    | 6.010     | 6.013     | 6.018     |             |           |           |



## BERICHTEN VANUIT HET WOC

| dag | datum            | editie | OMSCHRIJVING ACTIVITEIT                                                   | LOKATIE      |
|-----|------------------|--------|---------------------------------------------------------------------------|--------------|
| zo  | 2 mrt 14         |        | Z&Z-circuit / Leiden TvB Sportsloop                                       | Leiden       |
| zo  | <b>9 mrt 14</b>  |        | Wintercircuit + CD-competitie Coopertesten                                | baan         |
| zo  | 16 mrt 14        |        | Voorschotenloop                                                           | Voorschoten  |
| zo  | 30 mrt 14        |        | Z&Z-circuit / Uithoorn                                                    | Uithoorn     |
| za  | <b>5 apr 14</b>  |        | Onderlinge testwedstrijden voor Pupillen, Junioren ABCD, senioren/masters | baan         |
| zo  | 6 apr 14         |        | Z&Z-circuit / Roelofarendsveen                                            | RAVeen       |
| za  | 12 apr 14        |        | ZHM competitie Pupillen 1e wedstrijd                                      |              |
| zo  | 13 apr 14        | 34e    | Rotterdam Marathon                                                        | Rotterdam    |
| vr  | <b>25 apr 14</b> | 7e     | KogelDiscusCircuit, Lisse/Leiden 1e wedstrijd                             | baan         |
| zo  | <b>27 apr 14</b> |        | Hollen door de Bollen                                                     | 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  | <b>10 mei 14</b> | 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  | <b>17 mei 14</b> |        | Amerikaanse School - internationale wedstrijden                           | baan         |
| za  | 17 mei 14        |        | ZHM competitie Pupillen 2e wedstrijd                                      |              |
| za  | 24 mei 14        |        | Competitiewedstrijd CD junioren, 2e ronde                                 |              |
| zo  | 25 mei 14        |        | Competitiewedstrijd Senioren, 2e ronde                                    |              |
| vr  | <b>30 mei 14</b> | 7e     | KogelDiscusCircuit, Lisse/Leiden, 2e wedstrijd + polshoog                 | baan         |
| za  | <b>31 mei 14</b> |        | Meerkamp junioren B/C/D                                                   | baan         |
| zo  | <b>1 jun 14</b>  |        | Meerkamp junioren B/C/D                                                   | baan         |
| di  | <b>3 jun 14</b>  |        | CRA Estafette                                                             | baan/weg     |
| zo  | 15 jun 14        |        | Competitiewedstrijd junioren B, 2e ronde                                  |              |
| za  | <b>21 jun 14</b> |        | Competitiewedstrijd CD junioren, 3e ronde                                 | baan         |
| zo  | 22 jun 14        |        | Competitiewedstrijd junioren A, 2e ronde                                  |              |
| zo  | 22 jun 14        |        | Competitiewedstrijd Masters, 2e ronde                                     |              |
| vr  | <b>27 jun 14</b> | 19e    | Spartaan Bedrijvenestafette 4 x 5,1 km                                    | weg/baan     |
| vr  | 27 jun 14        | 7e     | KogelDiscusCircuit, Lisse/Leiden, 3e wedstrijd + polshoog                 | Leiden       |
| zo  | 29 jun 14        |        | Competitiewedstrijd Senioren, 3e ronde                                    |              |
| za  | <b>5 jul 14</b>  |        | ZHM competitie Pupillen 3e wedstrijd                                      | baan         |
| za  | <b>12 jul 14</b> |        | Ouder-Kind-Wedstrijd pupillen                                             | baan         |
| za  | 19 jul 14        |        | KLM Roadrunners op de baan                                                | baan         |
| vr  | 22 aug 14        | 7e     | KogelDiscusCircuit, Lisse/Leiden, 4e wedstrijd + polshoog                 | Leiden       |
| zo  | <b>31 aug 14</b> |        | Instuifwedstrijd Senioren, Junioren A/B/C                                 | baan         |
| za  | <b>6 sep 14</b>  | (?)    | Pupillenwedstrijd Nieuwe Atletiek (?)                                     | baan         |
| zo  | 7 sep 14         |        | Landelijke finale Masters                                                 |              |
| vr  | <b>12 sep 14</b> | 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                                      |              |
| zo  | 21 sep 14        |        | Landelijke finale junioren B                                              |              |
| di  | <b>23 sep 14</b> |        | Najaarsfeestloop                                                          | baan/weg     |
| za  | 27 sep 14        |        | NK Estafettes                                                             |              |
| zo  | 28 sep 14        |        | NK Estafettes                                                             |              |
| za  | <b>4 okt 14</b>  |        | Onderlinge Pupillenwedstrijden + meerkampen junioren C/D                  | baan         |
| zo  | <b>5 okt 14</b>  |        | Onderlinge meerkampen Senioren / junioren A/B/C/D / Masters               | baan         |
| zo  | <b>26 okt 14</b> |        | CRA Bosloop                                                               | baan/weg/bos |
| zo  | <b>9 nov 14</b>  | 27e    | Scholierenbosloop VO- en BO-groepen 3 t/m 8                               | bos          |
| zo  | <b>16 nov 14</b> |        | CRA Polderloop / CD junioren wintercompetitie                             | weg          |
| zo  | <b>7 dec 14</b>  | 27e    | Ter Specke Loop (Zorg & Zekerheid circuit) 5-10-15 km                     | weg/baan     |
| zo  | <b>14 dec 14</b> |        | Wintercircuit + CD-competitie strand/duinloop Langevelderslag             | duin         |
| vr  | <b>26 dec 14</b> |        | Kerstcross                                                                | bos          |

## Geboortejaren leden: ooit/nog lid



aantal 'unieke' leden: 7420; betrouwbaarheid: 91,2%



Gevraagd: de geboortedatum van Bert(us) Randsdorp. Ik heb 12jul1909 én 13mei1914. Welke is juist, of zijn er toch twee? FGM (Frida) Zwetsloot: is de geboortedatum 9jul1939 juist? Henk Dofferhoff (uit ??, lid van 1961-1/1/64): wat is zijn geboortjaar (29okt19\*\*)?

Grafiek: in zwart/wit zal het lastig zijn om de twee componenten te onderscheiden, op de website komen de kleuren meer tot hun recht en kan de grafiek ook nog eens ingezoomd worden. De basis wordt gevormd door de geboortejaren van onze leden. In het groen (de langere balken) staat vermeld hoeveel personen er in het genoemde jaar zijn geboren. Daar bovenop staat vermeld hoeveel personen er op 'dit' moment nog lid zijn. Vertrekt iemand, dan wordt het rode gedeelte korter.  
info: Wim Cozijn.

## Clubrecords Meisjes Junioren C

| loc | baan/weg                                                                            | maat   | Meisjes Junioren C   | geb    | pres     | pl          | jaar | d.d.       |
|-----|-------------------------------------------------------------------------------------|--------|----------------------|--------|----------|-------------|------|------------|
| B   | 80 meter                                                                            |        | Romara van Noort     | 110986 | 10,21    | Den Haag    |      | 12 05 2001 |
| B   | 150 meter                                                                           |        | Romara van Noort     | 110986 | 18,6     | Lisse       |      | 23 06 2001 |
| B   | 600 meter                                                                           |        | Romara van Noort     | 110986 | 1.38,7   | Lisse       |      | 06 10 2001 |
| B   | 1.000 meter                                                                         |        | Marion Verdegaaal    | 060174 | 3.06,9   | Lisse       |      | 22 06 1988 |
| B   | 1.500 meter                                                                         |        | vacant               |        |          |             |      |            |
| B   | 80 m horden                                                                         | 76 cm  | Ingrid van Welie     | 240277 | 11,9     | Rotterdam   |      | 01 06 1991 |
| B   | 300 m horden                                                                        | 76 cm  | Romara van Noort     | 110986 | 46,13    | Amsterdam   |      | 25 08 2001 |
| B   | 1.500m hindernis                                                                    | 76 cm  | Giselle Slotboom     | 090393 | 6.00,58  | Vlaardingen |      | 07 07 2007 |
| B   | 4 x 80 m.                                                                           | 1      | Tessa van Kesteren   | 060693 | 40,37    | Spijkenisse |      | 21 06 2008 |
| B   | 4 x 80 m.                                                                           | 2      | Giselle Slotboom     | 090393 | 40,37    | Rotterdam   |      | 21 06 2008 |
| B   | 4 x 80 m.                                                                           | 3      | Miranda de Regt      | 290993 | 40,37    | Rotterdam   |      | 21 06 2008 |
| B   | 4 x 80 m.                                                                           | 4      | Myrthe Duivenvoorden | 300593 | 40,37    | Rotterdam   |      | 21 06 2008 |
| B   | verspringen                                                                         |        | Cuny de Nie          | 160561 | 5,18     | Leiden      |      | 04 09 1976 |
| B   | verspringen                                                                         |        | Ingrid van Welie     | 240277 | 5,18     | Amsterdam   |      | 22 08 1992 |
| B   | hoogspringen                                                                        |        | Remona Fransen       | 251185 | 1,70     | Gemert      |      | 23 09 2000 |
| B   | polsstokhoog                                                                        |        | Sanne Vermeij        | 060697 | 2,30     | Hoorn       |      | 02 06 2012 |
| B   | kogelstoten                                                                         | 3 kg   | Ineke Nooijen        | 070554 | 11,90    | -           | ##   |            |
| B   | kogelslingeren                                                                      | 3 kg   | Inge van Kesteren    | 190990 | 27,71    | Amsterdam   |      | 27 08 2005 |
| B   | discuswerpen                                                                        | 1 kg   | Lisanne van der Zwet | 170395 | 31,43    | Amsterdam   |      | 21 08 2010 |
| B   | speerwerpen                                                                         | 500 gr | Zyna van der Poel    | 230797 | 34,09    | Lisse       |      | 26 05 2012 |
| B   | 7-kamp                                                                              |        | Tünde Brinkerhof     | 010696 | 4.065    | Zaandam     |      | 28 05 2011 |
| B   | 80mH-12,40; hoog-1,50; kogel-9,29; 150m-19,83; ver-4,78; speer-28,76; 600m-1.45,21. |        |                      |        |          |             |      |            |
| I   | 1.500 meter                                                                         |        | Jaimy van de Loo     | 260800 | 5.05,23  | Apeldoorn   |      | 19 01 2014 |
| AP  | Beste prestaties buiten het 'Aanbevolen Programma':                                 |        |                      |        |          |             |      |            |
| AP  | 800 meter                                                                           |        | Giselle Slotboom     | 090393 | 2.27,78  | Lisse       |      | 09 09 2007 |
| AP  | 200 m horden                                                                        |        | Maaïke Boon          | 080295 | 33,04    | Lisse       |      | 06 09 2009 |
| AP  | 4 x 800 m.                                                                          | 1      | Andrea Bouma         | 061199 | 10.22,17 | Amstelveen  |      | 29 09 2013 |
| AP  | 4 x 800 m.                                                                          | 2      | Lotte van Stijn      | 020899 | 10.22,17 | Amstelveen  |      | 29 09 2013 |
| AP  | 4 x 800 m.                                                                          | 3      | Rebecca Hulshof      | 010199 | 10.22,17 | Amstelveen  |      | 29 09 2013 |
| AP  | 4 x 800 m.                                                                          | 4      | Jaimy van de Loo     | 260800 | 10.22,17 | Amstelveen  |      | 29 09 2013 |
| AP  | hinkstapspringen                                                                    |        | Maaïke Boon          | 080295 | 9,26     | Leiden      |      | 12 05 2010 |
| AP  | speerwerpen                                                                         | 600 gr | Geertje Zeijlmaker   | 290371 | 32,48    | Lisse       | ##   |            |
| AP  | De 1.500m hindernisloop (of steeple chase) is officieel sinds 2012.                 |        |                      |        |          |             |      |            |
|     | Vanwege het uitzonderlijke resultaat is de prestatie van Giselle als CR opgenomen!  |        |                      |        |          |             |      |            |



**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



*fijn dat het  
er is ...*

**Vishandel**

**ALEX RUIZENDAAL**

033-8883911/0653951466 SPAKENBURG

**ASSURANTIEBEDRIJF**

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

**HEEMSKERK**  
assurantiën

**HOOGERVORST C.V.**

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

**SCHILDERSBEDRIJF**



**van Noort & Verkerk**

Botterstraat 16  
2162 LA Lisse

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

SINDS 1966



**De Heere van Thijssen**  
KAPPERS & BARBIERS



**Restaurantweek Menu De Vier Seizoenen**

7 maart tot en met 23 maart 2014  
elke dag geopend voor lunch en diner

Japanse salade met sushi van krab, komkommer en rettich, in rode biet gemarineerde, gerookte zalm, krokante nori, shuko wakamé en mayonaise van miso

\* \* \*

Tamme eendenborst met in sinaasappel gestoofde groenten, chutney van pompoen, mousseline van knolselderij en saus van rode wijn, gevogeltejus en marsala kerrie

\* \* \*

Proeverij van banaan en chocolade:  
crème brûlée, panne cotta, roomijs, mousse en een lolly  
Lunch € 22.50 diner € 27.50

menu is uit te breiden met de volgende gerechten:

**Tussengerecht € 8,50**  
Verse makreel filet licht en coquille gerookt en gegrild met tomaten antiboisse, bulghar en citroen beurre blanc

**Na het Hoofdgerecht € 6,-**  
Assortiment kazen  
3 soorten kaas met honing en notenbrood



## CRA NIEUWS

### VERRASSINGSWANDELING DE SPARTAAN ZONDAG 12 januari 2014

Zondagmorgen al vroeg moesten we verzamelen voor deze verrassingstocht.

Om 09.00 uur moesten we verzamelen bij De Spartaan. Vandaar gingen we lopen naar de bushalte aan de Hyacintenstraat in Lisse. Waar zou de tocht naar toe gaan.

In de bus deelde Theo de route uit, en ja, het werd Warmond, een mooi dorp. De route gaf aan op naar het Joppe, een rondje over het eiland. HET WEER WAS PRACHTIG, dus liepen we in de zon. Hierna richting spoorpad, Vlietwei, Kloosterwei, naar het bosspark van Marienhaven, langs het ooievaarsnest, waar de ooievaars al gearriveerd waren. Nu op naar het Landgoed van Kasteel Huis te Warmond, DOOR HET MOOIE BOS, genieten dus. Verder via de Wasbeeklaan naar Sassenheim waar de koffie wachtte in het park in Paviljoen Sassennest.

Koffie met appeltaart !! DAT SMAAKTE !

Via de Teylingerlaan, Engelselaan, Oude Herenweg, Akervoorderlaan, Achterweg en Spekkelaan kwamen we weer bij De Spartaan, na ruim 15km.

Wij hebben genoten!! Margo en Theo bedankt!!

Joke Maas

### Midwinter marathon Apeldoorn 2014: Ientekriebels!



Het paste dus weer eens niet. Een positief probleem want ik bedoel de bus, die bleek in aanloop naar het evenement eerst te klein wegens de vele aanmeldingen. Gelukkig kon Leo Warmerdam nog snel een voertuig met bovenverdieping regelen zodat de kleine 70 recreatieve loopfanaten toch nog gezamenlijk naar Apeldoorn konden afreizen onder luxe condities. Fantastisch!

En wat troffen de 12.700 deelnemers (red.:er waren ook niet-Spartaanleden) het dit jaar: Midwinter Marathon was eigenlijk gewoon voorjaarsmarathon geworden met een lekker zonnetje, niet te veel wind en tussen de bomen was daar al helemaal niets van over. Prachtig.

Verzameld werd er vanaf 08.15hr bij onze kantine alwaar de hapjes en drankjes al transportgereed klaar stonden voor de terugreis. Gezellig nog een kopje koffie, hier en daar een klein zenuwtrekje (immers, het blijft een wedstrijd en ieder had zijn eigen uitdagende afstand) maar precies volgens plan pakte gedwee ieder zijn tas plus deel van de rantsoenen en hup in de luxe touringcar.

Na een soepele en voorspoedige rit arriveerden wij in Apeldoorn waar een klein stukje omgereden moest worden om dan uiteindelijk aan te komen bij ons tijdelijke clubhuis: Hotel het Loo. Omdat we toch allemaal wat ouder worden was het prettig dat onze bus natuurlijk stijf naast de voordeur van het hotel geparkeerd kon worden. De dranghekken die het inparkeren verhinderden waren niet zo'n probleem, die werden ontkoppeld en opzij gesleept (en teruggezet uiteraard), maar in ons straatje had een wat verwarde senior zijn autootje net geparkeerd op onze bus-plek. Gelukkig zat hij nog in de wagen dus nadat twee personen hem hadden uitgelegd dat hij toch echt op de plek van onze touringcar stond vroeg hij of hij rechtsaf het straatje uit kon rijden. Uiteraard mijnheer, werd hem verteld, maar kijk uit voor de dranghekken en die naaldzuil om de hoek, daar is wel eens vaker iemand tegen gestopt. Zonder verdere problemen vertrok de beste man en de bus schoof op zijn plek.

Heel veel tijd van voorbereiding was er niet meer dus na goed aantrekken van de sportkleding vertrokken de 18,5km lopers richting startvak aan het andere einde van de Loolaan om te vertrekken om 11.30hr. De langere afstanden van 27,5km en 42,2km vertrokken om 12.00hr.

In het startvak was het zoals altijd vrij druk viel ook nu weer op. Misschien kwam het ook wel een beetje omdat er 4500 lopers op een klein stukje straat geparkeerd waren, waardoor je in elk geval lekker uit de wind stond met elkaar totdat het vertreksignaal daar was. Handjes in de lucht onder de startboog door en weg was de meute. Op de hoek van de Loolaan kregen we nog een hart onder de riem gestoken door onze medesporters en lange afstandlopers die als fanclub de volle aandacht opeisten. De eerste 5km hebben we hierdoor niet eens meer gevoeld.

Vervolgens verder en in het begin rustig aan, later verspreidde het deelnemerveld zich over het traject en richting Hoog Soeren 9km lang een gemiddeld steigend parcours waarbij het vege lijf van +20NAP naar +100NAP gezeuld moet worden. De eerste uitvallers en wandelaars werden daar dan ook al gesignaleerd.

Net op het moment dat wij als recreatielopers goed op gang waren en knap bezig met deze klauterpartij werden we ineens aan de kant gedirigeerd: Wedstrijdlopers kwamen eraan. Ergere mentale belasting is er eigenlijk niet: elke zwoegende stap die je zelf zet lijkt niet te bestaan voor die snelheidsduivels (ze lopen ook expres zo hard mogelijk), gelukkig ging het zo snel dat ze ook zo weer weg waren. Afijn, wij ploegden voort en richting hoogste punt en twee drinkposten verder gingen we vervolgens weer omlaag en voor je het wist liepen we weer in de villawijk richting Loolaan. Daar valt het altijd nog even tegen want als je de hoek om komt weet je dat aan het eind de finish is maar je ziet hem nog niet, zo'n pokkestuk is het nog wel. Gelukkig op dit laatste en zwaarste stuk meenden wij ineens lady Gaga met paars haar te herkennen in het publiek vergezeld met Spartaan-fanclubleden die ons werkelijk de streep over brulden met aanmoedigingen. Wat was het weer mooi en wat hebben we gelopen.

Intussen liepen de lange afstandlopers ook al lekker door terwijl de 18km lopers even een droog shirtje aantrokken in de bus of het hotel om op verhaal te komen. Langzaam maar zeker arriveerden ook de langlopers en gingen als helden over de streep op een na: Peter Jonkheer. Die liep nog steeds want hij deed de hele marathon. Gezamenlijk hebben we gewacht op de hoek van de Loolaan bij het hotel en ja daar kwam hij na 3hr35 de hoek om en nog fit lopend. Geweldige prestatie en veel applaus namens ons allemaal. Hij finishte in 3:39:10 waarvoor wij alleen maar bewondering kunnen hebben. Peter gefeliciteerd!

16.00hr zou de bus vertrekken richting Lisse, door wat horlogeproblemen bij sommig lieden werd dit iets later en mogelijk zwerft er nog een rond de naalzuil. Geen nood, volgend jaar zijn we er weer dus thuis komen lukt altijd. Nu hadden wij allemaal de nieuwsbrief met tips goed gelezen in de voorbereiding naar deze D-day toe en op de terugweg in de bus werd daarom volgens instructie maximaal gewerkt aan eiwit-inname middels worst en kaas en eventuele vochttekorten waren al snel een vage herinnering door de uitstekende catering door Daan, Donna en Louis. Tussentijds hebben we nog gezongen "Leo Bedankt" omdat het toch wel heel fijn was dat een toegewijde chauffeur ons veilig heen en terug vervoerde zodat ieder weer heel en gezond thuis aankwam.

Om te besluiten nog een dankwoordje namens ons allemaal aan de leidende organisatoren Hans en Peter: top dat jullie ons weer hebben klaargestoomd voor deze sportieve prestaties! Ook dank voor de begeleidende trainers/hulptrainers en alle anderen die zich ingezet hebben in de aanloop naar en tijdens deze dag en speciaal ook Thea, die helaas wegens plotse ziekte zelf niet mee kon doen terwijl ze ons ook uitstekend heeft begeleid en zelf uiteraard heel graag had meegelopen. Sterkte Thea!

Hopelijk volgend jaar weer??!!

LdR.

## Spartaan Goes USA 2015?

*Het begint inmiddels een traditie te worden:*

In 2005 en 2010 is er een grote groep van de Spartaan naar New York gegaan om daar de marathon te gaan lopen. Het lijkt ons erg leuk om in 2015 weer zo'n reis te maken!

Wij zijn al bij elkaar gaan zitten en dingen op te starten, maar voordat er over organisatie gesproken kan worden, is het nodig om te weten hoeveel mensen er geïnteresseerd zijn in een New York reis. Aan de hand hiervan kunnen we een informatiebijeenkomst organiseren en de ideeën voor 2015 presenteren.

*Waar wij sowieso aan zitten te denken:*

een 7-9 daagse georganiseerde reis, inclusief vliegticket, vervoer en startbewijs voor de lopers. En natuurlijk een gezellige trainingsperiode hier naar toe.

Graag nemen wij kennis van zowel geïnteresseerde lopers als supporters.

Er kan een mailtje gestuurd worden naar [ramona.driehuis@ziggo.nl](mailto:ramona.driehuis@ziggo.nl), met daarin je naam en interesse in het lopen / supporten. Daarnaast komt er ook een intekenlijst te hangen op het prikbord in de kantine. Een reactie op 1 van beide is voldoende en natuurlijk nog geheel vrijblijvend.

Nu al vragen, of behoefte aan meer informatie? *Schiet even iemand van ons aan:*

Ramona Driehuis / Betsy van der Hulst / Ben van der Meer /  
Wim Schouten / Nanda Veenman / Gonny in t Veld



WOL EN ZO

wol

stoffen

kralen

borduren

fournituren

Heereweg 177

2161 BC LISSE

0252-411134



**SCHOLTEN**

uw keurslager

*Waarom zou u 't met minder doen*

Hoofdstraat 261

2171 BD Sassenheim

0252-211440



**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

**BOEKESTEIN**

*Fysiotherapiepraktijk*

*Acupunctuur*

**Revalidatie en sporthervatting**

**Hans Boekestein**

**Wendy den Elzen**

Lisette Wesselman, Linda Huikeshoven,

Steven Kalkman en Thomas Yperlaan

Kapelstraat 5a, 2161 HD Lisse

Tel. 0252 - 41 29 34

[www.boekesteinfysio.nl](http://www.boekesteinfysio.nl)

[www.facebook.com/boekesteinfysiotherapie](https://www.facebook.com/boekesteinfysiotherapie)



**[www.spartaan.net](http://www.spartaan.net)**



**BLOESEMWANDELTOCHT GELDERMALSEN.**

Op verzoek van een aantal mensen hier een bericht over de wandeling door de Betuwe.

Dit vindt plaats op **zaterdag 12 April 2014.**

Je moet hier zelf voor de inschrijving zorgen.

Er zijn diverse afstanden: parcours west 8-15-25 km  
parcours oost 11-16-20 km.

Oost is langs de Linge en West is richting Buren.

Starttijden zijn tussen 7.00 uur en 12.00 uur.

Je kunt met eigen vervoer of met de trein, deze stopt n.l. op enkele minuten loopafstand.

Nog een kleine aanvulling, als je lid bent van de bond, dit zijn de meeste van ons, dan betaal je maar € 6,00.

De site waar alles te vinden is [www.rodekruisbloesemtocht.nl](http://www.rodekruisbloesemtocht.nl)

Gr. Margo.

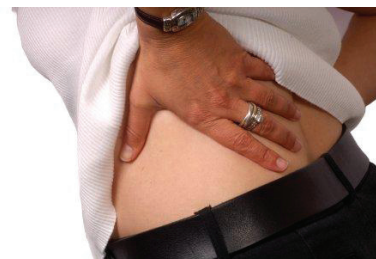
**Klachten aan je onderrug, je SI gewricht protesteert**

Miriam van Reijen

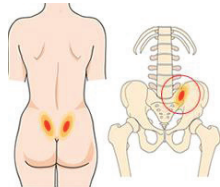
Naast knieën, heupen en enkels komen klachten aan de rug veel voor bij hardlopers. En dan vooral klachten in de onderrug. Overbelasting of een plotseling draaibeweging kan zorgen voor verrekking van de rugspieren. Maar vaker is er bij hardlopers sprake van een storing in het sacro-iliacale gewricht. Of simpelweg het bekken of SI-gewricht.

**Het SI-gewricht; doorgeefluik van romp naar onderlichaam**

Het SI-gewricht bevindt zich tussen de uiteinden van je wervelkolom (het heiligbeen) en de darmbeenderen van het bekken. Het gewricht zorgt ervoor dat belasting van het bovenlichaam wordt overgebracht naar de benen en heupen. Bij springen en hardlopen gaat het juist andersom. Dan wordt de belasting van het onderlichaam overgebracht naar je romp. Wordt het SI-gewricht langdurig op die manier belast (bij lange fiets- of looptrainingen) dan kan er overbelasting of een blokkade ontstaan. Ook een verkeerde houding, verkeerde schoenen of overgewicht vergroot het risico op klachten. En zelfs het te fanatiek uitvoeren van back extension oefeningen kan zorgen voor klachten.

**Van bil- tot hoofdpijn**

De klachten kunnen ontstaan door een kleine verschuiving van de gewrichten. Hierdoor komen de pezen en banden die het gewricht op zijn plaats houden onder druk te staan. Ook kunnen de omringende zenuwen in de verdrukking komen en als gevolg pijnsignalen afgeven. De verschuiving kan zorgen voor lage rugpijn (vaak aan een zijde), een zeurende pijn die kan uitstralen naar je bovenbeen en knie, eventueel liespijn en soms zelfs hoofdpijklachten. Blijft de klacht onbehandeld dan kunnen er ook lies- en hamstringblessures ontstaan.

**Iedereen een beetje scheef**

Diagnose van een blokkade in het SI-gewricht is lastig. Soms probeert men te kijken of je bekken scheef staan. Maar onomstreden is deze methode niet, want vrijwel niemand is geheel symmetrisch. Een afwijking van een paar millimeter links en rechts in het bekken is daarom eerder regel dan uitzondering. Pijn bij het aanraken, verminderde beweeglijkheid of je geschiedenis van klachten aan je lage rug zijn betere aanwijzingen voor het bestaan van een storing.

**Losmaken van het gewricht?**

Een manueel therapeut kan het SI gewricht behandelen met behulp van mobilisatie. Hoewel er vaak sprake is van een luide 'klik' heeft onderzoek aangetoond dat er eigenlijk geen sprake is van plaatsverandering van de gewrichtsdelen. Toch lijkt deze behandeling vaak wel verlichting te geven. Het positieve effect lijkt vooral doordat er een zogenaamde neuroreflectoir effect ontstaat. Neuroreflectoir houdt in dat bepaalde sensoren rondom het gewrichten worden gestimuleerd. Deze sensoren zorgen er op hun beurt voor dat de omliggende spieren een hogere spierspanning krijgen en zo meehelpen om de stabiliteit te verhogen.

### Doortrainingen?

Wanneer de klachten het toestaan is het belangrijk dat je actief blijft. Je rugspieren moeten in beweging blijven om hun kracht en flexibiliteit terug te krijgen. Door rust te nemen worden de spieren juist stijver en slapper en komt er meer belasting op het gewricht. Alternatieve trainingvormen als zwemmen, fietsen of crosstrainingen kunnen wel verlichting geven.

### Preventief aan de slag

Om klachten aan het SI gewricht te verminderen is het belangrijk dat je;

- Altijd begint met een goede warming up en eindigt met een cooling down. Je spieren kunnen zo wennen aan de belasting van je inspanning
- Zorgt voor goed passende schoenen en kleding die je warm houdt
- Regelmatig oefeningen doet die je buik- en lagerugspieren versterken. Hierdoor is er minder disbalans tussen de spieren van je romp en die van je benen en kan de belasting van romp naar onderlijf (of vice versa) beter worden overgedragen.

Doe allen je voordeel bij deze informatie.

Lieskina Brouwer, trainer B groep en sportmasseur.

## Uitslagen Triple IT Indoor Gala

AV Hylas - Alkmaar - 14 december 2013

| Plaats | Meisjes Jun.A: 1500m         | Prestatie |
|--------|------------------------------|-----------|
| 2      | Maaïke Boon                  | 5.50.62   |
| Plaats | Meisjes Jun.B : 60m          | Prestatie |
| 3      | Annemarie ten Kate           | 8.80      |
| 4      | Sanne Vermeij                | 8.93      |
| 5      | Nyke van der Poel            | 9.03      |
| 6      | Zyna van der Poel            | 9.09      |
| Plaats | Meisjes Jun.B : 60m - finale | Prestatie |
| 3      | Annemarie ten Kate           | 8.81      |
| 4      | Zyna van der Poel            | 8.89      |
| 5      | Sanne Vermeij                | 8.92      |
| 6      | Nyke van der Poel            | 9.01      |

| Plaats | Meisjes Jun.B : 60mh  | Prestatie |
|--------|-----------------------|-----------|
| 1      | Sanne Vermeij         | 9.80      |
| 4      | Annemarie ten Kate    | 10.46     |
| Plaats | Meisjes Jun.B : hoog  | Prestatie |
| 2      | Nyke van der Poel     | 1.45      |
| Plaats | Meisjes Jun.B : kogel | Prestatie |
| 2      | Zyna van der Poel     | 11.47     |
| 5      | Sanne Vermeij         | 9.93      |
| 6      | Nyke van der Poel     | 9.35      |
| 9      | Annemarie ten Kate    | 8.62      |

## Uitslagen Indoor ARV Ilion - Zoetermeer 21 december 2013

### Meisjes junioren B

| Plaats | Naam               | Vereniging     | 40m     | 50m     | 60m  | ptn         |
|--------|--------------------|----------------|---------|---------|------|-------------|
| 14     | Annemarie ten Kate | AV De Spartaan | 6.14 PR | 7.43 PR | 8.72 | 1709 ptn PR |

## NINE-AGT-CLUB VAN 7

Bij De Spartaan is niet alleen het trainen en presteren belangrijk maar natuurlijk ook het plezier hebben met elkaar. En dit hoeft niet altijd met atletiek te maken te hebben.

**Speciaal voor deze 'neven-activiteiten' hebben we een paar namen bedacht.**

**NINE: voor alle pupillen (geboren 2003 en later)**

**AGT: voor alle C/D-junioren (geboren 2002 – 1999)**

**CLUB VAN 7: voor alle B-junioren en ouder.**

De activiteiten voor NINE en AGT worden door de Jeugdcommissie georganiseerd. De CLUB VAN 7 is zelf verantwoordelijk voor alle toffe dingen die ze gaan doen.

Heb je ideeën? Doe ze dan in de ideeën-box in het clubgebouw (op het magneetbord bij de wc's)

Meer informatie: Jan Beijik

**De eerste filmavond van NINE en AGT was alvast een succes.**



## BERICHTEN VAN DE CJA

### Nieuws van de Commissie Jeugd Atletiek

#### Winterseizoen 2013-2014

Het is al weer een tijdje geleden, maar we hebben weer een hoop activiteiten gehad. Vorig jaar nog de Pietenmiddag (is het alweer zo lang geleden?) bij de pupillen en de Kerstcross voor de gehele vereniging, dit jaar met de filmdag en een aantal thuiswedstrijden.



Bij de Quatrocross in Leiden zijn problemen ontstaan bij de uitslag van de Quatrocross. Wij hebben in elk geval afgesproken dat atleten die gelopen hebben in elk geval hun punten krijgen voor het puntenklassement. Indien de uitslag nog bekend gemaakt wordt, zal ik deze op de website plaatsen.

Wel zijn we bij de Quatrocross in Leiden gestart met het rijdschema voor de pupillen. Tot zover ik nu kan overzien, lijkt dit goed aan te slaan. Verder ben ik ook erg blij met de aanmeldingen voor automatisch inschrijven. Een groot aantal atleten wordt nu automatisch ingeschreven voor een aantal wedstrijden. Top!

Dit jaar was koning Winter geen spelbreker en kon onze eigen Quatrocross gewoon doorgaan. Meer dan 120 pupillen en D jeugd konden genieten van een mooie cross in het Keukenhofbos.

Verder hadden we op 1 februari de indoor bij Onderwater, wat ook weer een geslaagde dag was, voor zowel bij de pupillen en de CD jeugd. Het blijft toch bijzonder, een wedstrijd in een bollenschuur.

Verder waren een aantal CD atleten actief bij de nationale CD kampioenschappen. Jaimy van der Loo (MC1) behaalde een mooie 3de plaats op de 1500m en Lara Owobowale (MD2) een fraaie 4de plaats bij de 60m Horden. Mooi werk dames!



#### Wat staat er nog allemaal op het programma?

Zowel de pupillen als de CD gaan nog naar de indoorwedstrijden in Naaldwijk (in de kassen) en Zoetermeer. Verder hebben de pupillen nog één Quatrocross te gaan, namelijk de strandcross in Katwijk. Ook de CD jeugd hebben nog 2 loopjes te gaan van het wintercircuit, voordat ze uitgenodigd worden voor de bowlingavond.

Verder wordt op 26 maart van 19:00-20:00 een ouderavond georganiseerd. Op deze avond wordt informatie gegeven over de trainingen, automatisch inschrijven en wedstrijden bij de Spartaan. Ook als u andere vragen hebt, bent u die avond welkom.

Vanaf maart is het binnen trainen voorbij en gaan de pupillen weer buiten trainen. Dan hebben we nog één maand voordat de eerste wedstrijd van het zomerseizoen 2014 gaat beginnen, namelijk onze eigen testwedstrijden bij de Spartaan. Ik hoop dat we dan iedereen zien!

Veel sportplezier bij alle wedstrijden en evenementen.

Wim Bouma





## PUPILLENNIEUWS

Beste pupillen

Hier is dan alweer de eerste tussenstand van het puntenklassement. Alle wedstrijden tot en met de Indoor Onderwater in Lisse zijn hier in meegenomen. Van de 2<sup>e</sup> Quatrocross in Leiden zijn geen uitslagen bekend, maar alle pupillen die hieraan hebben deelgenomen, hebben wel 2 deelnamepunten gekregen. Met de wedstrijden die nu zijn geweest, zijn alleen deelnamepunten te verdienen.

Groetjes Maaïke

### Tussenstand puntenklassement

|   | Mini pup Jongens    | Dn | NN | EV | PR | Tot |
|---|---------------------|----|----|----|----|-----|
| 1 | Boele Böhm          | 8  | 0  | 0  | 0  | 8   |
|   | C pup Jongens       | Dn | NN | EV | PR | Tot |
|   | Youri Feijt         | 10 | 0  | 0  | 0  | 10  |
| 2 | Finn Leukel         | 8  | 0  | 0  | 0  | 8   |
|   | Koen Seijmonsbergen | 8  | 0  | 0  | 0  | 8   |
| 3 | Senne Roest         | 2  | 0  | 0  | 0  | 2   |
|   | Florian Bloem       | 2  | 0  | 0  | 0  | 2   |
|   | Tim Philipse        | 2  | 0  | 0  | 0  | 2   |
|   | B pup Jongens       | Dn | NN | EV | PR | Tot |
| 1 | Nick Duinkerken     | 12 | 0  | 0  | 0  | 12  |
|   | Jari Langelaan      | 12 | 0  | 0  | 0  | 12  |
|   | Symen Grimbergen    | 12 | 0  | 0  | 0  | 12  |
| 2 | Alje Stip           | 8  | 0  | 0  | 0  | 8   |
| 3 | Cas Werter          | 6  | 0  | 0  | 0  | 6   |
|   | Casper Huikeshoven  | 6  | 0  | 0  | 0  | 6   |
|   | Luuk Pieterse       | 6  | 0  | 0  | 0  | 6   |
|   | Pepijn Noort        | 6  | 0  | 0  | 0  | 6   |
|   | Vincent Franken     | 6  | 0  | 0  | 0  | 6   |
| 4 | Teun Smakman        | 2  | 0  | 0  | 0  | 2   |
|   | A1 pup Jongens      | Dn | NN | EV | PR | Tot |
| 1 | Tibbe Nijgh         | 10 | 0  | 0  | 0  | 10  |
|   | Tijs Kotte          | 10 | 0  | 0  | 0  | 10  |
|   | Jarique Hazel       | 10 | 0  | 0  | 0  | 10  |
|   | Giovanni Cozijn     | 10 | 0  | 0  | 0  | 10  |
| 2 | Tijn Kauffman       | 8  | 0  | 0  | 0  | 8   |
|   | Marnix Hettema      | 8  | 0  | 0  | 0  | 8   |
| 3 | Leonard Bloem       | 6  | 0  | 0  | 0  | 6   |
|   | Noah Ruiters        | 6  | 0  | 0  | 0  | 6   |
| 4 | Justin de Groot     | 2  | 0  | 0  | 0  | 2   |
|   | A2 pup Jongens      | Dn | NN | EV | PR | Tot |
| 1 | Thimo van Velzen    | 10 | 0  | 0  | 0  | 10  |
| 2 | Matthijs Valtan     | 8  | 0  | 0  | 0  | 8   |
|   | Stijn Hooijman      | 8  | 0  | 0  | 0  | 8   |
|   | Thijs van Rijn      | 8  | 0  | 0  | 0  | 8   |
|   | Job van Leeuwen     | 8  | 0  | 0  | 0  | 8   |
| 3 | John Hünteler       | 6  | 0  | 0  | 0  | 6   |
|   | Thijs van 't Schip  | 6  | 0  | 0  | 0  | 6   |

|   | Mini pup Meisjes    | Dn | NN | EV | PR | Tot |
|---|---------------------|----|----|----|----|-----|
| 1 | Wieke Nieuwenhuisen | 8  | 0  | 0  | 0  | 8   |
| 2 | Manoe Heemskerk     | 2  | 0  | 0  | 0  | 2   |

|   | C pup Meisjes    | Dn | NN | EV | PR | Tot |
|---|------------------|----|----|----|----|-----|
| 1 | Tessa van Velzen | 10 | 0  | 0  | 0  | 10  |
| 2 | Isa Kovács       | 8  | 0  | 0  | 0  | 8   |
| 3 | Sophie Taal      | 2  | 0  | 0  | 0  | 2   |
|   | Gioia Remkes     | 2  | 0  | 0  | 0  | 2   |

|   | B pup Meisjes          | Dn | NN | EV | PR | Tot |
|---|------------------------|----|----|----|----|-----|
| 1 | Charlotte te Boekhorst | 8  | 0  | 0  | 0  | 8   |
|   | Mijlan Nieuwenhuisen   | 8  | 0  | 0  | 0  | 8   |
|   | Kaja van den Berg      | 8  | 0  | 0  | 0  | 8   |
| 2 | Hilde Baak             | 6  | 0  | 0  | 0  | 6   |
|   | Isabella Lernerberry   | 6  | 0  | 0  | 0  | 6   |
|   | Anouk v.d. Meer        | 6  | 0  | 0  | 0  | 6   |
| 3 | Rosa Meurs             | 4  | 0  | 0  | 0  | 4   |

|   | A1 pup Meisjes     | Dn | NN | EV | PR | Tot |
|---|--------------------|----|----|----|----|-----|
| 1 | Iris Hulsbosch     | 10 | 0  | 0  | 0  | 10  |
| 2 | Jelka Böhm         | 8  | 0  | 0  | 0  | 8   |
| 3 | Tessa de Wit       | 6  | 0  | 0  | 0  | 6   |
| 4 | Renske v.d. Heuvel | 2  | 0  | 0  | 0  | 2   |
|   | Romana de Groot    | 2  | 0  | 0  | 0  | 2   |

|   | A2 pup Meisjes    | Dn | NN | EV | PR | Tot |
|---|-------------------|----|----|----|----|-----|
| 1 | Mandy Duinkerken  | 12 | 0  | 0  | 0  | 12  |
| 2 | Amy den Hollander | 10 | 0  | 0  | 0  | 10  |
|   | Suzanne van Oers  | 10 | 0  | 0  | 0  | 10  |
| 3 | Sanne v.d. Meer   | 8  | 0  | 0  | 0  | 8   |
|   | Floor Verkade     | 8  | 0  | 0  | 0  | 8   |
|   | Phebe Goedhart    | 8  | 0  | 0  | 0  | 8   |

## REGLEMENT PUPILLENKLASSEMENT

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

### **Doel:**

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

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

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

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

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

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

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

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

### **BAANTRAININGEN Pupillen m.i.v. 05-03-2014**

#### **WOENSDAG:**

- 14.30 – 15.30 uur jongens en meisjes geboren 2008-2007-2006  
o.l.v. Kevin, Bas, Marianne (Marga)
- 15.45 – 16.45 uur jongens en meisjes geboren 2005 en jongens geboren 2004  
o.l.v. Kevin, Bas, Marianne (Marga)
- 17.00 – 18.00 uur jongens en meisjes geboren 2003 en meisjes geboren 2004  
o.l.v. Kevin, Bas, Stephanie (Marga)

#### **VRIJDAG:**

- 17.00 – 18.15 uur jongens meisjes geboren in 2003-2004-2005  
o.l.v. Jan, Irma, Levi, Rémi, Stephanie

## Verslag 3<sup>e</sup> Quatrocross Lisse

Zaterdagmorgen 18 januari jl. 10.55 uur. De Mini jongens en meisjes van De Spartaan, Leiden Atletiek, Rijnsoever en Voorschoten'97 stellen zich op onder het start/finishdoek. Verwarring alom, want enkele mensen van buitenaf weten niet precies wie er nu WEL of NIET tot deze categorie behoren. Kinderen worden heen en weer geschud. Worden hierdoor nog nerveuzer. Eindelijk komt de oplossing: een moeder uit het publiek laat ons weten dat haar zoontje wel degelijk geboren is in 2007. Gevolg van dit alles is dat we niet om klokslag 11.00 uur kunnen starten. Maar die verloren minuten hebben we later ruimschoots weer ingehaald.

De C-junioren **Andrea Bouma en Lianne Daan** hebben zich spontaan aangemeld om deze morgen de warming-up te doen. Verder zijn zij tijdens elke loop bij toerbeurt "bezemwagen". Tijdens de 1500 meter hadden ze saampjes een leuke oplossing bedacht: halverwege de loop wisselde ze van taak. Die twee jongedames hebben ná afloop van deze wedstrijd dan ook heel wat kilometertjes in de benen zitten!!

**Willem Boon** fungeerde vandaag als haas. Ook hij kwam aan de nodige kilometers. Voor hem als lange afstandsloper een fluitje van een cent.

Maar toch? Begin er maar eens aan!. Hij deed het graag, liet hij ons na afloop weten. Andrea, Lianne en Willem via deze weg nogmaals hartstikke bedankt voor jullie inzet. Toppie!!

Gezien de vele regen die de afgelopen dagen uit de hemel was neergedaald, lagen de bospaden er toch nog redelijk goed bij. Hier en daar wat blubberige stukjes, maar dat hoort nu eenmaal bij een cross in het bos. Val- en glijpartijen bleven gelukkig uit. ( wel jammer voor ons, we hadden graag iemand bij de finish "kopje onder" zien gaan in de blubsie, blubsie – GRAPJE).

De altijd aanwezig mensen van de EHBE ( geweldig dat jullie iedere keer weer van de partij zijn ) moesten één keer aan de bak. Een deelnemster die de dag ervoor op haar knie gevallen was had daar nu zo'n last van dat ze na een paar honderd meter al moest opgeven. Gelukkig was ze op dat moment niet alleen. Onze "bezemwagen" heeft zich over haar ontfermt.

Na afloop van hun race kregen alle kinderen een herinneringsvaantje en konden ze op hun startnummer warme chocolademelk halen in de kantine.

Het was een hele gezellige wedstrijd; véél publiek; enthousiaste deelnemers/sters ( sommige gingen echt tot aan het gaatje); goed verzorgd door de WOC ( bij start/finish ruim afgezet met hekken/lint); de jury ( deze Dames en Heren zijn toch altijd maar weer beschikbaar ); de kantine medewerkers ( ook zij moesten deze vrije zaterdagmorgen vroeg uit de veren ) en de mensen van het wedstrijdsecretariaat ( niet alleen vandaag aan het "werk", maar ook al dagen daarvoor om alle inschrijvingen te verwerken).

Als we toch eens géén vrijwilligers hadden!! Waar zouden we dan zijn??

Komt het nu in U op, ná het lezen van dit verslag, om ook vrijwilligerswerk te gaan doen bij De Spartaan schroomt U niet. Trek mij gerust aan mijn jasje. We kunnen iedereen "gebruiken". Ook al is het maar sporadisch dat U kunt komen helpen BETER IETS, DAN NIETS!!!

Het volgende relaas over vrijwilligerswerk wil ik U niet onthouden:

### Vrijwilligerswerk

Vrijwilliger zijn...  
is vrijwillig  
maar niet vrijblijvend  
is verbonden  
maar niet gebonden  
is onbetaalbaar  
maar niet te koop  
is positief denken  
is positief doen  
met als enige doel  
voor jezelf en de ander  
een goed gevoel!



Tot slot dank aan het Zuid-Hollands Landschap die ons toestemming gaf om in dit mooie bos onze cross te houden.

Marga Kortekaas



### 3e Quatrocross Lisse 18-01-2014

| Groep        | Naam           |      | Vnaam   | Tijd | Pts |
|--------------|----------------|------|---------|------|-----|
| Mini meisjes | Lermerberry    |      | Rose    | 5,18 | 1   |
|              | Nieuwenhuisen  |      | Wieke   | 5,50 | 2   |
| Mini jongens | Böhm           |      | Boele   | 5,02 | 2   |
| MPC          | Velzen         | van  | Tessa   | 5,23 | 3   |
|              | Taal           |      | Sophie  | 5,42 | 5   |
|              | Kovács         |      | Isa     | 5,57 | 6   |
| JPC          | Schip          | v.'t | Bas     | 4,48 | 4   |
|              | Baak           |      | Raemon  | 4,53 | 6   |
|              | Seijmonsbergen |      | Koen    | 4,56 | 7   |
|              | Feijt          |      | Youri   | 5,00 | 8   |
|              | Roest          |      | Senne   | 5,24 | 9   |
|              | Leukel         |      | Finn    | 5,28 | 10  |
|              | Philipse       |      | Tim     | 5,49 | 14  |
|              | Ouwehand       |      | Jasper  | 6,25 | 15  |
| MPB          | Nieuwenhuisen  |      | Mijlan  | 4,48 | 4   |
|              | Meer           | v.d. | Anouk   | 4,49 | 5   |
|              | Berg           | v.d. | Kaja    | 5,06 | 8   |
|              | Lermerberry    |      | Isabel  | 5,31 | 10  |
|              | Meurs          |      | Rosa    | x    | dnf |
| JPB          | Duinkerken     |      | Nick    | 4,30 | 2   |
|              | Werter         |      | Cas     | 4,42 | 4   |
|              | Langelaan      |      | Jari    | 4,44 | 5   |
|              | Franken        |      | Vincent | 4,56 | 7   |
|              | Grimbergen     |      | Symen   | 5,05 | 8   |
|              | Huikeshoven    |      | Casper  | 5,05 | 9   |
|              | Noort          |      | Pepijn  | 5,17 | 11  |
|              | Pieterse       |      | Luuk    | 5,35 | 13  |
|              | Stip           |      | Alje    | 5,40 | 14  |

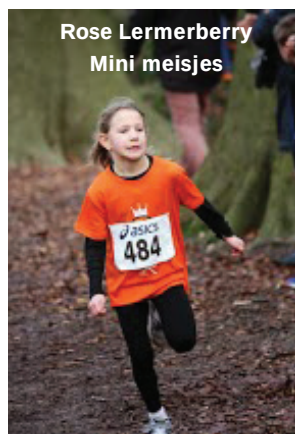
Gelukkig was het mooi weer deze keer want vorig jaar lag er veel sneeuw en konden we niet rennen anders gleden we uit!  
 Het was een vrij leuk parcours en gelukkig deden er veel kinderen mee dit keer.  
 Ik had een beetje moeilijke start en moest er wel iets van 16 inhalen. Ik liep samen met Koen, Youri en Raymond.

Toen ik een hoop kinderen had ingehaald had ik toch nog een hele sterke eindsprint.  
 Ik werd 3e van de 26 kinderen en was daar heel erg blij mee!

Volgend jaar doe ik zeker weer mee!

groetjes van Bas van 't Schip

| Groep | Naam       |      | Vnaam    | Tijd | Pts |
|-------|------------|------|----------|------|-----|
| MPA2  | Duinkerken |      | Mandy    | 6,57 | 1   |
|       | Goedhart   |      | Phebe    | 7,02 | 2   |
|       | Hollander  | den  | Amy      | 7,47 | 5   |
|       | Meer       | v.d. | Sanne    | 8,43 | 8   |
|       | Verkade    |      | Floor    | 8,50 | 9   |
|       | Oers       | van  | Suzanne  | 9,02 | 11  |
| JPA2  | Velzen     | van  | Thimo    | 6,45 | 1   |
|       | Valten     |      | Matthijs | 6,56 | 2   |
|       | Schip      | v.'t | Thijs    | 6,59 | 3   |
|       | Hooijman   |      | Stijn    | 7,01 | 5   |
|       | Leeuwen    | van  | Job      | 8,28 | 8   |
|       | Hünteler   |      | John     | 8,29 | 9   |
| MPA1  | Rijn       | van  | Thijs    | 9,03 | 10  |
|       | Wit        | de   | Tessa    | 8,18 | 6   |
|       | Böhm       |      | Jelka    | 8,34 | 8   |
| JPA1  | Hulsbosch  |      | Iris     | 8,37 | 10  |
|       | Kauffman   |      | Tijn     | 6,52 | 2   |
|       | Bloem      |      | Leonard  | 7,06 | 4   |
|       | Cozijn     |      | Giovanni | 7,39 | 7   |
|       | Kotte      |      | Tijs     | 7,43 | 8   |
|       | Hazel      |      | Jarique  | 8,21 | 11  |
|       | Ruiters    |      | Noah     | 8,22 | 12  |
|       | Hettema    |      | Marnix   | 8,33 | 13  |
|       | Nijgh      |      | Tibbe    | 8,44 | 14  |



# Indoor Onderwater 1 februari 2014

## Prijsuitreikingen

| Pts | Naam                    | kogel | hoog | 50    | 600     | Cat.          |
|-----|-------------------------|-------|------|-------|---------|---------------|
| 1   | Nieuwenhuisen, Wieke    | 2,71  | 0,70 | 11,90 | 03:07,8 | <b>M Mini</b> |
| 2   | Heemskerk, Manoe        | 2,79  | 0,65 | 11,80 | 03:13,6 |               |
| 1   | Böhm, Boele             | 4,99  | 0,80 | 10,30 | 02:33,9 | <b>J Mini</b> |
| 1   | Velzen, Tessa van       | 4,24  | 0,85 | 8,70  | 02:31,3 | <b>M C</b>    |
| 2   | Remkes, Gioia           | 4,33  | 0,85 | 9,80  | 02:41,6 |               |
| 3   | Kovács, Isa             | 2,87  | 0,90 | 9,60  | 03:24,4 |               |
| 1   | Bloem, Florian          | 4,65  | 0,95 | 8,80  | 02:29,9 | <b>J C</b>    |
| 2   | van 't Schip, Bas       | 5,00  | 0,85 | 9,60  | 02:32,4 |               |
| 3   | Feijt, Youri            | 5,34  | 0,85 | 9,60  | 02:38,9 |               |
| 4   | Leukel, Finn            | 5,16  | 0,90 | 9,10  | 02:58,0 |               |
| 5   | Baak, Raemon            | 2,96  | 0,90 | 10,00 | 02:39,3 |               |
| 6   | Seijmonsbergen, Koen    | 3,50  | 0,70 | 10,40 | 02:31,9 |               |
| 7   | Ouwehand, Jasper        | 3,44  | 0,70 | 12,30 | 03:31,2 |               |
| 1   | Meer, Anouk v.der       | 3,92  | 1,05 | 9,10  | 02:33,4 | <b>M B</b>    |
| 3   | te Boekhorst, Charlotte | 4,42  | 0,95 | 9,40  | 02:35,5 |               |
| 4   | Nieuwenhuisen, Mijlan   | 3,79  | 0,90 | 9,20  | 02:31,4 |               |
| 5   | van den Berg, Kaja      | 3,31  | 0,80 | 9,40  | 02:48,9 |               |
| 6   | Meurs, Rosa             | 2,76  | 0,70 | 10,60 | DNF     | <b>J B</b>    |
| 1   | Duinkerken, Nick        | 5,10  | 1,00 | 8,90  | 02:25,1 |               |
| 2   | Franken, Vincent        | 4,81  | 0,95 | 9,50  | 02:32,3 |               |
| 3   | Grimbergen, Symen       | 3,60  | 1,00 | 9,10  | 02:39,3 |               |
| 4   | Stip, Alje              | 5,17  | 0,90 | 9,30  | 02:58,5 |               |
| 5   | Langelan, Jari          | 4,36  | 0,85 | 9,60  | 02:41,5 |               |
| 6   | Noort, Pepijn           | 3,37  | 0,90 | 10,00 | 03:01,9 |               |
| 7   | Huikeshoven, Casper     | 4,43  | 0,80 | 10,60 | 02:56,4 |               |
| 8   | Pieterse, Luuk          | 3,81  | 0,75 | 11,10 | 03:05,9 | <b>M A1</b>   |
| 1   | Böhm, Jelka             | 4,33  | 1,20 | 8,40  | 02:36,5 |               |
| 2   | Wit, Tessa de           | 5,26  | 1,10 | 9,20  | 02:34,7 |               |
| 3   | Hulsbosch, Iris         | 4,52  | 1,10 | 9,50  | 02:45,2 | <b>J A1</b>   |
| 2   | Bloem, Leonard          | 5,11  | 1,10 | 8,40  | 02:16,9 |               |
| 3   | Kauffman, Tijn          | 5,01  | 1,10 | 8,40  | 02:16,6 |               |
| 4   | Cozijn, Giovanni        | 6,74  | 1,15 | 8,60  | 02:31,0 |               |
| 5   | Hettema, Marnix         | 6,10  | 1,00 | 8,80  | 02:34,1 |               |
| 6   | Nijgh, Tibbe            | 5,67  | 1,05 | 9,00  | 02:41,3 |               |
| 7   | Ruiters, Noah           | 4,31  | 1,00 | 8,80  | 02:40,0 |               |
| 8   | Kotte, Tijs             | 4,93  | 0,85 | 8,90  | 02:28,6 |               |
| 9   | Groot, Justin de        | 4,36  | 0,75 | 9,50  | 02:24,8 |               |
| 10  | Hazel, Jarique          | 3,99  | 0,70 | 9,10  | DNS     |               |
| 1   | Goedhart, Phebe         | 5,40  | 1,10 | 8,40  | 02:13,2 | <b>M A2</b>   |
| 2   | Duinkerken, Mandy       | 5,71  | 1,10 | 9,00  | 02:11,7 |               |
| 3   | den Hollander, Amy      | 6,48  | 1,00 | 8,60  | 02:21,3 |               |
| 4   | van Oers, Suzanne       | 5,45  | 1,05 | 8,90  | 02:40,0 |               |
| 5   | Verkade, Floor          | 5,60  | 1,00 | 9,10  | 02:46,9 |               |
| 6   | van der Meer, Sanne     | 3,53  | 0,80 | 10,30 | 02:50,3 | <b>J A2</b>   |
| 2   | Hooijman, Stijn         | 6,14  | 1,15 | 8,40  | 02:16,3 |               |
| 3   | van Velzen, Thimo       | 5,93  | 1,05 | 8,60  | 02:08,4 |               |
| 4   | van 't Schip, Thijs     | 6,43  | 1,05 | 8,40  | 02:15,6 |               |
| 6   | van Rijn, Thijs         | 6,22  | 1,20 | 9,10  | 02:41,4 |               |
| 8   | van Leeuwen, Job        | 4,77  | 1,00 | 9,60  | 02:35,7 |               |



(JPC) Bas Florian Youri Finn Remon



(MPB)? Anouk Charlotte Mijlan



(MPA1) Tessa Jelka Iris

Zaterdag 1 februari was er een indoor toernooi in een bollenschuur, genaamd Onderwater.

We moesten er om kwart over 9 zijn want om 10 uur zou het beginnen.

Mijn eerste onderdeel was de 600 meter ik had een mooie eindsprint door de binnenbocht te nemen en werd 2e. Daarna kogelstoten, 50 meter sprint en vervolgens nog hoogspringen.

Thijs van Rijn was heel erg goed met hoogspringen en sprong zijn PR, volgens mij 1.20 meter.

We moesten tussen de onderdelen elke keer een uur wachten en deden dan gezellig met zijn allen leuke spelletjes! Ik vond het een erg leuk toernooi, alleen de papa's en mama's hadden het wel erg koud!

groetjes van Thijs van 't Schip

## Mijn eerste echte 'indoor'wedstrijd bij de Spartaan

Hoi,

Ik ben Gioia Remkes en 7 jaar jong en sinds december ben ik lid van de Spartaan. Zaterdag 1 februari heb ik meegedaan aan de indoorwedstrijd bij Onderwater. Met een tas vol eten en drinken en extra kleding gingen mama en ik samen naar mijn eerste wedstrijd. Ik vond het best spannend!

We moesten eerst even zoeken naar de man met mijn startnummer. Die hadden we redelijk snel gevonden. Toen gingen we met de hele groep kids warm lopen en oefeningen doen. Als eerste onderdeel moest ik 50 meter hardlopen. Ik moest voor het eerst in de startblokken starten, dat had ik nog nooit gedaan. Dat was wel even lastig en moeilijk. Om te bepalen met welk been ik als eerste uitstap, gaven mama en Marianne mij eerst een duw in de rug om te kijken welk been dat is. Het bleek mijn rechterbeen te zijn en dat been moet in het voorste startblok. Na een paar keer oefenen had ik mijn startpositie gevonden. Nu kon de wedstrijd beginnen. Het ging heel goed, ik mocht 2 keer 50 m hardlopen, de eerste keer ging het best, ik werd 2<sup>e</sup>.

Zo, en nu mocht ik weer wat eten en drinken van mama. Snel daarna ging ik op voor het hoogspringen. Dit onderdeel had ik nog maar één keer geoefend toen we nog buiten trinden. Ik dacht bij elke sprong: 'kom op, je kan het!' Mama zei ook nog tegen mij: 'trek alles uit de kast'. Ik heb best vaak mogen springen en soms kwam ik er pas goed over na de derde poging, want dan zei ik tegen mijzelf: 'nu moet het lukken!' Ik haalde de 90 cm net niet. Gelukkig kwam ik elke keer zacht neer, want dat kussen was wel goed, maar mijn nieuwe trainingsbroek zat wel onder de pluïsjes.

Tijd om weer even te eten en drinken. Ik wilde ook mijn opa en oma bellen om te vragen waar ze nu toch bleven, want ik had nu al 2 onderdelen gedaan en zij hadden nog niets gezien van mijn prestaties. Tijdens het wachten heb ik nog een beetje geoefend voor het volgende onderdeel: kogelstoten. Ik kreeg goede tips van mama, opa (die was inmiddels gearriveerd) en een trainer. We mochten allemaal om de beurt 3 keer een kogel wegstoten. Ik voelde dat de kogels niet elke keer even zwaar waren. Ik keek goed hoe de andere kinderen de kogel wegstoten, daar heb ik ook van geleerd. Mijn tweede poging was het beste, deze kogel voelde lichter aan en toen stootte ik de kogel 4.33 meter weg.

Snel na het kogelstoten moest ik nog 600 meter hardlopen. Bij de start was het wel een beetje krap en dringen. Iedereen wil op de beste plaats staan om te starten, ik stond helemaal tegen de witte paal aangeduwd. We moesten 3 rondjes lopen en ik dacht ik ga niet als een raket weg. Onderweg zag ik dat er wel eens wat geduwd werd onder de kinderen. De laatste ronde was wel zwaar, want ik moest plassen en dan wordt het wel een beetje moeilijk om alles uit de kast te halen, maar ik kon toch nog wel wat anderen inhalen. Toen ik bijna bij de finish was wilde ik nog wel harder rennen, maar mijn benen wilden niet helemaal meewerken. Ik was helemaal buiten de adem en had mooie rode wangen, zei mama.

Ik moest nog wel veel geduld hebben voordat de prijsuitreiking voor mij was. Ik had verwacht dat ik 3<sup>e</sup> zou worden, maar werd verrassend 2<sup>e</sup> en daar was ik heel blij mee: YES!! Dat is gaaf, ik mocht op de 2<sup>e</sup> podiumplaats klimmen en iedereen ging foto's van ons maken en ik kreeg een supermooie medaille. Ik vond het heel leuk om mee te doen en ik vind meedoen belangrijker dan winnen.

Groetjes Gioia

### ***Een korte noot van haar mama Nancy:***

*sinds mijn dochter op atletiek zit is het voor mij alsof de tijd even 40 jaar stilstaat en de film van toen wordt afgespeeld, een echte déjà-vu.*

*Toen ik 6 jaar werd, hebben mijn ouders mij ook naar atletiek gebracht, mijn vader had net meegedaan aan de 6 kamp en was fijn aangestoken door de Spartaan familie. Ik heb er een waanzinnig leuke tijd gehad. Heerlijk buiten sporten en allerlei verschillende spelletjes en gekke oefeningen doen. Hardlopen, kogelstoten, verspringen, spelletjes in de zaal, de vakantiekampen.....alles vond ik leuk. En ook nieuwe vriendinnetjes leren kennen die niet perse bij jou in de buurt of op school zaten. En altijd was Marga daar om je aan te moedigen en mee te leven in je blijdschap om een nieuw persoonlijk record of omdat het gewoon goed ging.*

*Er was geen sprake van concurrentie onder elkaar, we presteerden gezamenlijk. Dat is niets veranderd, het is gewoon nog steeds een warm welkom bij de Spartaan. In mijn herinnering waren mijn ouders er niet altijd bij om te kijken of aan te moedigen, dat ga ik wel proberen anders te doen. Niets mooiers dan te zien dat je kind het naar haar of zijn zin heeft en vol trots én blij is als jij daar als papa of mama bij bent!*



Prijsuitreiking Indoor JPA1



Leonard ? Tijn

zomaar een kiekje tijdens de Indoor



v.l.n.r. Thijs - Stijn - Thimo - Bas - Thijs - Finn

CLUBRECORDS MEISJES PUPILLEN A, B en C

| baan/weg                                            | maat     | Meisjes Pupillen A       | geb    | pres    | pl          | d.d.       |
|-----------------------------------------------------|----------|--------------------------|--------|---------|-------------|------------|
| 60 meter                                            |          | Jaimy Loos               | 080897 | 8,95    | Lisse       | 06 07 2008 |
| 60 meter                                            | handtijd | Lara Owobowale           | 230401 | 8,5     | Lisse       | 06 10 2012 |
| 1.000 meter                                         |          | Kaylee van Beelen        | 260396 | 3.26,00 | Amsterdam   | 01 07 2007 |
| 4 x 60 m.                                           | 1        | Eveline de Jong          | 091201 | 34,54   | Amstelveen  | 29 09 2012 |
| 4 x 60 m.                                           | 2        | Hieke Böhm               | 180901 | 34,54   | Amstelveen  | 29 09 2012 |
| 4 x 60 m.                                           | 3        | Megan van Beelen         | 240201 | 34,54   | Amstelveen  | 29 09 2012 |
| 4 x 60 m.                                           | 4        | Lara Owobowale           | 230401 | 34,54   | Amstelveen  | 29 09 2012 |
| verspringen                                         |          | Maaïke Boon              | 080295 | 4,44    | Voorschoten | 09 09 2006 |
| hoogspringen                                        |          | Megan van Beelen         | 240201 | 1,44    | Lisse       | 09 06 2012 |
| kogelstoten                                         | 2 kg     | Megan van Beelen         | 240201 | 8,79    | Voorschoten | 15 09 2012 |
| balwerpen                                           | 200 gr   | Fleurienne Witvliet      | 150200 | 35,75   | Lisse       | 08 10 2011 |
| Beste prestaties buiten het 'Aanbevolen Programma': |          |                          |        |         |             |            |
| 600 meter                                           |          | Jasmin Brinkerhof        | 180299 | 2.08,58 | Lisse       | 06 06 2009 |
| 1.000 meter indoor                                  |          | Eveline de Jong          | 091201 | 3.24,27 | Apeldoorn   | 26 02 2012 |
| baan/weg                                            | maat     | Meisjes Pupillen B       | geb    | pres    | pl          | d.d.       |
| 40 meter                                            |          | Annette Verdegaaal       | 130276 | 6,4     | Lisse       | 20 04 1985 |
| 40 meter                                            |          | Debby van der Kraan      | 040479 | 6,4     | Lisse       | 18 06 1988 |
| 40 meter                                            |          | Jaimy Loos               | 080897 | 6,4     | Lisse       | 17 04 2006 |
| 40 meter                                            |          | Jaimy Loos               | 080897 | 6,4     | Lisse       | 07 10 2006 |
| 1.000 meter                                         |          | Annette Verdegaaal       | 130276 | 3.38,6  | Lisse       | 29 06 1985 |
| 4 x 40 m.                                           | 1        | Hieke Böhm               | 180901 | 25,55   | Zoetermeer  | 04 09 2010 |
| 4 x 40 m.                                           | 2        | Eveline de Jong          | 091201 | 25,55   | Zoetermeer  | 04 09 2010 |
| 4 x 40 m.                                           | 3        | Anne-Wil van Werkhoven   | 200401 | 25,55   | Zoetermeer  | 04 09 2010 |
| 4 x 40 m.                                           | 4        | Megan van Beelen         | 240201 | 25,55   | Zoetermeer  | 04 09 2010 |
| verspringen                                         |          | Debby van der Kraan      | 040479 | 3,83    | Lisse       | 10 09 1988 |
| hoogspringen                                        |          | Megan van Beelen         | 240201 | 1,23    | Gouda       | 12 06 2010 |
| kogelstoten                                         | 2 kg     | Fiona van Gerven         | 040177 | 6,57    | Lisse       | 13 09 1986 |
| balwerpen                                           | 160 gr   | Marleen Westra           | 190594 | 27,03   | Voorschoten | 06 09 2003 |
| Beste prestaties buiten het 'Aanbevolen Programma': |          |                          |        |         |             |            |
| 600 meter                                           |          | Maaïke Boon              | 080295 | 2.06,73 | Amsterdam   | 20 06 2004 |
| baan/weg                                            | maat     | Meisjes Pupillen C       | geb    | pres    | pl          | d.d.       |
| 40 meter                                            |          | Annette Verdegaaal       | 130276 | 6,8     | Delft       | 22 09 1984 |
| 40 meter                                            |          | Lieke Brouwer            | 130296 | 6,8     | Lisse       | 05 06 2004 |
| 40 meter                                            |          | Jaimy Loos               | 080897 | 6,8     | Lisse       | 18 06 2005 |
| 40 meter                                            |          | Jaimy Loos               | 080897 | 6,8     | Lisse       | 08 10 2005 |
| 600 meter                                           |          | Maaïke Boon              | 080295 | 2.11,1  | Lisse       | 04 10 2003 |
| 4 x 40 m.                                           | 1        | Lieke Brouwer            | 130296 | 27,38   | Amstelveen  | 18 09 2004 |
| 4 x 40 m.                                           | 2        | Kaylee van Beelen        | 260396 | 27,38   | Amstelveen  | 18 09 2004 |
| 4 x 40 m.                                           | 3        | Nicky van der Steenhoven | 300396 | 27,38   | Amstelveen  | 18 09 2004 |
| 4 x 40 m.                                           | 4        | Jaimy Loos               | 080897 | 27,38   | Amstelveen  | 18 09 2004 |
| verspringen                                         |          | Myrna Keizer             | 050695 | 3,56    | Leiden      | 10 05 2003 |
| hoogspringen                                        |          | Carmen de Jong           | 050404 | 1,09    | Zoetermeer  | 01 09 2012 |
| balwerpen                                           | 100 gr   | Mariska Hoogkamer        | 230198 | 25,14   | Lisse       | 07 10 2006 |
| Beste prestaties buiten het 'Aanbevolen Programma': |          |                          |        |         |             |            |
| 1.000 meter                                         |          | Jasmin Brinkerhof        | 180299 | 3.56,10 | Amsterdam   | 01 07 2007 |
| kogelstoten                                         | 1 kg     | Hieke Böhm               | 180901 | 6,92    | Lisse       | 03 10 2009 |



## Aktiviteitenkalender

| Datum                                       | Evenement                                          | WAAR       |
|---------------------------------------------|----------------------------------------------------|------------|
| 26 februari 2014                            | Laatste binnentraining                             | Sporthal   |
| 1 maart 2014                                | Inhaaldatum Quatrocross                            | ??         |
| 5 maart 2014                                | 1e Buitentraining                                  | Baan       |
| 8 maart 2014                                | Indoor Pupillen                                    | Zoetermeer |
| 15 maart 2014                               | 4e Quatrocross                                     | Katwijk    |
| 26 maart 2014                               | Ouderavond                                         | Clubgebouw |
| 5 april 2014                                | Onderlinge Testwedstrijden                         | Lisse      |
| 12 april 2014                               | 1e ZHM-competitie                                  | Leiden     |
| 16 april 2014                               | Paaseieren zoeken                                  | Bos        |
| 10 mei 2014                                 | Ter Specke Bokaal 1000 meterloop AB-pupillen       | Lisse      |
| 17 mei 2014                                 | 2e ZHM-competitie                                  | ??         |
| 5 juli 2014                                 | 3e ZHM-competitie                                  | Lisse      |
| 12/13 juli 2014                             | Ouder-kindwedstrijd + tentennacht                  | Baan       |
| 19/7 t/m 31/8 2014                          | Zomervakantie BO (regio Midden)                    |            |
| 20 juli t/m 26 juli 2014                    | Zomerkamp 8 - 12 jarigen                           | Wanssum    |
| 3 september 2014                            | 1e training na de zomervakantie                    | Baan       |
| 20 september 2014                           | 4e ZHM-competitie                                  | Zoetermeer |
| 4 oktober 2014                              | Onderlinge Meerkampen (laatste baanwedstrijd 2014) | Lisse      |
| <b>ZHM = Zuid-Holland-Midden competitie</b> |                                                    |            |

## 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.



### Wie schreven tot nu toe in:

#### **Jongens:**

|                 |                  |                |                  |
|-----------------|------------------|----------------|------------------|
| Justin de Groot | Jochem van Stijn | Leonard Bloem  | Nick Duinkerken  |
| Niels van Beek  | Giovanni Cozijn  | Sven Hazenoot  | Martijn den Hoed |
| Lars Knaap      | Youp Dekker      | Jari Langelaan | Bas Meeuwenoord  |
| Bas Augustinus  | Jens Hoogink     |                |                  |

#### **Meisjes:**

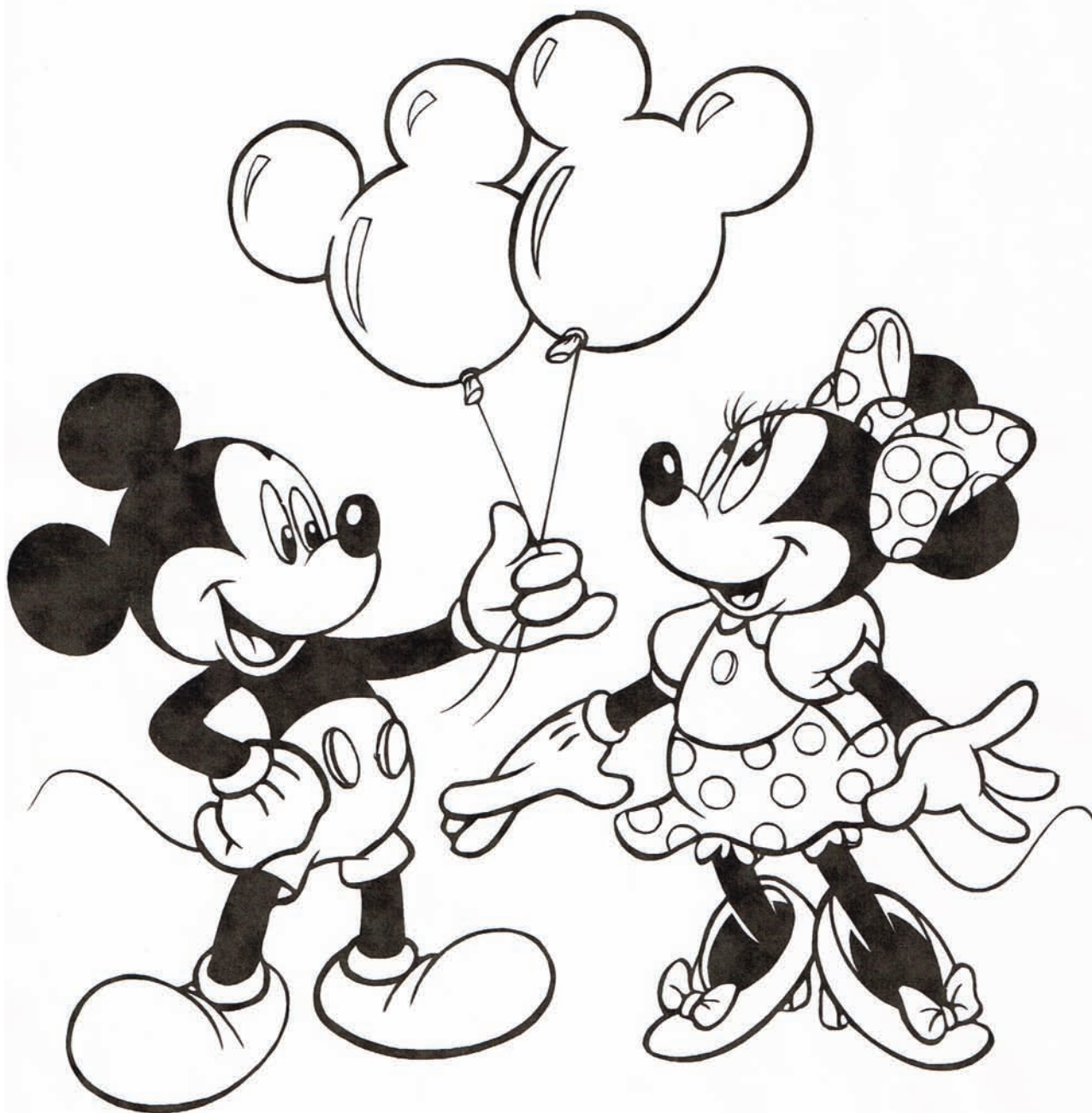
|                |                  |                  |                    |
|----------------|------------------|------------------|--------------------|
| Tessa de Wit   | Mandy Duinkerken | Phebe Goedhart   | Doortje Roodenburg |
| Joël Langelaan | Lara Owobowale   | Shana van Vuuren | Sophie Taal        |

Ben je **18 of ouder** en wil je mee als leiding geef je dan op bij Marga Kortekaas,  
 emailadres: [margakortekaas@hotmail.com](mailto:margakortekaas@hotmail.com) (trainers/sters van deze leeftijdsgroepen zijn als eerste aan bod)

Er bestaat nog steeds gelegenheid om je in te schrijven, dus wil je nog mee geef je dan z.s.m. op.  
 Info Marga: telefoon 0252-411574 of mail naar bovenstaand mailadres.

## ZOMERKAMP 2014

## KLEURPLAAT



(C) Disney



# MultiCopy

Specialist in effectieve communicatie



HELDER



KRACHTIG



OPVALLEND



STIJLVOL

## 3 SUPER aanbiedingen



€25,-

KORTING  
op geboorte- of  
huwelijkskaarten

Geldig t/m 28-02-2015.  
Niet geldig in combinatie  
met andere acties.  
(prijs is excl. btw)



€79,-

FLYERS  
1000 stuks  
A5-formaat

Geldig t/m 28-02-2015.  
Niet geldig in combinatie  
met andere acties.  
(prijs is excl. btw)



€275,-

PENNEN  
1000 stuks, bedrukt  
met uw logo in 1 kleur

Geldig t/m 28-02-2015.  
Niet geldig in combinatie  
met andere acties.  
(prijs is excl. btw)



**MULTICOPY**  
THE  
COMMUNICATION  
COMPANY

MultiCopy Katwijk/Noordwijk  
De Scheysloot 3, 2201 GN Noordwijk  
T 071 408 10 03  
E [katwijk@multicopy.nl](mailto:katwijk@multicopy.nl)  
I [www.multicopy.nl/katwijk](http://www.multicopy.nl/katwijk)

MultiCopy Teylingen  
Wattstraat 64, 2171 TR Sassenheim  
T 0252 21 50 99  
E [teylingen@multicopy.nl](mailto:teylingen@multicopy.nl)  
I [www.multicopy.nl/teylingen](http://www.multicopy.nl/teylingen)

MultiCopy Den Haag Forepark  
Oder 18, 2491 DC Den Haag  
T 070 301 30 10  
E [forepark@multicopy.nl](mailto:forepark@multicopy.nl)  
I [www.multicopy.nl/forepark](http://www.multicopy.nl/forepark)