SPARTAANSE SPEKTAKELS



OFFICIEEL CLUBORGAAN VAN DE
ATLETIEKVERENIGING "DE SPARTAAN" LISSE

Bestuur:
Voorzitter: Kees v.der Dussen, 06-31744544
voorzitter@spartaan.net
Vice Voorzitter: Laurens van Schie, 0252-220719
vicevoorzitter@spartaan.net
Secretaris: Hans v.den Berg, 06-21867513
secretaris@spartaan.net
Penningmeester: Corbert van Rijn, 071-3619318
c.vanrijn@abin.nl
PR & Sponsoring: Jan Sjoerd de Vries, 06-22917981
prsponsoring@spartaan.net

Commissies:
W.O.C. Wedstrijd Organisatie Commissie
Vz+Coörd. Hans van Noort, 0252-211724
wocvoorzitter@spartaan.net
Secretaris Ronald van Loon, 0252-415029
wocsecretaris@spartaan.net
Jury-coörd. Herman v.Abeelen, Jan vd Meer, Paul v. Hal
jucospartaan@gmail. com
Wedstrijd-secretaris **Vacature**

C.W.A. Commissie Wedstrijd Atleten
Voorzitter **Vacature**
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 **Vacature**
trvoorzitter@spartaan.net
Secretaris trsecretaris@spartaan.net
Trainingscoordinator Senioren, Junioren AB:
Anthony Ott, 06-55137028
trcoordinator@spartaan.net
Contactpers. C-junioren (geb. 1998-1999):
John vd Zwet, 0252-413259/06-49744134
D-junioren (geb. 2000-2001):
Joost Valk, 06-52155050
Pupillen (geb. in 2002 of later):
Jan Beijk, 06-41643950

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

Sport:
• Massage 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 Lenie van der Poel, 071-5616462
vwcvoorzitter@spartaan.net
Secretaris José Elfering, 0252-417296/
vwcsecretaris@spartaan.net
Comm.lid Jeannette v.der 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
Karin Zonneveld, 06-13651582
km.zonneveld@kpnmail.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

Redactie: Marga Kortekaas en Trudy Olij

Inhoudsopgave 1

Berichten van de bestuurstafel:
- Van de voorzitter/Atletiekunie Waarderingsspeld Joop v. Stijn 2
- Leden van Verdienste Joop, Lenie en Martien..... 3

.....32e Ter Specke Bokaal zaterdag 10 mei 2014 5

Van de Ledenadministratie:
- Jarigen van 16 april t/m 15 juni 2014 6
  opgezegde-, nieuwe- en verhuisde leden 7

Redactie- en Kantinenieuws 7
Movement in Cape Town..... 9

Terug in de tijd/de Geschiedenis herhaalt zich..... 10

WK Indoor Masters Budapest Hongarije 12

Hollen door de Bollen / Geboorte kaartje 14

Einduitslag Klaverjascompetitie 2013-2014 15

Berichten vanuit de WOC:
- Activiteitenkalender 2014..... 16

Van de Vrijwilligerscommissie..... 16

Trainingsoverzicht zomer 2014 18

Clubrecords meisjes B..... 19
Vice Voorzitters 20

Berichten vanuit de CRA 20
- Spartaan goes USA 22

Resultaten Meisjes A/B Naaldwijk/Amsterdam 24

Nieuws van de CJA:
- Berichten van de voorzitter 25

Pupillennieuws:
- Tussenstand puntenklassement na 9 wedstrijden 26
- Indoor pupillenwedstrijd Naaldwijk + uitslagen 27
- Indoor pupillenwedstrijd Zoetermeer + uitslagen 29
- Verslagen + uitslagen Cross Katwijk 31
- Aktiviteitenkalender / Zomerkamp 2014..... 32
- Onderlinge Testwedstrijden + uitslagen..... 32
- Kleurplaat..... 36

REDACTIENIEUWS

Kopij insturen uiterlijk woensdag 4 juni 2014 vóór 16.00 uur.
Het clubblad ligt klaar in de kantine voor bezorging op dinsdag 17 juni 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.den Berg, 0252-860268
kantinecontact@spartaan.net
Kantine: 0252-415350

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

VAN DE BESTUURSTAFEL



Zomertijd! Of is het alleen de klok, die een uur naar voren is gezet?

De ALV zit erop, de eerste duintraining op de donderdag is een feit, we staan aan de vooravond van een mooi seizoen, morgen (ik schrijf dit 4 april) onderlinge testwedstrijd, een verrassingssloop van de Fanaten, marathon in de hitte volbracht en maar afwachten wat Rotterdam gaat brengen. En meer....

- Met twee nominaties bij de sport- en sportvrijwilligersverkiezing van Lisse, te weten Jaimy van de Loo en Vincent van Blitterswijk. Helaas net niet gekozen, wel een hele leuke foto van Jaimy met een reus (sporter van het jaar; een bokser) en vooraf door wethouder Adri de Roon als vereniging genoemd met twee kampioenen in 2013; Simon Grannetia en Martien van der Hoorn. Beiden lid van onze vereniging maar woonachtig in andere gemeentes binnen de Bollenstreek.
- De **TSB** staat voor 10 mei op de agenda. Er is nog behoefte aan **vrijwilligers** en **sponsoren**. Dus elke (financiële) hulp is welkom. Het belooft weer een mooi evenement te worden met een gevarieerd programma. Van de jeugd (snelste scholier en 1000m voor de jonge atleetjes) tot topatletiek op wereldniveau. De eerste inschrijvingen zijn binnen en het organisatie-comité is weer vol aan de slag. Kijk af en toe op de site of volg het via Twitter / Facebook of beiden.
- Het zoeken naar de opgevallen plaatsen in het bestuur gaat onverminderd voort, want tijdens de ALV is nog niet helemaal duidelijk geworden wie, hoe en wat. Aanmeldingen of ideeën blijven welkom.
- Tja, Martien van der Hoorn gaat door met het verzamelen van medailles. Dit maal goud en zilver op de WK-indoor.
- In maart is nogmaals een actie, Bollenstreek in Beweging, gestart om recreant-lopers aan te trekken. De opkomst op 29 maart was weer zeer goed te noemen. Het heeft effect; in de woensdagkrant een artikel plaatsen en daar een flyer bijsluiten.
- We gaan een arbeidsovereenkomst aan met Anthony Ott als trainer, technisch trainingscoördinator met verenigingsondersteunende taken. Dat laatste behelst ook de activiteiten van de buurtsportcoach. Dat levert de vereniging een financieel voordeel op, omdat we niet meer verlonen via Sportservice Noord Holland.
- De ALV had voldoende dynamiek en eindigde iets later dan verwacht maar toch nog ruim om tijd om onder het genot van een drankje gezellig na te praten. De opkomst mag wat mij betreft wel iets hoger worden, want in totaal 77 leden (inclusief afmeldingen) op een 800 leden is wat mager.
  Er zijn drie leden in het zonnetje gezet door ze te benoemen tot Lid van Verdienste. Het zijn Joop van Stijn, Lenie van der Poel en Martien van der Hoorn. Meer daarover enige bladzijdes verder in het clubblad.
- De winter is voorbij:
  - CJA Quattrocros in Katwijk
  - Wintercircuit kent de winnaars
  - Indoor is voorbij
- Allemaal richting wei en mooi weer; de lente is er en de zomer komt er aan!
- Oh ja, doe mee op 27 april: **Hollen door de Bollen**. Voor en door het Roparun TeamBollenstreek samen met ons georganiseerd. 5 of 10 km lopen als sponsoring; een mooie combinatie met een prijzenswaardige prestatie en uniek doel ("trachten leven toe te voegen aan de dagen, waar geen dagen meer kunnen worden toegevoegd aan het leven"). Jos van Gastel, een recreantloper, heeft ons hierbij betrokken en dat doen we graag. WOC en vrijwilligers bij voorbaat al bedankt!

Een laatste punt: Hoe bevalt het nieuwe jasje van het clubblad? We hebben een andere omslag en andere drukker (besparen we behoorlijk op!). Tot 10 mei (TSB) of een ander moment.

Sportieve groet, Kees van der Dussen

Atletiekunie Waarderingsspeld voor Joop van Stijn van De Spartaan Lisse

Op 20 maart 2014 ontving Joop van Stijn tijdens de Algemene Ledenvergadering van AV De Spartaan in Lisse de Atletiekunie Waarderingsspeld. Joop is al sinds de 70-er jaren vrijwilliger bij deze atletiekvereniging. Zo was hij in 1976 al lid van de toenmalige baancommissie. Vervolgens werd hij jurylid, starter, scheidsrechter en wedstrijdleider. Na de aanleg van de kunststofbaan in 1983 in Lisse werd hij een van de vertegenwoordigers vanuit de jury in de Wedstrijd Organisatie Commissie. In 1989 werd hij bevorderd tot nationaal B-starter. Daarna leidde hij ook nieuwe starters op, en verrichtte hij voor de Atletiekunie beoordelingen van starters. Eind vorige eeuw was hij jury-coördinator bij AV De Spartaan. In 1999 ontving hij vanuit de Atletiekunie de jury-waarderingsspeld. Vanaf 2004 werd hij de coördinator van de nieuwe accommodatiecommissie. Veel grote en kleine klussen zijn mede door hem onder handen genomen zowel op de baan als in en aan de gebouwen van AV De Spartaan. Joop van Stijn is een zeer gewaardeerde persoon binnen De Spartaan die nog steeds met veel toewijding en enthousiasme zijn brede kennis en kunde inzet.

(***bron: site Atletiekunie)***

Joop van Stijn – Lid van Verdienste

Lisse, 20 maart 2014.



Joop is een zeer vertrouwd gezicht voor velen onder ons, van starter tot klusjesman en begaan met het wel en wee van de vereniging. Wat Joop typeert is hieronder beschreven:

- Joop van Stijn was in 1976 al lid van de toenmalige baancommissie
- Hij werd achtereenvolgens jurylid, starter, scheidsrechter en wedstrijdleider, en besteedde hier door de jaren heen vele avonden en weekenden aan, zowel bij AV De Spartaan als binnen en buiten de regio
- Na de aanleg van de kunststofbaan in 1983 in Lisse werd hij een van de vertegenwoordigers vanuit de jury in de Wedstrijd Organisatie Commissie.
- In 1989 werd hij bevorderd tot nationaal B-starter.
- Daarna leidde hij ook nieuwe starters op, en verrichtte hij voor de Atletiekunie beoordelingen van starters
- Van 1996 tot en met 1999 was hij jury-coördinator bij AV De Spartaan
- In 1999 ontving hij vanuit de Atletiekunie de jury-waarderingsspeld
- Vanaf 2004 werd hij de coördinator van de nieuwe accommodatiecommissie. Veel grote en kleine klussen zijn mede door hem onder handen genomen zowel op de baan als in en aan de gebouwen van AV De Spartaan. Met de klussenploeg zijn ze minimaal elke dinsdag in touw, maar alle uren die daarnaast door Joop verricht worden, zijn niet te tellen.
- Bij het meest recente project, nl. een nieuwe slingerkooi plaatsen die een storm kan weerstaan, brengt Joop zijn bouwkundige kennis in, en staat vervolgens 's morgens om 7 uur paraat om de werklui te ontvangen.

Joop van Stijn is een zeer gewaardeerde persoon binnen onze atletiekvereniging, die nog steeds met veel toewijding en enthousiasme zijn brede kennis en kunde inzet.

Kees van der Dussen, Voorzitter

Lenie van der Poel – Lid van Verdienste

Lisse, 20 maart 2014.



In de vereniging heeft ze echt van alles gedaan. Je kunt beter vragen welke functies niet.

- Jarenlang lid.

Wat voorop staat dat ze altijd zeer betrokken is bij De Spartaan. Zelfs toen ze voor haar studie de Bollenstreek verliet en in Leiden ging wonen, bleef ze altijd lid van De Spartaan.

- Atleet, vanaf MB , gespecialiseerd op de midden-lange afstand.
- Trainster – bij de meisjes C – en kampleidster bij jeugdkampen en weekenden.
- Lid van Unieraad Atletiekunie + werkgroep Jeugdatletiek
- Bestuurslid :

o Voorzitter Jeugdraad
o Vice voorzitter

- Betrokken bij de organisatie van
  - o Ter Specke Bokaal : meer dan 10 jaar vrijwilligers regelen
  - o Scholierenbosloop
  - o Nederlands junioren A/B kampioenschap
- Jurylid bij de Spartaan ; zowel bij thuis als uitwedstrijden.
- Draait Kantinedienst
- Parkeerwachter bij de duintraining
- Lid van de club van 100
- Atletiekfan : bezoeker van binnenlandse en buitenlandse atletiekevenementen waaronder Olympische Spelen in Londen.
- <u>Behaalde titels / waarderingen:</u>
  - o Nederlands kampioen veldlopen 1973
  - o Nederlands kampioen 3x 800 meter 1973
  - o Unie Erekruis (2004) – vanwege activiteiten bij de KNAU en De Spartaan en lid van het organisatiecomité Nederlands Junioren A/B kampioenschap

Er zal vast nog wel wat vergeten zijn, maar het staat buiten kijk dat ze een zeer veelzijdig, zeer benaderbaar persoon is. Betrokken en kritisch, maar altijd meedenkend en niet te beroerd om de handen uit de mouwen te steken. Normaal achterhaalt Lenie dit soort informatie, dus het was even zoeken naar bronnen, en dat is gelukt!

Kees van der Dussen, Voorzitter

Martien van der Hoorn – Lid van Verdienste



Lisse, 20 maart 2014.
Martien is het goudhaantje onder de Master en hieronder een korte bloemlezing waarom hij zo in aanmerking is gekomen voor deze waardering

- Al jaren actief en betrokken lid van de vereniging.
- Bevlogen trainer van de MiLa-groep.
- Regelt veel op de achtergrond.
- Zorgt voor sfeer en ideeën rondom het Kerststukjes maken.
- Nederlands, Europees en Wereldkampioen in verschillende categorieën en afstanden
- Steeple specialist
- In 2012 de carrière-prijs van Teylingen ontvangen
- Om een lijst met records hier op te nemen gaat te ver, dus een paar wapenfeiten:
    - Wereldkampioenschappen 2013 in Brazilië:
        - Cross country zilver/16 okt
        - 5000 m goud en wereldkampioen/19 okt
        - 1500 m goud en wereldkampioen/26 okt
        - 2000 m steeple goud en wereldkampioen/27 okt
    - WK 2011 – goud 3000 m steeple
    - 40 jaar licentiehouder Atletiekunie-
    - 7x ned. jeugdkampioen, 2x indoor, 2x cross en 3x baan vanaf 2e jaars JB. verder nog 1x brons en 1x zilver.
- PR's
    - 800m 1.52.3
      1500m 3.49.4
      5000m 14.28.4
      3000m 8.16.02
      3000st 8.53.7
    - NR 2000mst JA1: 6.00.6 Groningen 1971
      NR 2000mst JA2 5.58.8 Heizelstadion Brussel 1972
    - ...
    - Teveel om op te noemen!

Martien, dank je wel en we hopen nog vele jaren met je te mogen samenwerken.

Kees van der Dussen, Voorzitter

Einstein Empowerment Practitioner
Meten is Weten
laten voelen en zien
Wie JIJ bent!

Einstein-Empowerment
Instituut Coaching & Trainingen
Trainers/coaches: Adrie Talakua, Petra Oort, Tamara Middelburg & Cs
Valkeniershof 16, 2171 TM Sassenheim
Telefoon 0252 72 97 88 en 06.14.69.48.97
Email info@einstein-empowerment.nl
Website www.einstein-empowerment.nl

* Topsportcoaching
* FC.NLP practitioner/master
* Hoe verkoop ik mijzelf
* Persoonlijk Leiderschap
* Systemisch werk
* Sjamanisme
* Voice Dialoque
* Hypno & Regressietherapie

Einstein - Energetica
Sjamanisme, DNA, Energetica, Hypno & Regressietherapie

* Sjamanisme & Healing
* Trauma's & Angsten
* Allergieen
* Psycho Sociale Begeleiding
* Ziekte A.L.S.
* Hypno & Regressietherapie
* Helderziend
* Dyslectie/Autisme
* Relatie en kindercoaching
* Fijnmotoriek

Therapeuten/trainers/Sjamaan:
Adrie Talakua & Petra Oort
Valkeniershof 16, 2171 TM Sassenheim
Telefoon 0252 72 97 88 en 06.14.69.48.97
Email info@einstein-energetica.nl
Website www.einstein-energetica.nl

32e Ter Specke Bokaal

Zaterdag 10 mei 2014

Op zaterdag 10 mei vindt voor de 32ste keer de Ter Specke Bokaal plaats op onze thuisbaan. Op 7 mei 1983 werd bij de officiële opening van de kunststofbaan in Lisse voor het eerst de wedstrijd om de bokaal gehouden. De TSB werd een jaarlijks terugkerend evenement en is inmiddels uitgegroeid tot de traditionele opening van het atletiekseizoen met (inter)nationale topatleten, en onderdeel van het Nationaal Baancircuit. Het programma staat bekend om de populaire incourante afstanden (150, 300 en 1.000 meter), wat ieder jaar zorgt voor interessante duels tussen specialisten van de verschillende afstanden.

Topatleten
De bokaal ging twee jaar geleden bij de vrouwen voor het tweede jaar op rij naar Daphne Schippers. Vorig jaar won Nadine Broersen deze bokaal voor haar Nederlandse record hoog met 1.89 meter. En Koen Smet won de bokaal vorig jaar voor zijn prestatie op de 110 meter horden. Beiden kregen de dagprijs vanwege hun uitmuntende prestaties. Wie zal er dit jaar de bokaal in handen gaan nemen en een topprestatie neerzetten? Op het moment van schrijven van dit stuk is de aanmelding van Nadine Broersen in ieder geval weer een feit. Maar niet alleen topatleet Broersen zal van start gaan op 10 mei. Ook Thijmen Kupers, Sharona Bakker, Pelle Rieteld, Remona Fransen en Charandy Martina hebben zich aangemeld en zullen een greep gaan doen naar een mooie prestatie.



Nadine Broersen

Sponsors
Om er dit jaar weer een succesvol topsportevenement van te maken, wordt de Ter Specke Bokaal mede mogelijk gemaakt door onze sponsoren. Denkt u misschien iets te kunnen betekenen voor de Ter Specke Bokaal of weet u iemand die ons zou kunnen ondersteunen? Neem dan contact op met Vincent van Blitterswijk (06-34052997 of v.vblitterswijk@ziggo.nl) of een ander organisatielid.

Vrijwilligers
Daarnaast zijn er ook maar liefst 150 vrijwilligers nodig om het geheel letterlijk en figuurlijk in goede banen te leiden. Wil je graag helpen op vrijdag 9 mei (inrichten accommodatie) of op zaterdag 10 mei? Stuur dat een mail naar Tessy lenting (john.tessy@online.nl.

Programma
De dag start om 11.30 met kogelslingeren voor vrouwen en rond 17 uur zullen de Ter Specke Bokalen voor de beste prestaties van de dag worden uitgereikt. Dit jaar zal er ook weer een Kidsrun over 1.000 meter voor pupillen op het programma staan en strijden kinderen van de basisscholen in Lisse tijdens een sprint van 100 meter voor de titel 'Snelste scholier van Lisse'.

We gaan er van uit dat de baan er 10 mei weer prachtig zonovergoten en windstil bij ligt, en dat er spectaculaire prestaties worden neergezet door (inter)nationale topatleten. We zien u graag op de Ter Specke Bokaal!

Kijk voor meer informatie op www.spartaan.net/TSB of spreek één van onderstaande personen aan

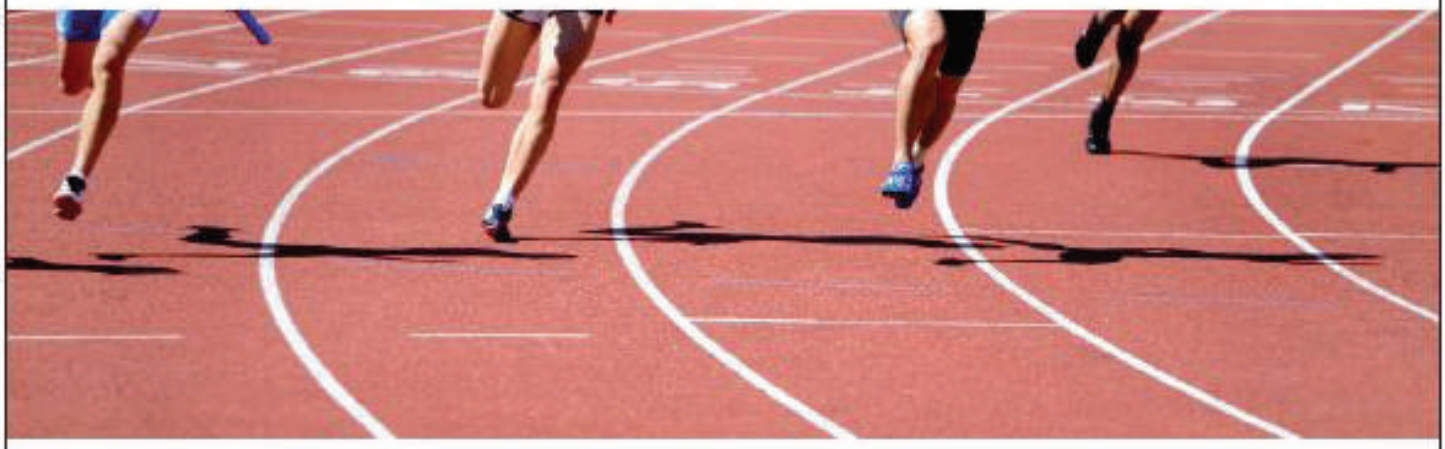


Vincent van Blitterswijk (voorzitter)
Maarten ter Hoeve
Jolanda vd Weerd
Tessy Lenting
Richard Bosman
Dave Clemens
Iris Dofferhoff



Het resultaat telt,
maar wie telt het resultaat?

ABIN
accountants en
belastingadviseurs



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

accountants • belastingadviseurs • financial interimmanagers

Noordwijk · **Voorburg** Telefoon: (071) 361 93 18 · www.abin.nl

VAN DE LEDENADMINISTRATIE

Opgezegde leden			
Vnaam		Naam	KnauCat
Gé		Paardekooper	42 O-sr.
Nieuwe leden			
Vnaam		Naam	KnauCat
Duncan		Arrachart	02 Mini
Maurice		Bernaards	32 Recr.
Emma	van	Diest	09 D-jun
Roos		Fogli	17 Senior
Peter		Grimbergen	32 Recr.
Manoe		Heemskerk	01 Mini
Jaimy	v.der	Loo	11 C-jun
Thijs		Oudshoorn	04 C-pup
Jan		Peeters	32 Recr.
Paul	van	Schagen	32 Recr.
Richard		Warmerdam	32 Recr.
Verhuisde leden			
Vnaam		Naam	KnauCat
Lea	v.d.	Aart-Kortekaas	37 Wand
Hilde		Baak	05 B-pup
Raemon		Baak	04 C-pup
Bonny		Bostelaar	31 Recr.
Pepijn		Noort	06 B-pup
Ed		Warmerdam	22 MM35

Het aantal leden per 1 april bedraagt 830

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

REDACTIENIEUWS

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

KANTINENIEUWS

Koffiekaarten zijn alléén geldig met trainingen, dus niet bij wedstrijden

WINNAARS KOFFIEKAARTEN



FEBRUARI
Til Duineveld
Thea Hoogkamer
Donna van der Niet

MAART
Cécilia van Delft
Marjan Waaning
Annie v.d. Linden



De Vier Seizoenen restaurant

April Menu De Vier Seizoenen

Caesar salad: Salade met dun gesneden gebraden lamsham, belegen geitenkaas, gebakken katenspek, dadels en dressing van mosterd en honing

* * *

Gegrilde parelhoenfilet
op romige pasta en Italiaanse groenten
met een saus van rode wijn, paddenstoelen en truffel

* * *

Proeverij van bosbessen:
met mousse, macarone, schuim en ijs

vanaf half april
Bed and Breakfast
De Vier Seizoenen.



Graag tot ziens
Ton en Ellen Freriks
Heereweg 224, 2161 BR Lisse, 0252-418023
info@restaurantdevierseizoenen.nl
www.restaurantdevierseizoenen.nl

VAN DONGEN
UW POELIER



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

VOOR AL UW FEESTEN EN PARTIJEN



Uw gastvrouw en gastheer
Lia en Hans

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

PARTYCENTRUM – MINITHEATER – UIT EN TOCH THUIS

KEURSLAGER

Keurslager
Chiel van IJzendoorn

Winkelcentrum Poelmarkt . Lisse
Tel. 0252 - 410410
www.vanijzendoorn.keurslager.nl
Verstand Van Lekker Vlees



B. Elfering D.H.Z.

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



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





VOLKSUNIVERSITEIT LISSE

Vuursteeglaan 9,
2161 GD Lisse
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

Website:
www.volksuniversiteit-lisse.nl

Biedt u een uitgebreid programma cursussen op velerlei gebied

TALEN:	Nederlandse taal, Duits, Engels, Frans, Italiaans, Latijn, Spaans, en Nederlands voor Europese werknemers.
CREATIEF:	Tekenen, Schilderen, Beeldhouwen, Kalligrafie, Nana's, Boekbinden en kartonnage, Hippe breisels, Vazen en schalen, Patchwork en quilten, Tiffany, Zilveren sieraden maken, bloemstukken en fotografie.
ICT:	Website bouwen, Digitale fotobewerking, Montage van beeld en geluid.
B&O:	Yoga, Pilates, Tai Chi, Zhineng Qigong.
P&O:	NLP, Reiki, Balans in je lijf en je leven, Kleuranalyse, Mindfulness in actie en Familieopstellingen.

Verder zijn er nog cursussen te vinden onder Kunst, Cultuur en Kennis, Muziek en Lezingen.
Alle informatie over tijden en de kosten vindt u op onze website **www.volksuniversiteit-lisse.nl**

Movement in Cape Town

Bewegen is belangrijk voor iedereen in de wereld! En als je ergens voor gaat, ga er dan ook echt voor. En dat is precies wat ik ga doen. Ik wil namelijk weer terug naar Zuid-Afrika om hier gymlessen te gaan geven op een middelbare school in een achterstandswijk in Kaapstad.



In 2011 heb ik in Zuid-Afrika een half jaar stage gelopen op de middelbare school Grassy Park High School. Dit is een middelbare school met ongeveer 1000 leerlingen die 5 dagen in de week onderwijs krijgen. Engels, Afrikaans, wiskunde, geschiedenis zijn voorbeelden van een aantal vakken die de leerlingen op deze school krijgen. Maar helaas werd er nog geen Lichamelijke Opvoeding gegeven. Tijdens mijn stage in 2011 heb ik daar toen een half jaar gymles gegeven en een locale inwoner opgeleid om mijn taken over te nemen wanneer ik weer in Nederland was. Helaas is dit project toen niet gelukt en is er tot op heden nog geen gymdocent die de leerlingen elk week mee naar het veld neemt. En dat knaagde aan mij. Ik was ergens mee gestart, dacht dat ik het goed had achter gelaten en opeens is het er niet meer. Met een aantal leerlingen en leraren van die school heb ik contact via Facebook en dus kreeg ik al snel berichten met de vraag wanneer ik terug zou komen.
En toen wist ik het zeker: ik moet hiernaar terug. Mijn klus is nog niet klaar.



Mijn plan: in september 2014 ga ik weer naar Kaapstad om daar elke week meer dan 1000 leerlingen te laten bewegen. Ik ben nu druk bezig met sponsorwerving om het salaris van een gymdocent voor elkaar te krijgen. Ik zal daar in het begin zelf weer de gymlessen gaan opstarten en vervolgens weer op zoek gaan naar een lokaal persoon die mijn taak wilt overnemen maar nu ook in combinatie met een ALO en/of CIOS-student.

De leerlingen van Grassy Park High School willen zo graag bewegen en bewegen is zo belangrijk voor iedereen. Niet alleen in Nederland maar ook in Zuid-Afrika.
Bewegen bevordert de gezondheid, bewegen stimuleert de sociale omgang met elkaar, bewegen bevordert de persoonlijke ontwikkeling en bewegen zorgt vooral voor heel veel plezier.

Wilt u mij helpen? Op www.movementincapetown.com staat alle informatie en hier staat ook hoe u dit fantastische project kunt helpen door een donatie te doen.

Hannah Overgaauw





TERUG IN DE TIJD/ DE GESCHIEDENIS HERHAALT ZICH

De lange afstandslopers van De Spartaan waren in de 60/70'er jaren de vlaggendragers van onze vereniging. Anno 2014 zijn er weer enkele Mila-mannen die de naam van De Spartaan hoog houden.
Men kan dus inderdaad spreken van dat de geschiedenis zich weer herhaalt.
De Heer Hans van Eeden schreef voor het blad van de historische vereniging van de Zilk een verhaal over ons oud-lid Piet Beelen. Dit stukje "geschiedenis" willen wij U niet onthouden.

De redactie.

HARDLOPER PIET BEELEN: VAN START TOT FINISH AAN KOP



Als lid van onze vereniging reeg hij de ene overwinning aan de andere. Zijn erelijst is indrukwekkend, met vijf nationale kampioenschappen als hoogtepunt. Ongenaakbaar was hij vaak. Dan liep hij van start tot finish aan kop. Een terugblik op de carrière van hardloper Piet Beelen (1943). Een topatleet waar De Zilk trots op was.

Beelen maakte in de jaren zestig furore als middellange en lange afstandsloper (tot 20 kilometer). Zowel in het veld, op de baan als op de weg was hij een geduchte tegenstander. Al op 19-jarige leeftijd sleepte hij zijn eerste nationale titel in de wacht. Dat deed hij in maart 1962 tijdens de Nederlandse crosskampioenschappen in Helmond. "De jonge Piet Beelen gaf bij de A-junioren in een magistraal gelopen race zijn tegenstanders geen schijn van een kans. Deze sterke, wat schuddend lopende knaap is een belofte voor de toekomst." (1) Beelen liep de afstand van zes kilometer in een tijd van 23.03,08 minuten. En dan te bedenken dat hij pas een jaar eerder in georganiseerd verband aan atletiek was gaan doen.

Door het kampioenschap was hij meteen het meest spraakmakende lid van onze nog jonge vereniging. Die was op 4 oktober 1961 opgericht en stond onder leiding van de bouwkundig ingenieur Ir. A.H.J. Paardekooper. Vooral door de afstandslopers kreeg onze vereniging snel landelijke bekendheid. Behalve Beelen zat nog een aantal andere leden regelmatig voorin, maar minder prominent als de Zilker.

Een jaar na zijn juniorentitel haalde Beelen zijn tweede nationale titel binnen. Net nieuw bij de senioren gaf hij meteen zijn visitekaartje af. Tijdens het nationaal kampioenschap veldlopen in Heerlen ging hij 3 maart 1963 op de 5 kilometer als eerste over de finish. Zijn tijd: 15.29 minuten.

Een paar maanden later ontpopte Piet Beelen zich ook als een uurloper van formaat. Liefst zesmaal achtereenvolgend schreef Beelen de nationale uurloop van atletiekvereniging Lionitas in Leeuwarden op zijn naam. Voor het eerst dus in 1963. Twee jaar later, in oktober 1965, was hij oppermachtig. "Al direct na het startschot nestelde de in wit tricot en groen sportbroekje gestoken Beelen zich aan de kop, om deze plaats niet weer af te staan. Beelen, rugnummer 1 dragend, zou namelijk steeds meer de voorsprong vergrotend eerste blijven." Na afloop legde Piet Beelen zijn tactiek uit: "De eerste vijf kilometer draai ik gemakkelijk binnen de vijftien à zestien minuten. Dat kunnen mijn concurrenten niet. Dus ben ik mijn naaste belagers al gauw kwijt. Dat hoge aanvangstempo is mijn grootste winst." Rudi Mol, de nummer twee, toonde zich een goed verliezer: "Beelen was te sterk." (2)

In 1966 won Piet Beelen andermaal. Op 16 oktober liep hij zijn beste uurloop ooit: 19 kilometer en 169 meter. Een nieuw Nederlands record en een afstand waarmee hij in deze discipline tot op heden clubrecordhouder van De Spartaan is. Tijdens de wedstrijd 'op een grotendeels geasfalteerd en windstil parcours' (Nieuwsblad van het Noorden) verbrak Beelen ook het Nederlands record op de 20 kilometer (hij was na het uurrecord nog even doorgelopen). Dat smaakte kennelijk naar meer, want voorafgaand aan de editie van oktober 1967 maakte hij bekend dat hij deze keer maar liefst vier records wilde verbreken: de tien mijl, de vijftien kilometer, de twintig kilometer en het uurrecord (3). Hoewel hij won, mislukten door de slechte weersomstandigheden deze recordpogingen. Hij liep een afstand van 18 kilometer en 384,20 meter. Ook in 1968, het wordt haast een beetje eentonig, was Beelen weer eerste.

Maar terug naar 1965. Een jaar waarin inmiddels niemand meer om Piet Beelen heen kon. "Voor De Zilk is hij nog steeds Pietje, maar in de hoogste vaderlandse atletiekkringen wordt de 22-jarige atleet, die elke dag in weer en wind op de fiets naar de Lissese atletiekbaan rijdt, de crack van de komende jaren genoemd", schrijft de Leidse Courant. Op de vraag of hij nu aan de top staat, reageert de Zilker nuchter: "Voor mij is iemand er pas als hij het gevoel heeft dat hij niet verder kan. Ik geloof dat ik er nog lang niet ben." Ook volgens Spartaan-voorzitter Paardekooper, die in het artikel ook aan het woord komt, zit er bij Beelen nog het nodige in het vat: "Hij heeft ook de mentale eigenschappen om uit te groeien tot een heel groot atleet. Hij is nuchter, zal zich niet overtrainen. Het is ook een plezierige knaap in de vereniging." (4)

Tegenwoordig had Piet Beelen zich waarschijnlijk helemaal aan het lopen kunnen wijden, maar in de jaren zestig was het klimaat voor topsport in Nederland nog heel anders. Om de kost te verdienen, werkte hij overdag gewoon bij zijn broer Jan in de bloemen. Zijn sportieve leven begon pas in de vroege avonduren: "Iedere dag 2,5 tot drie uur rondjes draaien op de atletiekbaan, wandelend of in hoog straf tempo." (4).
En verder? Beelen: "Vroeg naar bed, niet roken en geen alcohol. En gewoon met de pot mee-eten, dat is mijn dieet. Ik voel me daar best bij." (4)

In 1966 voegt Piet Beelen een derde nationaal kampioenschap aan zijn erelijst toe. In Amsterdam wordt hij tijdens de nationale atletiekkampioenschappen begin augustus eerste op de 10 kilometer. Zijn tijd: 30.32,6 minuten. Niet eens zijn beste tijd op die afstand. Die liep hij een maand eerder in Den Bosch tijdens de landenwedstrijd Nederland – België – Denemarken. Hij dook toen voor het eerst van zijn leven onder de 30 minuten: 29.59,2 minuten klokte hij daar. Uiteraard de winnende tijd…

Het daaropvolgende jaar 1967 zou nog mooier worden. Het nationaal kampioenschap veldlopen vond dat jaar plaats in het Keukenhofbos in Lisse. Een thuiswedstrijd dus voor Piet Beelen. Op de 10 kilometer sloeg hij zijn slag: "Onder de oude beuken van het fraaie landgoed Keukenhof in het hart van de Bollenstreek, heeft Piet Beelen voor eigen publiek beslag gelegd op de nationale veldlooptitel 1967. Tweemaal had de kleine atleet uit De Zilk genoegen moeten nemen met de tweede plaats. Dit keer was niemand bestand tegen het tempo dat Beelen het ruim honderd man sterke lopersveld direct vanaf de start oplegde." (5) "Al in de eerste van de zes af te leggen ronden danste Beelen over het geaccidenteerde parcours weg van zijn tegenstanders en van strijd om de titel is er dan ook eigenlijk geen sprake geweest." (6) Beelen liep praktisch van start tot finish voorop!

Ondertussen werkte Piet Beelen nog gewoon bij zijn broer. Verslaggever Frans Nypels van het dagblad De Tijd zocht hem daar in april 1967 op: "Topatleet Piet Beelen kromt zijn rug. Hij knielt voor een bed dahlia's en hij plukt stekken van bruingrijze knollen. Hij doet dat, als het moet, uren achtereen. Met het spreekwoordelijke engelengeduld. In de kas van zijn broer Jan, gelegen in het hart van de 'tuin van Holland', het dorpje De Zilk. "Het houdt mijn rug soepel", haast hij zich te zeggen, als hem de vraag wordt gesteld of dit werk bevorderlijk is voor zijn conditie. "Trouwens, ik wil eten, geld verdienen, zoals ieder ander." Ook in dit artikel komt ir. Paardekooper aan het woord. Hij is vol lof over Beelen: "Hij heeft de natuur van de Bollenstreker. De vent met een enorm doorzettingsvermogen. De man met de sterke wil."

Die vent 'met het enorme doorzettingsvermogen en de sterke wil' sleepte in augustus zijn tweede Nederlands kampioenschap van het jaar 1967 in de wacht. Net als een jaar eerder ging hij tijdens de nationale atletiekkampioenschappen – dit jaar in Rotterdam - na de 10 kilometer met de bloemen naar huis. Beelen liep voor de tweede maal in zijn carrière een tijd onder de 30 minuten: 29.54,2 minuten. Een persoonlijk record. Al na vijf kilometer begon hij aan een solo naar de eindstreep.

Het bestek van dit stukje is veel te kort om alle ereplaatsen van Piet Beelen aan te stippen. Ze zijn te talrijk. Zijn erelijst vermeldt eerste plaatsen in onder meer Gouda (Goudse Herfstloop 1963), Velsen (Pim Mulier Veldloop 1964), Edam (Nationale Vestingloop 1964), Eindhoven (Lichtstad Cross 1965 – zijn eerste grote overwinning bij de senioren), Dwingeloo (Nationale Veldloop 1967), Baarn (Domein Cross 1968), Leiderdorp (Zilveren Molenloop 1969), Noordwijkerhout (Strandloop 1969), Hilversum (Avro Cross 1969) en Lisse (Districtskampioenschappen 1970).

Beelen liep ook tal van wedstrijden in het buitenland. Zo nam hij van 1964 tot en met 1968 jaarlijks deel aan de internationale Parkloop in Praag. Ook werd hij in 1965 en 1967 geselecteerd voor de Beneluxploeg die het in het Bislett Stadion (Oslo) opnam tegen de Noren. In 1965 en 1966 liep hij tijdens Europacupwedstrijden in Denemarken, Joegoslavië en Tsjechoslowakije. In eigen land vertegenwoordigde Piet Beelen Nederland in atletiekinterlands als Nederland-Engeland.

Ondanks al zijn kwaliteiten startte Piet Beelen nooit op een groot mondiaal toernooi als de Olympische Spelen. In april 1967 legde hij in De Tijd uit waarom dat er niet in zat: "Als je dat niveau wilt halen, ben je geen amateur meer. Dan moet je beslist halve dagen trainen. Daar zijn we in Nederland nog niet rijp voor. Dan moet je praten over medische én sociale begeleiding en met praten alleen schiet je weinig op."


Piet Beelen en Bert Smit

Zo rond 1970 zette Piet Beelen geleidelijk een punt achter de wedstrijden. "Ik wilde wat meer tijd aan mijn gezin besteden en wat meer verdienen. En ik vind: je doet het goed of niet meer", zo vertelt hij, terugblikkend in januari 2014. Piet Beelen is inmiddels 70 jaar oud en woont in Lisse ("Maar in mijn hart ben ik altijd Zilker gebleven."). Hardlopen doet hij nog steeds. Drie of vier keer per week bij SIB Loopcollectief in Hillegom. Op zijn loopbaan kijkt hij 'met heel veel plezier' terug: "Ik heb er veel vrienden aan over gehouden".

Over zijn mooiste overwinning als hardloper hoeft Piet Beelen niet lang na te denken. Dat is de nationale veldlooptitel van 1967, behaald in Lisse. Beelen: "Omdat het een wedstrijd was voor eigen publiek met veel Zilkers langs het parcours." Zeker zo trots is Piet Beelen op zijn achtste plaats tijdens de internationale cross in San Sebastian in Spanje, ook in 1967. "Het was een wedstrijd waaraan alle grootheden uit Europa en Afrika deelnamen." Zo'n goede heeft De Zilk nooit meer gehad!

Hans van Eeden

Bronnen:
1. Het Vrije Volk, 12 maart 1962; **2.** Leeuwarder Courant, 18 oktober 1965;
3. Leeuwarder Courant, 12 oktober 1967; **4.** Leidse Courant, 11 december 1965;
5. De Waarheid, 6 maart 1967; **6.** Leidse Courant, 6 maart 1967.

WK INDOOR MASTERS BUDAPEST HONGARIJE



Spartaanatleet Martien van der Hoorn heeft tijdens de WK Indoor voor masters de wereldtitel op de 3000 meter voor zich opgeëist. Daarnaast behaalde hij een zilveren medaille op de 1500 meter.

Van dinsdag 25 tot en met zondag 30 maart werden in het Hongaarse Budapest de Wereldkampioenschappen Indooratletiek voor masters gehouden. Martien van der Hoorn had zich in de leeftijdscategorie M60 ingeschreven op de looponderdelen 800, 1500 en 3000 meter. Hieronder zijn persoonlijke verhaal:

"Zo zaten er zeker 10 bekende atleten in de Boeing 737 naar Hongarije, daar zat ook mijn Schotse vriend Aleastair Dunlop. Een blessure achter de rug en klaar voor het grote werk. Een medaille hunter, maar slijt al aardig in snelheid, harder dan de rest. Bij aankomst AirPort Liszt Ferenc Budapest was het regenachtig en troosteloos. Na een goede vlucht met KL 1977 van een paar uur, kan je dus in 3 uur tijd gewoon in je hotel zitten. Wel mét een aansluitend taxiritje van een half uur. Dus snel ingekwartierd in een best hotel aan de oever van de Donau in het wat rustiger gelegen Boeda. De activiteiten zijn 5 km verder, in Pest bij het Puskäs stadion, super goed bereikbaar met -gratis- openbaar vervoer. Vandaag 25 maart de eerste wedstrijddag. De 800m series worden verwerkt en uiteindelijk zullen de beste 18 masters doorgaan naar de halve finale voor 26e maart. Deze 800m wordt in Hal A gelopen, dit is de oorspronkelijke indoor accommodatie, in hal B is een tijdelijk indoor baan gemaakt en daar vinden de series en finales van de 1500 en de 3000m plaats. Uiteindelijk een 14e plaatst met Gough en Sheene vóór en achter me. We waren met dit gokspel maar net aan door naar de halve finale.
Op 26 maart de halve finales 800m, de laatste 18 die uitvechten wie voor de finale gaat. Ik besloot vooraf alleen naar de finale te gaan zonder enige overmatige inspanning dus alleen maar soepel te draaien zonder ook maar enige doelstelling voor klassering. De pijlen waren gericht op de 3 en de 1500m. Hieromtrent moest ik nogal veel vragen toelichten, die later wel worden begrepen hoop ik. Nooit teveel willen!
Sheene won makkelijk gevolgd door Dunlop en Rentz die zich ook plaatsen voor de finale iin deze 2e serie, met eindtijden rond de 2.23 sec. Met een gereserveerde 2.26 zette ik me automatisch buiten de finale. Een finale 800m was zeker haalbaar, maar voor het podium is de jacht te belastend voor het verdere programma. De concurrentie en ploeggenoten vroegen zich wel af wat mij bezielde! Zij konden niet weten dat ik rondloop met een speciale missie..!



3000m.
Het werden 2 volle finale series van ieder 18 deelnemers. De eindtijden bleken in de eerste serie geen gevaar op te leveren, dus geen "Dark Horses". Hans Smeets zittend tussen de Holland afvaardiging veronderstelde dat ik het nu zou moeten waarmaken in deze finale. De ploeg zag me graag vlammen op de 800 m maar de keuze werd de finale 3000m. Nieuwe generatie masters voorin te zien waaronder een snelle Italiaan en een even zo geduchte Spanjaard. Gedurfd nam de kleine Italiaan de koppositie, maar na 600m nam ik deze over en trok fel van leer. De 200 rondjes gingen gelijkmatig op en na 2000m liet ik me zakken, er kwam geen gaatje. Althans alleen een kopgroep van 4 man. Eerst nam de alerte spaghetti proever de kop over, maar daarna kwam de opvallend sterk lopende ploeggenoot Cees Stolwijk bovenlangs, het voelde als een vriendschappelijke groet. De vedetten van voorheen verdwenen steeds verder weg in het achterliggende peloton, zelfs de ervaren Brit Oxland vond het welletjes en stapte uit. De Russen verdwenen eveneens uit het zicht. Nieuwe jonge zestigers met lef nu voorin. Met nog 4 ronden te gaan werd het tijd welke soort kaas er op de boterham zat. Een lichte tempo versnelling vanuit een vierde positie bracht duidelijkheid, de Italiaan was de enige die nog aan een touwtje bengelde. Nog maar twee ronden dit zelfde harde tempo vasthouden was effectief genoeg voor een gouden finish en het feest kon beginnen. En zo gebeurde het ook dat een "wereldtitel indoor 3000m met een NR" bijgevoegd kon worden aan de palmares van een alweer succesrijke en gelukkige Hollander.

28 maart zomaar een dag lekker niks.
Wel getraind en de 800m finale gekeken vanaf de tribune. Mooi gevecht van Smeets om een podiumplaats, het werd zilver voor Hans, zijn eerste bittere verlies na 10 jaar heerschappij. Riet Jonkers haalde goud in de W70, een eindsprint die in details te bewonderen is, want de snelheid is met respect geringer dan dat we ge-

wend zijn. Bij mijn eigen M60 werd de Ier Gough eerste zoals verwacht, yankee Sheene werd 2e en slachtoffer van zijn eigen trekwerk.
Deze heren zijn de persoonlijke blokkade in de naderende 1500m finale. Op zo'n dag die behoorlijk zonnig was, krioelt het van master bezigheden in al zijn vormen die deze moedersport maar kan bieden. Het is ook wel een overijverig volkje die je hun gekozen hobby niet gauw zal kunnen ontnemen.
Eerst morgen maar eens door de halve finales zien te komen zonder enige poespas en dan moeten we de arena in om op de laatste wedstrijddag strijd te leveren met de huidige heersers, die niet altijd blijvend op een voetstuk kunnen blijven staan!

Zaterdag 29 maart halve finales 1500m
Bijna 40 masters waarvan er 12 door konden naar de finale. In de tweede heat zaten de kanjers en met een tweede tijd geplaatst in 4.47 Het werd duidelijk dat het venijn van de 2 Irishmen atleten zal gaan komen. En de teruggetrokken introverte bleke Ier Lynch is wel degelijk een Dark Horse..

Zondag 30 maart de finale 1500m
Om 14.50u dé race van de waarheid. Deze 1500m werd vertegenwoordigd door de besten van de wereld. Dat het wereldrecord er aan zou gaan stond al vast. Het zijn de nieuwe masters die de toon zetten, de slijt blijkt aantoonbaar sommige vedetten, proberen halsstarrig aan te haken, maar er zijn nieuwe knalharde normen. Dunlop, Rentz, Oxland en ook de recordhouder Sheene zijn passé.
Natuurlijk ging Brain Lynch direct op avontuur, we hadden hetzelfde doel. Ook de kampioen 800m Joe Gough had plannen. Namelijk de aanval op het huidige wankele wereldrecord van 4.35 sec. Ook de recordhouder Nolan Sheene zit tussen de finalisten. Gaandeweg kon ikzelf het verloop van de race niet beïnvloeden, niks tactiek, keihard lopen en volgen. Lynch en ik op afstand ver vooruit inmiddels en het harde tempo ging maar door. Er kwam geen verval, al was even te zien dat er wat haperingen optraden, voornamelijk bij mezelf dan. Met nog één ronde te gaan, probeerde ik mijn voornemens die zo vast stonden, waar te maken. Voorkomen dat de losgeslagen Ier mijn ideaal zou stelen. Hij hield het vol tot aan de finish. Totale uitputting.. Daarna ..Maar wat een tijden ..
Brain liep een wereldrecord en ik ook, onfortuinlijk genoeg helaas voor mij, telt een WR alleen voor de winnaar. Rest een geweldige tijd en een dik NR van 4.28.15 en daar kan ik samenvattend uitermate tevreden en blij mee zijn!



Evaluatie 1500m:
Alle credits in huis vooraf, wat voelde ik me sterk. Weinigen wisten dat ik een missie, een droom had. Het WR in flarden lopen. Een 800m medaille opgeofferd. Revancheren van de blessure die zich voordeed tijdens de indoor San Sebastián! Wie kon weten dat er een Irishmen zo sterk zou lopen. Een mega WR-record kwam hier tot stand op de 1500m dat voorlopig stand zal houden. Ruim 9" onder het oude record van 4.35 seconden, dat staat onwaarschijnlijk scherp in de recordlijst. Ik had 'm bijna.
Amper anderhalve meter tekort.
Anderzijds en respectabel genoeg, is er een NR dat ook staat als een huis. Dit zal ik koesteren en meenemen in de "good memories feeling"!

Ik hou, zoals jullie gemerkt hebben, van atletiek en het werd weer een sensationeel toernooi, prachtig mooi allemaal! Graag geef ik dit ervaringsmoment aan iedereen door! Je kan er beslist wat mee! Ieder op je eigen kunnen, je gaat het elke keer nog leuker vinden!

Met sportgroet naar jullie allen,

Martien van der Hoorn.



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 en via www.inschrijven.nl . Ook komt er een link op jullie eigen website 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 10e keer meedoet aan de Roparun (zie voor meer informatie www.roparun.nl) .

Dus schroom niet en schrijf je in via www.inschrijven.nl of via www.hollendoordebollen.nl
Wil je meer info over Team Bollenstreek? Kijk op de website www.teambollenstreek.nl

Sponsoren mag natuurlijk ook!

SUDOKU

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

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

GEBOORTE KAARTJE



Wij rusten van 12.00 tot 15.00 uur.
Thijs is het petekind van Conny en Marc.

Hoera we hebben een broertje!
Zo lief en klein,
we willen voor altijd bij hem zijn....
Lisa & Noa

Dolblij zijn wij met ons derde wondertje

Thijs
Arnoldus Mats

Hij is geboren op 31 maar 2014 om 15.17 uur
en weegt 4080 gram.

Zoon en broertje van:
Arnoud Koot, Macha Arrachart, Lisa & Noa

Einduitslag klaverjascompetitie 2013-2014.

De klaverjascompetitie is voorbij en de winnaar is bekend. Ben Thomas mag tot het eind van het volgende seizoen tegen de wisselbeker aan kijken. Het was een competitie met gemiddeld een grotere deelname dan in de seizoenen ervoor. Nieuwe gezichten en oude bekenden hebben deze competitie ontdekt. Met minimaal 6 en maximaal 8 tafels houd ik een tevreden gevoel over aan dit seizoen. Uiteraard ben ik benieuwd of deze ontwikkeling zich in het komende seizoen voortzet.

Op vrijdag 10 oktober 2014 begint de volgende competitie.
We zullen het dan zonder onze vaste administrateur, Theo van Stijn, moeten doen. Na 20 jaar (!!!) en ca. 15.000 km (!!!) heeft Theo te kennen gegeven er mee te gaan stoppen.
Aan het begin van de avond werd door Jeannette van der Toorn van de VWC extra aandacht geschonken aan dit feit. Aan het eind van de avond werd door ondergetekende nogmaals stil gestaan bij dit afscheid.
Theo ging niet met lege handen naar huis, maar zal in de toekomst zeker gemist worden.

Frans Dames.

deelne(e)m(st)ers	11-okt-13	8-nov-13	13-dec-13	10-jan-14	14-feb-14	14-mrt-14	Totaal na	Af: laagste	Totaal	Eindstand
	punten	punten	punten	punten	punten	punten	6 ronden	ronde	na aftrek	14-mrt-14
Thomas Ben	6.224	6.252	6.983	7.475	0	6.823	33.757	0	33.757	1
Gerven Kees van Sr	6.104	7.626	6.291	6.599	5.629	6.435	38.684	5.629	33.055	2
Walraven Bert	6.119	6.898	6.901	6.285	6.690	5.433	38.326	5.433	32.893	3
Kesteren Henk van	6.108	6.654	7.036	6.475	6.067	6.130	38.470	6.067	32.403	4
Ruiten Patrick van	5.328	6.432	6.375	5.567	7.069	6.002	36.773	5.328	31.445	5
Verhaar Gerrit	5.600	6.895	0	5.559	6.089	6.998	31.141	0	31.141	6
Kortekaas Aad	6.000	0	5.967	7.040	6.217	5.705	30.929	0	30.929	7
Kraan Frans van der	0	5.537	5.298	7.139	6.915	6.036	30.925	0	30.925	8
Aanhane Mart	6.251	6.127	5.895	0	6.183	6.265	30.721	0	30.721	9
Edens Theo	6.486	5.549	6.144	5.894	5.883	6.313	36.269	5.549	30.720	10
Stijn Joop van	0	5.843	5.697	6.691	6.758	5.611	30.600	0	30.600	11
Rotteveel Corine	0	5.979	6.191	6.881	5.632	5.734	30.417	0	30.417	12
Rooijakkers Fred	0	5.325	5.204	6.129	7.108	6.557	30.323	0	30.323	13
Rijnberk Marty van	6.083	6.493	5.490	5.747	5.868	5.022	34.703	5.022	29.681	14
Blom Henk	6.018	5.169	6.140	5.470	6.871	0	29.668	0	29.668	15
Graven Mark van	0	5.781	6.225	5.037	5.573	6.493	29.109	0	29.109	16
Verhaar Ans	4.772	5.106	0	5.499	5.402	6.464	27.243	0	27.243	17
Amsterdam Martha van	5.605	5.608	5.044	5.725	5.148	0	27.130	0	27.130	18
Aanhane Lenie	6.778	5.852	6.955	0	0	6.646	26.231	0	26.231	19
Grimbergen Paul	6.096	0	5.741	6.931	6.792	0	25.560	0	25.560	20
Duineveld Til	0	0	6.065	5.944	5.175	6.078	23.262	0	23.262	21
Jonkheer Peter	0	0	5.149	6.216	6.009	5.290	22.664	0	22.664	22
Dofferhoff Jan	0	0	0	6.649	7.063	6.015	19.727	0	19.727	23
Graven Ruud van	0	0	0	5.746	6.917	6.500	19.163	0	19.163	24
Plomp Lenie	6.328	6.164	0	6.029	0	0	18.521	0	18.521	25
Trappl Desideria	0	6.191	0	6.507	0	5.794	18.492	0	18.492	26
Stroet Heino	0	0	0	5.915	6.294	5.320	17.529	0	17.529	27
Hartman Ank	5.359	0	5.693	5.350	0	0	16.402	0	16.402	28
Ruiten Barry van	0	0	0	6.354	6.509	0	12.863	0	12.863	29
Noort Hans van	6.541	0	0	6.288	0	0	12.829	0	12.829	30
Dames Frans	0	0	6.786	0	0	5.852	12.638	0	12.638	31
Mooijekind Ton	5.896	0	0	6.487	0	0	12.383	0	12.383	32
Hartman Wim	5.884	0	5.873	0	0	0	11.757	0	11.757	33
Went Nico	0	0	6.453	0	5.162	0	11.615	0	11.615	34
Kivits Margo	6.208	5.059	0	0	0	0	11.267	0	11.267	35
Rotteveel Joke	0	0	0	5.818	5.303	0	11.121	0	11.121	36
Noort Carla van	4.892	0	0	5.670	0	0	10.562	0	10.562	37
Ruiten Rick van	0	0	0	4.792	5.099	0	9.891	0	9.891	38
Gerven Kees van Jr	0	0	0	0	5.447	0	5.447	0	5.447	39
totaal	130.680	126.540	145.596	195.908	170.872	145.516	915.112	33.028	882.084	
aantal deelnemers	22	21	24	32	28	24	151			
gemiddeld	5.940	6.026	6.067	6.122	6.103	6.063	6.060			
	12-okt-12	9-nov-12	14-dec-12	11-jan-13	8-feb-13	8-mrt-13				
totaal	120.840	120.200	144.236	120.262	169.214	152.916	827.668	42.569	785.099	
aantal deelnemers	20	20	24	20	28	25	137			
gemiddeld	6.042	6.010	6.010	6.013	6.043	6.117	6.041			

BERICHTEN VANUIT HET WOC

dag	datum	editie	OMSCHRIJVING ACTIVITEIT	LOKATIE
vr	25 apr 14	7e	KogelDiscusCircuit, Lisse/Leiden 1e wedstrijd	Leiden
zo	**27 apr 14**		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	**10 mei 14**	32e	Ter Specke Bokaal	baan
za	10 mei 14		Competitiewedstrijd CD junioren, 1e ronde	
zo	11 mei 14		Competitiewedstrijd Masters, 1e ronde	
zo	11 mei 14		Competitiewedstrijd junioren B, 1e ronde	
zo	18 mei 14		Competitiewedstrijd junioren A, 1e ronde	
za	**17 mei 14**		Amerikaanse School - internationale wedstrijden	baan
za	17 mei 14		ZHM competitie Pupillen 2e wedstrijd	
vr	**23 mei 14**	7e	KogelDiscusCircuit, Lisse/Leiden, 2e wedstrijd	baan
za	24 mei 14		Competitiewedstrijd CD junioren, 2e ronde	
zo	25 mei 14		Competitiewedstrijd Senioren, 2e ronde	
za	**31 mei 14**		Meerkamp junioren B/C/D	baan
zo	**1 jun 14**		Meerkamp junioren B/C/D	baan
di	**3 jun 14**		CRA Estafette	baan/weg
zo	15 jun 14		Competitiewedstrijd junioren B, 2e ronde	
za	**21 jun 14**		Competitiewedstrijd CD junioren, 3e ronde	baan
zo	22 jun 14		Competitiewedstrijd junioren A, 2e ronde	
zo	22 jun 14		Competitiewedstrijd Masters, 2e ronde	
vr	**27 jun 14**	19e	Spartaan Bedrijvenestafette 4 x 5,1 km	weg/baan
vr	27 jun 14	7e	KogelDiscusCircuit, Lisse/Leiden, 3e wedstrijd	Leiden
zo	29 jun 14		Competitiewedstrijd Senioren, 3e ronde	
za	**5 jul 14**		ZHM competitie Pupillen 3e wedstrijd	baan
za	**12/13 jul 14**		Ouder-Kind-Wedstrijd pupillen	baan
vr	**22 aug 14**	7e	KogelDiscusCircuit, Lisse/Leiden, 4e wedstrijd	baan
zo	**31 aug 14**		Instuifwedstrijd Senioren, Junioren A/B/C	baan
zo	7 sep 14		Landelijke finale Masters	
za	13 sep 14		Landelijke finale junioren CD	
zo	14 sep 14		Promotie-/degradatiewedstrijden Senioren	
za	20 sep 14		ZHM competitie Pupillen 4e wedstrijd	
za	20 sep 14	7e	KogelDiscusCircuit, Lisse/Leiden, finale	Leiden
zo	21 sep 14		Landelijke finale junioren B	
di	**23 sep 14**		Najaarsfeestloop	baan/weg
za	27 sep 14		NK Estafettes	
zo	28 sep 14		NK Estafettes	
za	**4 okt 14**		Onderlinge Pupillenwedstrijden + meerkampen junioren C/D	baan
zo	**5 okt 14**		Onderlinge meerkampen Senioren / junioren A/B/C/D / Masters	baan
zo	**26 okt 14**		CRA Bosloop	baan/weg/bos
zo	2 nov 14		Mijdrecht (Zorg & Zekerheid Circuit)	Mijdrecht
zo	**9 nov 14**	27e	Scholierenbosloop VO- en BO-groepen 3 t/m 8	bos
zo	**16 nov 14**		CRA Polderloop / CD junioren wintercompetitie	weg
zo	**7 dec 14**	27e	Ter Specke Loop (Zorg & Zekerheid circuit) 5-10-15 km	weg/baan
zo	**14 dec 14**		CRA Wintercircuit + CD-competitie baanloop	baan
vr	**26 dec 14**		Kerstcross	bos

VAN DE VRIJWILLIGERSCOMMISSIE

Over vrijwilligers gesproken!



Afgelopen vrijdag 14 maart heeft Theo van Stijn afscheid genomen van zijn werk voor de klaverjasavonden wat betreft de administratie, tellingen enz. Hij heeft dit 20 jaar gedaan en had zelf uitgerekend dat hij ±15.000 km al die jaren hiervoor verreden heeft, hij woont in het Westland. Wij als Vrijwilligerscommissie hebben hem bedankt voor al zijn inspanningen en het benadrukt maar weer dat de Spartaan veel vrijwilligers heeft die waar dan ook rand- en spandiensten verrichten waar we soms geen weet van hebben.

Theo nogmaals bedankt en het allerbeste voor jou in de toekomst.

Namens de VWC Jeannette van der Toorn

Beelen
VERPAKKINGEN
HANDELSONDERNEMING

Kantoor en magazijn
Heereweg 5b, Lisse

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

fijn dat het er is...

Vishandel

ALEX RUIZENDAAL

033-8883911/0653951466 SPAKENBURG

ASSURANTIEBEDRIJF

HEEMSKERK
assurantiën

HOOGERVORST C.V.

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

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

SCHILDERSBEDRIJF

van Noort & Verkerk

AF ERKEND SCHILDER

Botterstraat 16
2162 LA Lisse

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

SINDS 1966

De Heere van Thijssen

KAPPERS & BARBIERS

TER GOUW

- **Steunzolen / sport inlay op maat**
- **Gediplomeerd podoloog**
- **Medisch pedicure**
- **Dames, heren en kinderschoenen**

in verschillende wijdte maten

uw voeten zijn bij ons in goede handen!

Heereweg 240 Lisse

Tel: 0252-413672

E-mail: info@tergouwschoenen.nl

www.tergouwschoenen.nl

Trainingsoverzicht AV De Spartaan
Zomer 2014
Start dinsdag 1 april 2014

Discipline	Trainer/ster	Dag	Tijd	Opmerkingen
Springen	Heino Stroet	Maandag	19:00-21:00	Baan
		Woensdag	17:30-19:30	Kracht / Baan
		Donderdag	19:00-21:00	Baan
Sprint + Meerkamp	Anthony Ott	Maandag	18:40-19:10	Kogelstoten
		Maandag	19:00-21:00	Korte sprint/horden
	Start: 23 april 2014	Woensdag	18:00-19:15	Krachttraining (techniek)
		Woensdag	19:00-21:00	Springen + sprint
		Donderdag	18:00-19:00	Speerwerpen
		Donderdag	19:00-21:00	Lange sprint/horden
Werpen	Nico van Noort	Maandag	19:00-21:00	Baan
		Woensdag	19:00-21:00	Conditie + Kracht
		Donderdag	19:00-21:00	Baan
		Vrijdag	18:00-20:00	Kracht / Baan
Mila	Martien vd Hoorn	Dinsdag	19:00-21:00	Baan
		Donderdag	19:00-21:00	Baan
B/C junioren	John	Maandag	18:30-19:45	Horden/sprint. Op uitnodiging,
(1997-2000)	John en Dennis	Woensdag	19:00-20:45	Baan
	John en Paul	Vrijdag	19:00-20:45	Baan
D junioren	John	Maandag	18:30-19:45	Horden/sprint. Op uitnodiging
(2001-2002)	Joost en Vincent	Woensdag	19:00-20:30	Baan
	Joost en Joost	Vrijdag	19:00-20:30	Baan
Mila Jeugd	Piet van Tol	Maandag	19:00-20:15	Bos & baan
(1998-2004)	Maaike Boon	Zaterdag	09:00-10:15	Bos & baan
Pupillen (2003-2008)	Marga, Marianne en Stephanie	Woensdag	14:30-15:30	Baan: jongens / meisjes geboren 2008, 2007 en 2006
	Marga, Marianne en Stephanie	Woensdag	15:45-16:45	Baan: jongens / meisjes geboren 2005 en jongens geboren 2004
	Marga, Marianne en Stephanie	Woensdag	17:00-18:00	Baan: Meisjes geboren 2004 en jongens / meisjes geboren 2003
	Jan, Irma, Levi, Stephanie en Rémi	Vrijdag	17:00-18:15	Baan:jongens en meisjes geb. 2003, 2004 en 2005

Clubrecords Meisjes B

We gaan door met de volgende categorie bij de clubrecords, ditmaal de Meisjes-B. Daarboven staan nog enkele wijzigingen bij de MC. Het hier genoemde record van Jaimy is weer geschrapt, omdat zij tijdens het leveren van de genoemde prestatie geen lid was onze vereniging.

Elders in dit blad treft u een overzicht aan betreffende onze Vice-voorzitters. Aanleiding was de komst van een nieuwe functionaris, of juist een eerbetoon aan de vorige: de keus is aan u!

Informatie: Wim Cozijn, wgcozijn@ziggo.nl.

OC	**baan/weg**	maat	**Meisjes Junioren C**	geb	pres	pl	land	d.d.
I	1.500 meter		Jaimy van de Loo	260800	5.05,23	Apeldoorn		19 01 2014
AP	800 meter		Rebecca Hulshof	010199	2.45,27	Leiden		22 09 2013
AP	200 m horden		Myrthe Duivenvoorden	300593	32,90	Utrecht		18 07 2008
AP	speerwerpen (duiksp)	600 gr	Karin Abeling	201294	29,11		2008	
OC	**baan/weg**	maat	**Meisjes Junioren B**	geb	pres	pl	land	d.d.
B	100 meter		Romara van Noort	1E+05	12,2	Lisse		28 06 2003
B	200 meter		Miranda de Regt	3E+05	24,66	Zwolle		27 06 2010
B	400 meter		Romara van Noort	1E+05	55,22	Beverwijk		22 06 2003
B	800 meter		Carla Grimbergen	2E+05	2.12,9		1970	
B	1.000 meter		Giselle Slotboom	090393	3.02,8	Leiden		25 08 2010
B	1.500 meter		Carla Grimbergen	2E+05	4.23,6	Papendal		19 08 1970
B	3.000 meter		Giselle Slotboom	090393	10.44,91	Soest		17 09 2010
B	100 m horden	76 cm	Miranda de Regt	3E+05	14,44	Gemert		18 09 2010
B	400 m horden	76 cm	Miranda de Regt	3E+05	1.05,87	Lisse		05 09 2010
B	2.000m hindernis	76 cm	Giselle Slotboom	090393	7.27,67	Zele	BEL	21 08 2010
B	4 x 100 m.	1	Marit Suttorp	3E+05	49,38	Delft		09 06 2002
B	4 x 100 m.	2	Eva van der Poel	2E+05	49,38	Delft		09 06 2002
B	4 x 100 m.	3	Romara van Noort	1E+05	49,38	Delft		09 06 2002
B	4 x 100 m.	4	Remona Fransen	3E+05	49,38	Delft		09 06 2002
B	verspringen		Miranda de Regt	3E+05	5,99	Zwolle		27 06 2010
B	hink-stap-springen		Lonneke Derriks	2E+05	10,68	Lisse		29 06 2003
B	hoogspringen		Hanneke Glas	1E+05	1,76	Arnhem		25 05 1975
B	polsstokhoog		Sanne Vermeij	060697	2,30	Hoorn		02 06 2012
B	kogelstoten	3 kg	Remona Fransen	3E+05	13,92	Assen		22 06 2002
B	kogelslingeren	3 kg	Inge van Kesteren	2E+05	27,71	Amsterdam		27 08 2005
B	discuswerpen	1 kg	Lea Kortekaas	1E+05	34,94		1969	
B	speerwerpen	500 gr	Tünde Brinkerhof	010696	35,10	Woerden		14 04 2013
B	7-kamp		Romara van Noort	1E+05	5.054	Lisse		05 10 2003
I	5-kamp		Eva van der Poel	2E+05	3.493	Gent	BEL	03 02 2002
I	60 meter		Romara van Noort	1E+05	7,93	Gent	BEL	15 02 2003
I	200 meter		Romara van Noort	1E+05	25,19	Gent	BEL	01 03 2003
I	400 meter		Romara van Noort	1E+05	56,78	Zuidbroek		26 01 2003
I	60 m horden	76,2 cm	Miranda de Regt	3E+05	8,95	Apeldoorn		28 02 2010
I	verspringen		Miranda de Regt	3E+05	5,66	Apeldoorn		28 02 2010
I	hink-stap-springen		Lonneke Derriks	2E+05	10,69	Gent	BEL	10 01 2004
I	kogelstoten	3 kg	Remona Fransen	3E+05	12,06	Zuidbroek		20 01 2002
I	800 meter		Eva van der Poel	2E+05	2.27,25	Gent	BEL	03 02 2002
I	hoogspringen		Mieke van Doorn	2E+05	1,73	Groningen		19 12 1970

AP	Beste prestaties buiten het 'Aanbevolen Programma':							
AP	150 meter		Romara van Noort	1E+05	18,6		2001	
AP	300 meter		Debby van der Kraan	040479	45,3		1995	
AP	600 meter		Carla Grimbergen	2E+05	1.35,6	Leiden		14 09 1969
AP	1 mijl		Giselle Slotboom	090393	5.32,9	Lisse		29 05 2009
AP	200 m horden		Jolanda van de Weerd	2E+05	31,3	Lisse		18 09 1985
AP	3000m hindernis	76 cm	Giselle Slotboom	090393	11.55,91	Zwolle		26 06 2010
AP	4 x 400 m.	1	Kaylee van Beelen	3E+05	4.09,17	Amstelveen		25 09 2010
AP	4 x 400 m.	2	Maaike Boon	080295	4.09,17	Amstelveen		25 09 2010
AP	4 x 400 m.	3	Giselle Slotboom	090393	4.09,17	Amstelveen		25 09 2010
AP	4 x 400 m.	4	Miranda de Regt	3E+05	4.09,17	Amstelveen		25 09 2010
AP	4 x 800 m.	1	Lisa Edelaar	3E+05	9.58,57	Amstelveen		27 09 2009
AP	4 x 800 m.	2	Maaike Boon	080295	9.58,57	Amstelveen		27 09 2009
AP	4 x 800 m.	3	Giselle Slotboom	090393	9.58,57	Amstelveen		27 09 2009
AP	4 x 800 m.	4	Miranda de Regt	3E+05	9.58,57	Amstelveen		27 09 2009
AP	Zweedse estaf.				2.42,34	Lisse		05 09 2010
AP	speerwerpen	600 gr	Eva van der Poel	2E+05	30,46	Lisse		29 09 2002
AP	De 2.000m hindernisloop (of steeple chase) is officieel sinds 2012.							
	Vanwege het uitzonderlijke resultaat is de prestatie van Giselle als CR opgenomen!							

VICE-VOORZITTERS

naam	lf.begin	vanaf	tot	dagen	jaren	%	rang	lidgeworden
Dick de Vroomen	35,4	1 mrt 65	3 mrt 69	1463	4,0	7,6%	5	1 apr 64
Peter Eisma	47,2	3 mrt 69	31 dec 71	1033	2,8	5,4%	7	1 mrt 69
Nico Warmerdam	33,3	1 jan 76	7 jul 78	918	2,5	4,8%	9	1 mrt 64
Joop Verburgt	48,8	1 aug 79	1 apr 83	1339	3,7	7,0%	6	1 dec 75
Aad Kaandorp	31,9	1 apr 83	1 nov 84	580	1,6	3,0%	11	1 nov 61
Jan Randsdorp	38,5	19 mrt 85	2 jul 85	105	0,3	0,5%	12	1 nov 62
Jaap van Amsterdam	26,6	2 jul 85	1 okt 87	821	2,2	4,3%	10	1 okt 72
Willem van der Krogt	40,9	1 feb 89	31 okt 91	1002	2,7	5,2%	8	5 jul 69
Nico Schriek	40,8	31 okt 91	28 mrt 96	1610	4,4	8,4%	4	1 nov 89
Paul Firet	42,7	28 mrt 96	31 aug 00	1617	4,4	8,4%	3	1 nov 91
Piet van Rijnberk	50,8	22 mrt 01	23 mrt 06	1827	5,0	9,5%	2	1 nov 87
Lenie van der Poel	49,5	23 mrt 06	20 mrt 14	2919	8,0	15,2%	1	1 mrt 71
Laurens van Schie	60,0	20 mrt 14		3	0,0	0,0%	13	1 apr 94

gemiddelden	42,0			1172,1	3,2	6,1%		
cursief=nu geen lid			totaal	15237	41,7	79,5%		
afdruk van 23/3			geen Vice-Vz	3926	10,7	20,5%		

CRA NIEUWS

Winterseizoen collectief afsluiten met de voorjaarsestafette

Zondag 9 maart hebben we met de Coopertest en een ronde voor de Sportief Wandelaars/Nordic Walkers het wintercircuit beëindigd. Het enige wat ons nog rest voor het winterseizoen is de gezellige estafette op dinsdagavond 3 juni.
Het wintercircuit verliep dit jaar onder najaars- en voorjaarsachtige omstandigheden, want koud was het niet maar wel een keer flink storm. Zie voor de einduitslag van het wintercircuit het overzicht. Dit is te vinden op de site links in het menu onder "uitslagen".
Winnaars zijn uiteraard gelauwerd met prijzen en applaus. Een tegoedbon van € 30 en 4 nuttige cadeaus zijn verloot onder de wandelaars/Nordic Walkers, die 5 of 6 van de 6 wandelingen hadden meegedaan.
De cadeaus zijn beschikbaar gesteld door LJSport.

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

DE VOORJAARS-ESTAFETTE OP DINSDAGAVOND 3 juni (start 19.30 uur; 19.00 uur aanwezig)

Voor wie?

Aan deze estafette kunnen **alle** recreatieve lopers en ook de wedstrijdatleten meedoen. Deze activiteit is dus ook heel nadrukkelijk voor de recreatieve C- en D-groep bedoeld. Met de trainers is afgesproken, dat zij van te voren de haalbare prestaties van hun (dinsdag)groep aan ons doorgeven.
In de trainersgroep is bovendien afgesproken dat op 3 juni 's avonds geen training wordt gegeven zodat training en estafette elkaar niet in de weg zitten.

Door de opzet van deze estafette kan ieder tot het winnende team behoren. Er schijnen C- en D-ers te zijn die denken dat snelle lopers extra belast worden als zij mee gaan doen. Dit is beslist niet zo. De snelle lopers lopen toch voor wat ze waard zijn. Hoe meer mensen mee doen, hoe beter de mogelijkheden om teams samen te stellen (zie hieronder) die elkaar in evenwicht houden.
Je hoeft beslist niet aan de wintercompetitie of iets dergelijks te hebben meegedaan. Wij rekenen normaliter op meer dan 100 deelnemers.

Hoe?

Er worden teams van vier lopers zodanig samengesteld dat de verwachte totaal-tijd van ieder team op papier gelijk is.
Ieder loopt een ronde van ongeveer 4km waarbij gestart wordt op de baan en vervolgens het park wordt verlaten om een rondje buitenom te doen langs de westelijke randweg. Het parcours wordt vooraf in de kantine geprojecteerd op het scherm en wijst zichzelf op de avond van deelname.
Van elk team start (tegelijk) het eerste teamlid. Het volgende teamlid start na de finish van het vorige lid. Ieder teamlid loopt dezelfde ronde.
Het doet er daarbij niet toe of een teamlid de ronde in bijvoorbeeld 12 of in 27 minuten loopt; een 'snel' teamlid compenseert de tijd van een minder snelle. Als we van ieder goede prognoses hebben, dan zal de totaaltijd van het laatste team hooguit enkele minuten meer zijn dan die van het eerste team en daarbij hoeft het niet zo te zijn dat het snelste team heeft gewonnen.
Hoe meer mensen er mee doen, hoe gemakkelijker het is om de viertallen zodanig samen te stellen dat de teams op papier even sterk zijn. Het is dus een activiteit waaraan echt ieder mee kan doen.

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

Om een goede indeling mogelijk te maken, is het van belang dat ieder zich van tevoren opgeeft; Ben je eenmaal aangemeld en je kunt niet komen, meld je dan ook weer af want de teamindeling wijzigt daardoor. Een intekenlijst met gegevens over je Coopertestafstand of 3000 m tijdloop ligt vanaf begin mei in de kantine. Houd dit even in de peiling na de training. Theo Edens verzamelt de gegevens voor de indeling. Middels een slim Excel in de computer wordt de indeling op basis van deze gegevens gemaakt. We proberen of we de indeling pas aan het begin van de dinsdagavond kunnen maken, dus:
Kun je alsnog plotseling toch niet, geef dit zo spoedig mogelijk door aan Theo, tel. (0252-) 417524; e-mail: theo.edens@ziggo.nl of via de kantine, tel. (0252-) 415350; uiterlijk om 18.40 uur. In de computer kan dan de teamindeling nog aangepast worden.
Uiteraard komt er op niet voorspelbare wijze een winnaar uit de estafette waar we nog een leuke prijs voor hebben. Omdat het doel van de estafette sociaal-sportief is gaat het niet primair om de snelste lopers. Het blijft dus spannend en gezamenlijke deelname is belangrijker dan winnen.
Ieder krijgt de kans **bij de inschrijving zijn of haar te verwachten tijd te corrigeren**. Je kunt immers door bijvoorbeeld een blessure onder je kunnen lopen. Afgelopen jaren is gebleken, dat sommige leden veel sneller lopen dan tijdens de Coopertest of testloop. Heb je toevallig net een zware wedstrijd achter de rug, dan kun je hier ook rekening mee houden door een iets langzamere tijd voor jezelf op te geven.

Tijdig aanwezig

Wij verzoeken ieder dringend om uiterlijk zeven uur aanwezig te zijn, zodat we om zeven uur kunnen starten met het uitdelen van de nummers e.d. en de eerste loper van ieder team in ieder geval nog in kan lopen. Je moet immers even je teamgenoten zoeken, omdat je een team vormt met mensen, met wie je meestal niet traint. (Red.: Aangezien wij op 400 beschikbare leden rekenen kan dat even zoeken zijn….. de praktijk leert dat we toch wel ongeveer 25 teams van 4 personen kunnen samenstellen.) Als commissie vinden wij het een leuk nevendoel dat je door de teamindeling weer andere Spartaanleden leert kennen.
Ook als je **echt niet om zeven** uur maar wel **vóór acht** uur aanwezig kunt zijn, kun je meedoen. Geef dan bij het opgeven aan, hoe laat je **wel** aanwezig bent.

Uitslag

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

Bedrijvenestafette

Op 27 juni zal dit jaar de bedrijvenestafette ondersteund worden door Schoonderbeek Installatie Estafette. Dit is een hardloopevenement bij de Spartaan voor recreatieteams en bedrijventeams. Gezelligheid gegarandeerd de hele avond, dus komt met goede moed en sportieve strijdbaarheid!

Rabo Verenigingen Fietsdag

Er komt weer een RABO-verenigingenfietsdag; op 24 mei. De info is ontvangen en De Spartaan zal zich ook weer aanmelden. Menigeen heeft al gevraagd of het ook dit jaar weer door gaat: ja dus.
Opstapplaatsen; Hillegom/De Zilk, Lisse, Sassenheim, Noordwijkerhout, Voorhout, Noordwijk. Exacte opstappunten worden later bekend gemaakt.
Starten tussen 9.30 en 11 uur. Stempelkaarten uiterlijk 15 uur inleveren op het startpunt.
Afstanden ca. 15 resp. 30 km. Wie 15 km fietst, brengt de vereniging € 5,- in de kas; 30 km levert €10 op.

WEDSTRIJD- EN TRIMLOPEN

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

WANDELINGEN IN DE REGIO

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

Namens de Commissie Recreatie Atletiek (CRA),

Loek van Saase

Spartaan Goes USA 2015?

Op 6 november 2015 wil een groep enthousiastelingen weer naar New York om daar de marathon te lopen. De marathon begint vroeg in de ochtend op de Verrazano-Narrows Bridge deze brug heeft een spanwijdte van 3 km. en heeft 12 rijbanen waarvan 6 boven en 6 beneden. Het is een indrukwekkend gezicht wanneer de lopers massa (50.000 +) in beweging komt.

Na de start gaat de route door de 5 bekende wijken van New York (Staten Island, Brooklyn, Queens, The Bronx en Manhattan) en nog 4 bruggen die overwonnen moeten worden. Het is niet te beschrijven hoe de 2.000.000 toeschouwers je aanmoedigen (lees toeschreeuwen) en je beloven dat er bij de finish liters aan bier voor je staan. En dit alles, je gelooft het of niet…..42 km. lang.

Als marathon liefhebber moet je hem zeker eens in je leven hebben gelopen. Geniet van de toeschouwers waarvan de een nog gekker is dan de ander, het parcours, de muziek maar ook van het vals plat op 1st Avenue de bruggen en vooral de laatste heuveltjes op weg naar het onvergetelijke moment natuurlijk de finish in Central Park.

Wanneer je dit ook een keer wilt beleven geef je dan op en ontvang meer informatie.

ramona.driehuis@ziggo.nl

Sportieve groet van de organisatie
"Spartaan goes USA 2015 "
Betsy van der Hulst
Wim Schouten
Nanda Veenman
Ramona van der Veldt



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,
en Steven Kalkman.

Kapelstraat 5a, 2161 HD Lisse
Tel. 0252 - 41 29 34
www.boekesteinfysio.nl
www.facebook.com/boekesteinfysiotherapie

BRIL Jan't

www.spartaan.net

Resultaten indoor Olympus'70 in Naaldwijk op zondag 26 januari 2014

Resultaten voor onderdeel 60 meter indoor junioren B meisjes

MjunB 1e ronde Ht = Handtijd

Serie	Plaats	Startnr.	Naam	Categorie	Resultaat (sec)	
2	2	689	Annemarie ten Kate	junioren B meisjes	8,4	Ht
2	4	690	Sanne Vermeij	junioren B meisjes	8,7	Ht

MjunB 2e ronde (Indeling van de series op de gelopen tijden uit de eerste ronde)

Serie	Plaats	Startnr.	Naam	Categorie	Resultaat (sec)	
2	1	690	Sanne Vermeij	junioren B meisjes	8,7	Ht
3	2	689	Annemarie ten Kate	junioren B meisjes	8,4	Ht

(N.B. snelste tijd 60m bij junioren B meisjes tijdens deze indoorwedstrijd: 8,4 sec Ht)

Resultaten voor onderdeel 60m horden (0,84m/5H) sr vrouwen, V35, neo-sr vrouwen, jun A meisjes

Serie	Plaats	Startnr.	Naam	Categorie	Resultaat (sec)	
1	1	688	Maaike Boon	junioren A meisjes	10,7	Ht

Resultaten voor onderdeel 60m horden (0,762m/5H) junioren B meisjes

Serie	Plaats	Startnr.	Naam	Categorie	Resultaat (sec)	
1	1	690	Sanne Vermeij	junioren B meisjes	9,7	Ht
2	5	689	Annemarie ten Kate	junioren B meisjes	10,0	Ht

Resultaten voor onderdeel kogelstoten (3,000kg) indoor junioren B meisjes

Groep 1	Plaats	Startnr.	Naam	Categorie	Resultaat
	15	690	Sanne Vermeij	junioren B meisjes	9m23

Resultaten voor onderdeel verspringen indoor junioren B meisjes

Groep 1	Plaats	Startnr.	Naam	Categorie	Resultaat
	3	690	Sanne Vermeij	junioren B meisjes	4m71

Resultaten voor onderdeel verspringen indoor sr vrouwen, V35, V45, V40, neo-sr vrouwen, jun A meisjes

Groep 1	Plaats	Startnr.	Naam	Resultaat
	4	688	Maaike Boon	4m38

Resultaten zondag 2 februari 2014 Amsterdam

Met electronische tijdregistratie (ET)

Start-nummer	60 meter vrouwen, meisjes A en Meisjes B	Ronde	Serie	tijd (ET)	plaats in serie
849	Annemarie ten Kate	1e	2	8,55	2
849	Annemarie ten Kate	2e	4	8,61	4
Start-nummer	**60 meter horden vrouwen/meisjes A**	**Ronde**	**Serie**	**tijd (ET)**	**plaats in serie**
848	Maaike Boon	1e	1	10,49	3
848	Maaike Boon	2e	1	10,52	5
Start-nummer	**60 meter horden meisjes B**	**Ronde**	**Serie**	**tijd (ET)**	**plaats in serie**
849	Annemarie ten Kate	1e	1	10,43	2
849	Annemarie ten Kate	2e	2	10,52	4

Resultaten Zaterdag 15 februari 2014 Amsterdam

Met electronische tijdregistratie (ET)

60 meter vrouwen, meisjes A en Meisjes B	Ronde	tijd (ET)	plaats in serie
Annemarie ten Kate	1e ronde	8,48	
Maaike Boon	1e ronde	8,76	
Annemarie ten Kate	2e ronde (1 serie)	8,51	4
Maaike Boon	2e ronde (1 serie)	8,83	6

NIEUWS VAN DE COMMISSIE JEUGD ATLETIEK



Afsluiting Winterseizoen

Zo, de winter (volgens de getijden dan) zit er op. De pupillen hebben de laatste quatrocross op de stranden van Katwijk gelopen. Helaas ontbraken de medailles bij de einduitslag, maar deze zijn inmiddels uitgedeeld bij de training.



Een mooie 1ste plaats waren er voor Wieke Nieuwenhuisen (M Mini), Tessa van Velzen (M pup C), Mandy Duinkerken (M pup A2) en Thimo van Velzen (J pup A2). Het podium bij de jongens A2 was overigens volledig Spartaan. Mooi werk mannen!

De CD jeugd hebben hun best gedaan om zoveel mogelijk meters te maken tijdens de afsluitende coopertest. Zij mogen als beloning met de trainers bowlen.
Jurgen van der Zwet (JC), Rebecca Hulshof (MC), Bas Meeuwenoord (JD) en Hieke Böhm (MD) eindigden bovenaan in hun categorie.

Start van het Zomerseizoen



De pupillen gaan flink van start, drie wedstrijden achter elkaar. Allereerst de Testwedstrijd op onze eigen baan, dan de eerste ZHM in Alphen a/d Rijn en tenslotte de pupillenwedstrijd in Voorschoten. Dan even bijkomen in de Mei-vakantie, om vervolgens het laatste weekend te schitteren op de Ter Specke Bokaal bij de Kidsrun en het mandjes dragen. Je kunt je hiervoor opgeven bij Jan Beijk.
Voor de CD jeugd beginnen de competitie tegelijk met de Ter Specke Bokaal. Verder zullen de trainers een aantal wedstrijden uitzoeken en eind mei hebben we onze eigen BCD meerkamp.

Ouderavond



Op de laatste woensdag van maart was er een ouderavond. Met name ouders van pupillen waren aanwezig. Eén van de conclusies was dat het rijschema voor de automatisch ingeschreven pupillen niet gevolgd werd. Het overzicht van de pupillen in categorieën en woonplaats is wel handig, daarom heb ik besloten in het vervolg alleen deze lijst mee te sturen.

ZHM en juryleden

De ZHM zal dit jaar voor alle groepen in de stijl van Athletics Champs zijn. Tevens zal een beroep op ouders gedaan worden om te assisteren bij deze wedstrijden. Ik zal voor deze wedstrijden ouders aanwijzen om te helpen bij de groep van hun pupil. Indien dit niet lukt, graag onderling ruilen.
Verder heeft ons jurycorps aangegeven dat een tekort gaat komen aan juryleden. De Spartaan is geroemd om zijn vrijwilligers, dus laten we proberen deze eer hoog te houden. Ook als u zich wil inzetten voor ander vrijwilligerswerk bent u van harte welkom.

Veel sportplezier bij alle wedstrijden en evenementen.

Wim Bouma



PUPILLENNIEUWS

Beste pupillen

Hier is dan alweer de tweede tussenstand van het puntenklassement. Alle wedstrijden tot en met de Quatrocross Katwijk zijn hier in meegenomen. Met de wedstrijden die nu zijn geweest, zijn alleen deelnamepunten te verdienen.

Groetjes Maaike

Tussenstand puntenklassement

	Mini pupillen Jongens	Dn	NN	EV	PR	Tot
1	Boele Böhm	12	0	0	0	12

	C pupillen Jongens	Dn	NN	EV	PR	Tot
1	Jasper Ouwehand	16	0	0	0	16
2	Youri Feijt	14	0	0	0	14
3	Bas van 't Schip	12	0	0	0	12
	Raemon Baak	12	0	0	0	12
4	Finn Leukel	10	0	0	0	10
	Koen Seijmonsbergen	10	0	0	0	10
5	Tim Philipse	8	0	0	0	8
6	Senne Roest	2	0	0	0	2
	Florian Bloem	2	0	0	0	2
	Tim Schmal	2	0	0	0	2
	Dion van Roijen	2	0	0	0	2

	B pupillen Jongens	Dn	NN	EV	PR	Tot
1	Nick Duinkerken	18	0	0	0	18
	Symen Grimbergen	18	0	0	0	18
2	Jari Langelaan	14	0	0	0	14
	Alje Stip	14	0	0	0	14
3	Casper Huikeshoven	12	0	0	0	12
4	Cas Werter	10	0	0	0	10
5	Luuk Pieterse	8	0	0	0	8
	Pepijn Noort	8	0	0	0	8
	Vincent Franken	8	0	0	0	8
6	Teun Smakman	2	0	0	0	2

	A1 pupillen Jongens	Dn	NN	EV	PR	Tot
1	Tibbe Nijgh	16	0	0	0	16
	Tijs Kotte	16	0	0	0	16
	Jarique van Hazel	16	0	0	0	16
2	Govanni Cozijn	14	0	0	0	14
3	Marnix Hettema	12	0	0	0	12
	Noah Ruiters	12	0	0	0	12
4	Tijn Kauffman	10	0	0	0	10
5	Leonard Bloem	8	0	0	0	8
	Justin de Groot	8	0	0	0	8

	A2 pupillen Jongens	Dn	NN	EV	PR	Tot
1	Thimo van Velzen	12	0	0	0	12
	Matthijs Valten	12	0	0	0	12
	Stijn Hooijman	12	0	0	0	12
	Thijs van Rijn	12	0	0	0	12
2	Job van Leeuwen	10	0	0	0	10
3	Thijs van 't Schip	8	0	0	0	8
4	John Hünteler	6	0	0	0	6
5	Gijs Jansen	2	0	0	0	2

	Mini pupillen Meisjes	Dn	NN	EV	PR	Tot
1	Wieke Nieuwenhuisen	10	0	0	0	10
2	Manoe Heemskerk	2	0	0	0	2

	C pupillen Meisjes	Dn	NN	EV	PR	Tot
1	Tessa van Velzen	12	0	0	0	12
2	Isa Kovács	10	0	0	0	10
3	Sophie Taal	2	0	0	0	2
	Gioia Remkes	2	0	0	0	2

	B pupillen Meisjes	Dn	NN	EV	PR	Tot
1	Charlotte te Boekhorst	10	0	0	0	10
	Mijlan Nieuwenhuisen	10	0	0	0	10
	Kaja van den Berg	10	0	0	0	10
2	Isabella Lermerberry	8	0	0	0	8
	Anouk van der Meer	8	0	0	0	8
	Rosa Meurs	8	0	0	0	8
3	Hilde Baak	6	0	0	0	6

	A1 pupillen Meisjes	Dn	NN	EV	PR	Tot
1	Iris Hulsbosch	12	0	0	0	12
	Jelka Böhm	12	0	0	0	12
2	Tessa de Wit	10	0	0	0	10
3	Renske van den Heuvel	2	0	0	0	2
	Romana de Groot	2	0	0	0	2



	A2 pupillen Meisjes	Dn	NN	EV	PR	Tot
1	Mandy Duinkerken	18	0	0	0	18
2	Amy den Hollander	16	0	0	0	16
3	Suzanne van Oers	12	0	0	0	12
	Floor Verkade	12	0	0	0	12
	Phebe Goedhart	12	0	0	0	12
4	Sanne van der Meer	10	0	0	0	10

Indoor pupillenwedstrijd Naaldwijk 16 februari 2014

Ik vond het leuk om 40 meter indoor te lopen. En ver te springen & balwerpen. En ik vond het echt echt leuk om mijn 1e wedstrijd te doen jee!! En bedankt voor de leuke wedstrijd!!!

Groetjes Tim Philipse.


40 mtr sprint JPC Tim Philipse

Reactie van Tim's vader:

Op 16 februari ben ik samen met mijn zoon, Tim Philipse, vertrokken naar Olympus te Naaldwijk voor de Indoor Pupillen Meerkamp.

Tim is sinds een paar maanden lid van de Spartaan en dit was dan ook zijn eerste uitwedstrijd en het was best wel even spannend. Bij aankomst zaten de begeleidsters (!!!graag even de namen invullen!!!..weet ik helaas niet meer!1!) van die dag met een paar leden van De Spartaan in de kantine te wachten waar we ons bij aansloten.

Voor het officiële programma van start ging werd er een warming up gedaan om vervolgens naar het eerste onderdeel van die dag, 40 meter, te gaan. De organisatie bij Olympus was goed geregeld. De kinderen van de groep werden bijeen geroepen en kregen een korte uitleg.

De start van de 40 meter was vanuit startblokken. Dit was nieuw voor Tim en dus kreeg hij uitleg over het stellen van de startblokken en het van start gaan vanuit de startblokken.

Na het startschot renden ze zo hard als ze konden naar de finish om een goede tijd neer te zetten.

Na de 40 meter gingen de pupillen door naar het volgende onderdeel: verspringen. Eerst een paar x inspringen en daar waar nodig gaf de begeleiding van Olympus nog wat instructies. Na het inspringen moesten alle pupillen twee keer verspringen. De metingen gingen heel officieel en bijna alle pupillen bleven staan om hun afstand te horen. Leuk om te zien hoe ze op die leeftijd al heel prestatie gericht bezig zijn.

Het laatste onderdeel van die dag was balwerpen. Ook hier mochten de pupillen een paar keer oefenen waarna de officiële worpen werden gedaan. Het mooie bij dit onderdeel was dat veel pupillen een mega aanloop namen en bij de lijn stil gingen staan om vervolgens de bal zo ver mogelijk te gooien.

Nadat alle pupillen geweest waren ging iedereen terug naar de kantine voor een versnapering en om te wachten op de uitslagen. Groep voor groep werden de kinderen bij het podium geroepen. Alle kinderen kregen een certificaat met daarop de door hun geleverde prestaties. De top 3 per groep werden gehuldigd als ware winnaars. Opvallend was dat bij de huldiging van de pupillen drie verschillende verenigingen op het podium stonden.

Na de uitreiking weer terug naar huis. Tijdens de terugreis liet Tim toch wel even weten dat hij nog beter zijn best zal doen zodat hij de volgende keer hopelijk ook op het podium kan staan.
Al met al was het goed georganiseerd en leuke dag!

Tot de volgende keer.

Erwin Philipse





De Spartaan in 201.....???? ook zo'n mooie hal !!!!!!

Hoi



Ik ben Gijs. Ik zit bij de A2 pupillen en dit was mijn eerste wedstrijd. Ik heb de onderdelen kogelstoten, 60 meter sprint en verspringen gedaan.
Ik begon 60 meter sprint, daar werd ik zevende van de 25.
Het tweede onderdeel was kogelstoten. Dat ging ook wel goed, maar bij de tweede stoot stond ik op de balk, dus die telde niet.
Het derde onderdeel was natuurlijk verspringen, maar daar stond ik bij de derde sprong op de rode lijn, dus die telde ook al niet.
Uiteindelijk was het wel leuk en heb ik genoten. Het leukste onderdeel vond ik verspringen, maar dat vind ik altijd wel leuk.

Groetjes Gijs



Op zondag 16 februari gingen we naar naaldwijk voor een wedstrijd.
Het was een mooie kas, daar was een hardloopbaan, en een stuk voor kogelstoten en ver springen.
Eerst ging ik de 60 meter hardlopen, daarna speerwerpen op de hardloopbaan, en als laatste verspringen.
Dat vond ik het leukst.
Daarna was de prijsuitreiking, maar dat ging een beetje fout.
Ze hadden sommige gegevens niet ingevuld bij mij het verspringen.
Toen zijn we naar boven een nieuw diploma gaan halen,
en gingen we weer naar huis.

groetjes justin

UITSLAGEN NAALDWIJK 16.02.2014

JPC	40 mtr.	Ver	Balw.
8 Tim Philipse	8.49	2.60	15.36
10 Jasper Ouwehand	10.67	1.40	11.14

JPB	40 mtr.	Ver	Kogel
5 Nick Duinkerken	7.71	3.17	5.57
12 Symen Grimbergen	7.72	2,74	4.68
16 Alje Stip	7.89	2.53	5.31
23 Casper Huikeshoven	8.78	2.29	5.11

MPA2	60 mtr.	Ver	Kogel
9 Amy den Hollander	10.20	3.57	6.49
18 Mandy Duinkerken	10.74	3.16	5.35
23 Floor Verkade	11.68	2.78	5.55

JPA1	60 mtr.	Ver	Speer
10 Govanni Cozijn	10.15	3.19	10.71
12 Noah Ruiters	10.33	2.78	10.10
14 Tijs Kotte	10.61	2.70	9.40
15 Marnix Hettema	10.56	2.86	8.50
16 Jarique Hazel	10.95	2.94	8.43
18 Justin de Groot	11.18	2.95	8.35
20 Tibbe Nijgh	11.08	2.96	7.97

JPA2	60 mtr.	Ver	Kogel
8 Gijs Jansen	9.69	3.67	6.17
14 Thijs van Rijn	10.88	3.06	7.14



Diploma uitreiking JPC Tim Philipse

Indoor pupillenwedstrijd Zoetermeer 8 maart 2014

Verslag van Dion van Roijen (7 jaar) van de Atletiekdag:

wij waren in Zoetermeer en ik was met mijn vriend tim en mijn broer ravi. ook mijn papa en mama waaren er. ik ben blij dat ik 90 cm hoog ben gesprongen en ik gooide de de bal 3,25 m ver. ook heb ik meeg en daan aan verspringen. toen we klaar waaren gingen we met ze alle hardlopen. ik vond het een leuke dag.

dion van roijen.

Verslag van de vader van Dion:



v.l.n.r.: Jan - Youri - Tim P- Dion - Tim S

Zaterdag 8 Maart was het zover, Het eerste atletiek toernooi voor Dion en zijn vriendje Tim stond op het programma. We kwamen er ruim op tijd aan rond 9:45 want het toernooi begon om 10:30, Na het aanmelden en ophalen van het deelname nummer konden de kinderen nog even opwarmen en spelen langs de baan. Het was vanaf het begin van de dag prachtig weer en er waren in mijn beleving een hoop kinderen op af gekomen, echter was het toernooi binnen in de overdekte atletiekbaan. Er waren twee mannen van de Spartaan als begeleiders aanwezig die ook tips en adviezen konden geven voor het verbeteren van de prestaties. Dion had het erg naar z'n zin tijdens de onderdelen, behalve dan het hoogspringen…dat vond ie niet zo leuk meer nadat ie een keer gevallen was, wel was ie trots op de behaalde hoogte van 90cm. De onderdelen waren allemaal strak georganiseerd en voorzien van voldoende scheidsrechters en meetassistenten hetgeen zorgde voor een soepel draaiend geheel met weinig wachttijden en een hoop sporttijd voor de kinderen.

Na afloop van de onderdelen was dan toch de estafette race buiten, kennelijk omdat een werkelijk prachtige dag was. Iedereen deed automatisch mee aan de estafette race. Deze werd gehouden over een recht gedeelte van de baan waarbij de teams een aantal keer heen en weer moesten rennen en precies op de lijn een stokje over moest geven. Het werden spannende wedstrijden en iedereen had zich verzameld rond de baan voor het aanmoedigen en dus was het voor de deelnemertjes vast ook heel spannend met zo'n groot publiek erbij. Het team van Dion en Tim werd tijdens de race derde in hun categorie.

Na afloop van de estafette was de prijsuitreiking, waarbij de beste atleten van de eerste t/m de derde plaats een medaille kregen en alle overige kinderen een bewijs van deelname met de prestaties erop vermeld. Dion was 17e geworden maar dat mocht de pret niet drukken, zijn vriendje Tim was 4e geworden, bijna in de prijzen…jammer, volgende keer beter.

Papa van Dion.

Verslag Indoor Zoetermeer:

"Ik ben Tim Schmal, 8 jaar. Ik zit nu bijna een jaar op atletiek. Op 8 maart deed ik samen met mijn vriend Dion voor het eerst mee aan een atletiekwedstrijd.
Het was een indoorwedstrijd in Zoetermeer. Ik wist niet wat ik kon verwachten, alles was een verrassing.
Ik moest me eerst melden en mijn wedstrijdnummer ophalen.
Er waren twee begeleiders van de Spartaan, Jan en Karel.
Zij vertelden ons bij de verschillende onderdelen wat we moesten doen. Voordat de wedstrijd begon, gingen we met de hele groep van de Spartaan warmlopen. Voor de wedstrijd moesten we hoogspringen, balstoten, verspringen en pendelen. Het was allemaal heel erg leuk en ik ben vierde geworden. Groetjes Tim"



JPC Tim Schmal
in afwachting van de dingen die komen gaan....

Verslag van de moeder van Tim:

"Het was zeker een leuke dag. Voor ons als ouders was het erg handig dat Jan en Karel er waren, aangezien het de eerste wedstrijd van Tim was. Alles was goed geregeld en verliep vlot. Het was mooi weer en misschien wel mede daardoor werd het laatste onderdeel, pendelen, buiten gedaan. Op naar de volgende wedstrijd. "
Vriendelijke groeten,

Linda

UITSLAGEN ZOETERMEER 8 MAART 2014

Mini Jongens	***ver***	***hoog***	***balst.***
4 Boele Böhm	2.70	0.70	2.50
(er deden 7 kinderen mee)			
JPC			
3 Youri Feijt	2.90	0.80	2.75
4 Tim Schmal	2.60	0.85	3.00
6 Tim Philipse	2.70	0.75	3.50
17 Dion van Roijen	2.00	0.65	2.50
18 Jasper Ouwehand	1.80	0.60	2.25
(er deden 18 kinderen mee)			
JPB			
3 Nick Duinkerken	3.25	0.95	4.75
4 Symen Grimbergen	2.95	1.00	5.00
11 Alje Stip	3.00	0.85	5.50
15 Cas Werter	2.95	0.90	4.50
17 Casper Huikeshoven	2.75	0.80	5.00
22 Luuk Pieterse	2.55	0.85	4.25
(er deden 26 kinderen mee)			

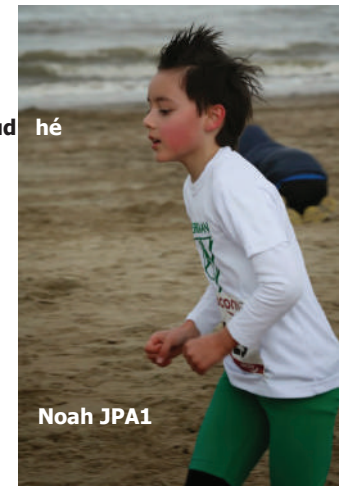
JPA1	***ver***	***hoog***	***kogel***
7 Leonard Bloem	3.47	1.15	4.95
16 Tijs Kotte	2.95	0.95	5.41
17 Tibbe Nijgh	2.96	1.05	4.32
20 Noah Ruiters	2.90	1.00	4.65
22 Justin de Groot	2.98	0.95	4.67
26 Jarique Hazel	3.01	0.95	3.38
30 Marnix Hettema	geblesseerd geraakt		5.32
(er deden 30 kinderen mee)			
JPA2			
13 Matthijs Valten	3.85	1.15	7.37
20 Stijn Hooijman	3.64	1.10	6.11
(er deden 36 kinderen mee)			
MPA1			
5 Jelka Böhm	3.42	1.15	4.49
11 Tessa de Wit	2.97	1.05	4.90
(er deden 19 kinderen mee)			
MPA2			
8 Amy den Hollander	3.76	1.10	6.05
12 Mandy Duinkerken	3.33	1.05	5.95
15 Phebe Goedhart	3.43	1.05	5.19
19 Floor Verkade	3.09	1.05	5.20
(er deden 29 kinderen mee)			

Foto's Cross Katwijk 15 maart 2014


Start JPB


Brrrr..... koud hé

Jarique JPA1


Noah JPA1


Vincent JPB


Cas JPB


Mocht het niet lukken Casper en Symen dan konden jullie altijd nog de hulp inroepen van de KNRM

voor meer foto's zie: https://plus.google.com/photos/110709012191958280563/albums/5991355216450936353

Verslagen Cross Katwijk 15 maart 2014



Ik deed mee met de wedstrijd in Katwijk.
Voor de wedstrijd hebben we ingelopen en oefeningen gedaan met de trainer.
Daarna ging ik bij de start staan en werden de namen opgelezen.
Ik vond het leuk dat ik voor de eerste keer een wedstrijd op het strand deed.
Ik werd erg moe want het waaide hard en na het lopen was ik heel trots op mijzelf.
Ik vond het ook leuk dat mijn vriendin Rosa meedeed.

groetjes, Kaja van den Berg



Ik heb de warming-up dan wel gemist maar dat is juist leuk voor mij want als ik de warming-up doe ben ik al moe als ik begin. maar ik heb toch een warming-up gedaan met Charlotte want we konden de meneer die de startnummers had niet vinden dus zijn we op en neer en op en neer gerend.
Ik vond het moeilijk want er reed ook een auto en die maakte gaten in de weg dus dan struikelde je heel snel en was ook heel vermoeiend omdat zand doorzakt maar ik ben wel trots dat ik hem heb uitgelopen.

Anouk van der Meer

Uitslag Quatrocross Katwijk 15 maart 2014

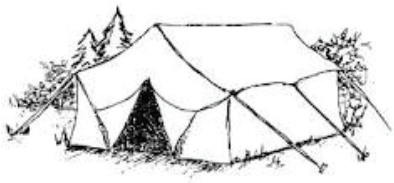
	Tijd	Meisjes Mini 700m	km/h
1	0:03:42	Wieke Nieuwenhuisen	11.35
	Tijd	**Jongens Mini 700m**	**km/h**
2	0:03:16	Boele Böhm	12.86
	Tijd	**MPC 700m**	**km/h**
1	0:03:14	Tessa van Velzen	12.99
3	0:03:37	Isa Kovács	11.61
	Tijd	**JPC 700m**	**km/h**
6	0:03:11	Bas van 't Schip	13.19
7	0:03:18	Raemon Baak	12.73
8	0:03:23	Koen Seijmonsbergen	12.41
10	0:03:32	Youri Feijt	11.89
11	0:03:36	Finn Leukel	11.67
14	0:03:52	Tim Philipse	10.86
16	0:04:24	Jasper Ouwehand	9.55
	Tijd	**MPB 900m**	**km/h**
1	0:04:03	Mijlan Nieuwenhuisen	13.33
6	0:04:32	Charlotte te Boekhorst	11.91
8	0:04:39	Anouk van der Meer	11.61
10	0:04:51	Kaja van den Berg	11.13
11	0:04:55	Isabel Lermerberry	10.98
13	0:05:12	Rosa Meurs	10.38
	Tijd	**JPB 900m**	**km/h**
1	0:03:59	Nick Duinkerken	13.56
3	0:04:05	Vincent Franken	13.22
4	0:04:11	Cas Werter	12.91
6	0:04:26	Symen Grimbergen	12.18
8	0:04:27	Casper Huikeshoven	12.13
11	0:04:42	Pepijn Noort	11.49
12	0:04:47	Jari Langelaan	11.29
15	0:04:53	Alje Stip	11.06

	Tijd	MPA1 1100m	km/h
4	0:05:11	Tessa de Wit	12.73
11	0:05:47	Jelka Böhm	11.41
12	0:05:51	Iris Hulsbosch	11.28
	Tijd	**JPA1 1100m**	**km/h**
2	0:04:35	Tijn Kauffman	14.40
5	0:05:09	Justin de Groot	12.82
6	0:05:10	Tijs Kotte	12.77
8	0:05:18	Govanni Cozijn	12.45
10	0:05:25	Tibbe Nijgh	12.18
11	0:05:29	Jarique Hazel	12.04
12	0:05:37	Noah Ruiters	11.75
	Tijd	**MPA2 1100m**	**km/h**
1	0:04:46	Mandy Duinkerken	13.85
2	0:04:53	Phebe Goedhart	13.52
5	0:05:05	Amy den Hollander	12.98
7	0:05:27	Amy Oostdam	12.11
12	0:06:05	Suzanne van Oers	10.85
13	0:06:08	Sanne van der Meer	10.76
	Tijd	**JPA2 1100m**	**km/h**
1	0:04:30	Thimo van Velzen	14.67
2	0:04:41	Matthijs van Valten	14.09
3	0:04:45	Stijn Hooijman	13.89
4	0:04:46	Thijs van 't Schip	13.85
9	0:05:27	Job van Leeuwen	12.11
10	0:05:45	Thijs van Rijn	11.48

Aktiviteitenkalender

Datum	Evenement	WAAR
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
ZHM = Zuid-Holland-Midden competitie		

ZOMERKAMP 2014



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



Wie gaan er allemaal mee:

Jongens:

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

Meisjes:

Tessa de Wit	Mandy Duinkerken	Phebe Goedhart	Doortje Roodenburg
Joël Langelaan	Eveline de Jong	Shana van Vuuren	Sophie Taal
Suzanne van Oers			

Begeleiding: Levi v.d. Geest - Max v.d. Voet - Tom Hoekema - Karel Peterse - Stephanie v.d. Meer

ZOMERKAMP 2014

Onderlinge Testwedstrijden 5 april 2014 te Lisse

Na 2 verzonden mailtjes met het verzoek om je in te schrijven voor de testwedstrijden van 5 april en aanmoedigingen na de woensdagmiddagtrainingen om, als je dit nog niet gedaan had, dat alsnog snel te doen stonden er op deze zaterdagmorgen 67 van de 100 pupillen klaar om aan hun eerste baanwedstrijd van het seizoen 2014 te beginnen. Ik weet dat 100% deelname natuurlijk een utopie is. Eerlijk gezegd had ik een beetje op een hogere opkomst gerekend.

De mooie zomerse dagen waarvan we voorafgaande aan deze wedstrijd zo genoten hadden, hadden inmiddels plaats gemaakt voor frisser weer. Dus nog geen korte broeken en T-shirtjes tijdens de door Tom en Stephanie gegeven warming-up. Maar zo tegen een uur of 11 liepen alle pupillen er toch heel Spartaans bij in hun groen/witte outfit.

Vandaag voor de Mini's/C/B-pupillen 2 onderdelen à la nieuwe stijl. Dat wil zeggen Balstoten i.p.v. het aloude kogelstoten en Vortexwerpen i.p.v. met een normale bal. Wij "ouderen" en niet te vergeten ons jurycorps moeten nog wel erg wennen aan deze manier van atletiek bedrijven. Maar de kinderen vinden het prachtig en daar gaat het tenslotte om.

Dankzij de hand-en spandiensten van meegekomen ouders, opa’s en/of oma’s liep deze wedstrijd lekker gesmeerd. Zonder jullie bijdrage is het inderdaad moeilijk om alles op rolletjes te laten lopen. Dank daarvoor. Heb ik gelijk een vraag: zijn er onder U ouders die ons misschien wat vaker willen helpen bij zo’n evenement. Laat het mij dan a.u.b. weten. Hoe meer zielen, hoe makkelijker het voor ons is om een wedstrijd tot een goed einde te brengen.

Net zoals vorig jaar werden de lange afstandnummers te weten de 600 en de 1000 meter onder een strak blauwe hemel en een stralend zonnetje verwerkt.

Het gezegde “de eerste klap is een daalder waard” is met deze eerst gehouden wedstrijd van het baanseizoen 2014 waarheid geworden. Nogmaals dank aan iedereen die op welke manier dan ook zijn/haar steentje heeft bijgedragen om deze wedstrijd te doen slagen.

Marga

hieronder volgen de uitslagen:

Aantal	Cat.	Start nr.	Naam			40M	60M	VER	HOOG	BALST	VORTEX	600M	1000M
1	Jmini	489	Boele		Böhm	8,0		2,48		3,20	6,85	2,293	
2	Jmini	495	Duncan		Arrachart	8,5		2,54		3,65	12,22	3,292	
3	Jmini	496	Yvar		Piontek	8,0		2,47		3,48	13,82	2,591	
4	Jmini	490	Luuk	v.d.	Berg	8,1		2,34		3,58	7,81	2,523	
1	Mmini	491	Wieke		Nieuwenhuisen	9,4		2,41		2,84	4,97		2,495
2	Mmini	492	Manoe		Heemskerk	9,3		2,05		2,90	5,13		2,511


Boele JMini

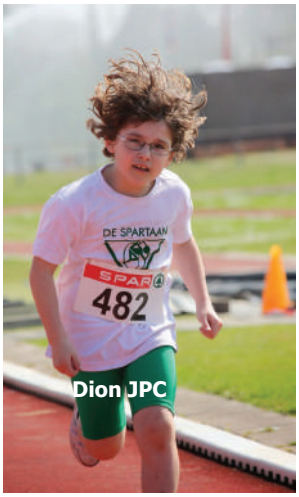

Luuk JMini

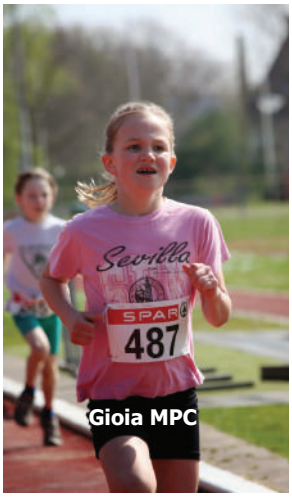

Yvar JMini


Manoe en Wieke MMini

Aantal	Cat.	Start nr.	Naam			40M	60M	VER	HOOG	BALST	VORTEX	600M	1000M
1	JPC	476	Tim		Schmal	8,3		2,86		3,82	11,40	2,543	
2	JPC	477	Florian		Bloem	7,5		2,78		4,32	10,35	2,420	
3	JPC	478	Bas	v. 't	Schip	8,2		2,66		5,02	22,57	2,307	
4	JPC	479	Tim		Philipse	8,8		2,51		5,25	16,97	2,509	
5	JPC	480	Koen		Seijmonsbergen	8,8		2,42		3,57	8,87	2,303	
6	JPC	481	Finn		Leukel	7,7		2,77		4,49	14,32	2,517	
7	JPC	482	Dion	van	Roijen	10		1,83		3,46	8,34	3,306	
8	JPC	483	Jasper		Ouwehand	10,8		1,63		3,10	5,79	3,406	
9	JPC	493	Wout		Vermeij	9,8		2,03		3,20	11,29	2,591	
10	JPC	484	Youri		Feijt	7,5		2,90		5,30	13,42	2,336	
11	JPC	485	Raemon		Baak	8,3		2,36		3,86	9,65	2,316	
1	MPC	486	Sophie		Taal	7,9		2,41		4,50	12,57		2,428
2	MPC	487	Gioia		Remkes	8,0		2,64		4,62	7,10		4,290
3	MPC	488	Isa		Kovács	8,3		2,24		3,15	5,59		2,568



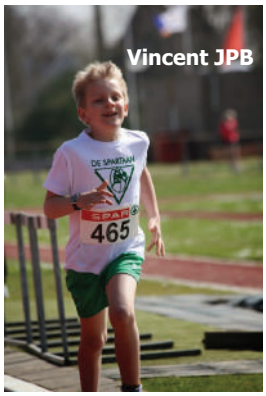






Aantal	Cat.	Start nr.	Naam			40M	60M	VER	HOOG	BALST	VORTEX	600M	1000M
1	JPB	462	Alje		Stip	7,7		2,77	0,85	5,34			5,142
2	JPB	463	Jari		Langelaan	8,0		2,94	0,85	4,51			4,355
3	JPB	464	Symen		Grimbergen	7,4		2,87	1,10	4,14			4,413
4	JPB	465	Vincent		Franken	7,6		3,02	1,00	6,29			4,150
5	JPB	466	Casper		Huikeshoven	8,2		2,68	0,9	4,39			4,420
6	JPB	467	Nick		Duinkerken	7,3		3,44	1,00	5,42			3,552
7	JPB	468	Teun		Smakman	8,2		2,51	0,90	3,01			4,046
8	JPB	469	Luuk		Pieterse	8,7		2,39	0,80	4,08			4,566
1	MPB	470	Anouk	v.d.	Meer	7,3		2,98	1,00	4,97			4,407
2	MPB	471	Hilde		Baak	8,4		3,27	1,00	4,58			4,483
3	MPB	472	Charlotte	te	Boekhorst	7,5		2,97	0,90	3,90			4,164
4	MPB	473	Isabel		Lermerberry	11,8		2,38	0,80	3,01			4,536
5	MPB	474	Mijlan		Nieuwenhuisen	7,5		3,14	0,85	3,80			4,183









Aantal	Cat.	Start nr.	Naam			40M	60M	VER	HOOG	BALST	VORTEX	600M	1000M
1	JPA1	404	Youp		Dekker		10,2	3,27	1	5,21			4,324
2	JPA1	420	Govanni		Cozijn		9,8	3,21	1,2	6,82			4,16
3	JPA1	427	Leonard		Bloem		9,7	3,32	1,2	5,61			4,024
4	JPA1	433	Noah		Ruiters		10,1	2,72	1,05	4,42			4,424
5	JPA1	444	Tibbe		Nijgh		10,3	2,77	1,1	5,09			4,435
6	JPA1	448	Tijn		Kauffman		9,5	3,49	1,15	5,92			4,004
7	JPA1	449	Justin	de	Groot		11,5	2,66	0,95	4,08			4,204
8	JPA1	450	Tijs		Kotte		10,7	2,62	0,95	5,91			4,076
9	JPA1	451	Yannick		Holt		10,5	2,61	0,95	2,88			4,392
10	JPA1	452	Jarique		Hazel		10,5	3,13	1	3,23			4,031
11	JPA1	498	Buddy	v.d.	Burg		10,4	3,16	1,05	6,28			4,385

Aantal	Cat.	Start nr.	Naam			40M	60M	VER	HOOG	BALST	VORTEX	600M	1000M
2	MPA1	454	Tessa	de	Wit		10,5	2,98	1,00	6,01			4,205
3	MPA1	455	Jelka		Böhm		9,70	3,46	1,23	4,34			4,451
4	MPA1	456	Iris		Hulsbosch		11,0	2,45	0,95	4,26			4,464
5	MPA1	457	Romana	de	Groot		11,6	2,89	0,95	4,93			4,567
6	MPA1	458	Iris		Vije		10,7	2,51	1,05	6,19			6,345
7	MPA1	459	Emmelie		Tegel		11,4	2,41	0,95	3,93			5,115
8	MPA1	460	Jolijn		Verhoeven		12,9	2,18	0,85	2,77			6,123
9	MPA1	461	Renske	v.d.	Heuvel		11,9	2,54	0,95	4,05			5,315



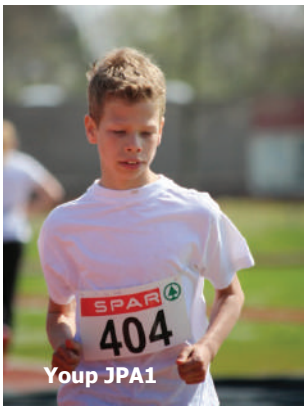
Jelka MPA1



Romana MPA1



Justin JPA1



Youp JPA1

Aantal	Cat.	Start nr.	Naam			40M	60M	VER	HOOG	BALST	VORTEX	600M	1000M
1	JPA2	283	Gijs		Jansen		9,90	3,57	1,10	5,24			4,108
2	JPA2	339	Thijs	van	Rijn		10,9	3,21	1,05	6,72			
3	JPA2	340	Matthijs		Valten		10,0	3,64	1,10	7,86			3,573
4	JPA2	343	John		Hünteler		11,2	2,59	0,95	3,08			4,325
5	JPA2	360	Job	van	Leeuwen		10,8	3,01	1,05	4,66			4,344
6	JPA2	365	Thijs	v. 't	Schip		10,0	3,46	1,10	6,05			3,551
7	JPA2	368	Ryan	van	Dijk		10,2	3,15	1,10	4,85			4,273
8	JPA2	369	Thimo	van	Velzen		10,1	3,02	1,05	5,23			3,384
9	JPA2	370	Stijn		Hooijman		9,90	3,54	1,15	6,25			3,475
1	MPA2	375	Sanne	v.d.	Meer		11,8	2,37	0,80	4,04			4,547
2	MPA2	380	Mandy		Duinkerken		10,3	3,30	1,10	6,26			3,539
3	MPA2	384	Phebe		Goedhart		10,1	3,27	1,15	5,63			4,000
4	MPA2	400	Floor		Verkade		11,1	2,98	1,00	5,96			4,580
5	MPA2	402	Suzanne	van	Oers		10,5	2,95	1,10	5,25			4,585
6	MPA2	403	Amy	den	Hollander		10,0	3,64	1,15	6,53			4,271



Gijs JPA2



MPA2 met Fleur



Ryan JPA2

voor meer foto's zie: https://plus.google.com/photos/110709012191958280563/albums/5998859615768282401

KLEURPLATEN







Ondernemen zonder zorgen

Automatisering met Duvak,
dat loopt wel lekker...

DUVAK
IT/MUST/WORK

Satellietbaan 37 / Postbus 380 / 2180 AJ Hillegom / T 0252 24 50 00 / F 0252 24 50 99 / www.duvak.nl

homma
ELEKTROTECHNISCHE OPLOSSINGEN

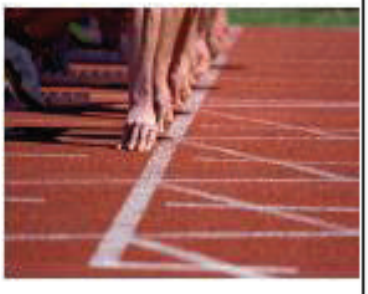
Als u kiest voor: Duurzaamheid, Innovatie, Kwaliteit en Betrouwbaarheid

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

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

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

Maak het verschil met Deloitte
Klaar voor de start!



Deloitte.

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
I www.multicopy.nl/katwijk

MultiCopy Teylingen
Wattstraat 64, 2171 TR Sassenheim
T 0252 21 50 99
E teylingen@multicopy.nl
I www.multicopy.nl/teylingen

MultiCopy Den Haag Forepark
Oder 18, 2491 DC Den Haag
T 070 301 30 10
E forepark@multicopy.nl
I www.multicopy.nl/forepark