

# **SPARTAANSE SPEKTAKELS**



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

**Bestuur:**

Voorzitter: Kees v.d. 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  
prspnsoring@spartaan.net

**Commissies:**

**W.O.C. Wedstrijd Organisatie Commissie**

Vz+Coörd. Hans van Noort, 0252-211724  
wocvoorzitter@spartaan.net  
Secretaris: Ronald van Loon, 0252-415029  
wocsecretaris@spartaan.net  
Jury-coörd. 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  
Trainingscoördinator Senioren, Junioren AB:  
Anthony Ott, 06-55137028  
trcoördinator@spartaan.net  
Contactpers. C-junioren (geb. 1998-1999):  
John vd Zwet, 0252-413259/06-49744134  
D-junioren (geb. 2000-2001):  
Joost Valk, 06-52155050  
Pupillen (geb. in 2002 of later):  
Jan Beijck, 06-41643950

**Ledenadministratie**

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

**Sport:**

- Massage Nicolette Zeestraten, 06-10480098  
n.zeestraten@gmail.com  
op afspraak: maandag- en donderdagavond  
Leo 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.d. Toorn, 0252-416597

**Internet-commissie**

Algemeen: Richard Bosman, 0252-865341/  
06-22418262/ richard.bosman@gmail.com  
Algemeen: Marco van Stijn, 0252-220236/  
06-24705288 / mvstijn@zonnet.nl

**Vertrouwens Contactpersonen**

Vincent Schniedewind, 06-24716402/  
vincent@schniedewind.nl  
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 ..... 2
- Aankondiging nieuwe website AV De Spartaan ..... 3
- Kees van Ruiten koninklijk onderscheiden ..... 5

Berichten van de Ledenadministratie:

- Jarigen van 16 juni t/m 15 september 2014 ..... 6
- Nieuwe- en verhuisde leden ..... 7

Redactie- en Kantinenieuws ..... 7

Berichten van de Vrijwilligerscommissie:

- Nieuws van uit de Vrijwilligerscommissie ..... 9
- Vrijwilliger van de maand juni 2014 Laurens van Schie ..... 9

Wilt u onze sponsor zijn? "Wij wandelen voor een ander" ..... 11

Berichten van de Wedstrijd Organisatie Commissie:

- Activiteitenkalender 2014 ..... 12

**.....Schoonderbeek Installatie Estafette 27 juni 2014 .....12**

Berichten van de Commissie Recreatie Atletiek:

- Geslaagd / Marathon Leiden 2014 ..... 14
- Voorjaarsestafette 2014: een feestje ..... 15
- Gelezen in Leidsch Dagblad van 7 juni 2014 ..... 16
- Een Marathon in het land van de donderdraak ..... 16
- Trainingstijden loopgroepen recreanten zomer 2014 ..... 18
- Trainingen Wandelen/Nordic Walking zomer 2014 ..... 19

Marathongrafiek / Clubrecords meisjes A ..... 19

Pupillennieuws:

- Uitslagen Voorschoten 19 april 2014 ..... 23
- PR'en "regen" 1000m. tijdens de TSB + verslagen + uitslagen .... 24
- Verslagen 2e ZHM competitie 17 mei Reeuwijk + uitslagen ..... 25
- Activiteitenkalender / Zomerkamp 2014 ..... 28

**REDACTIENIEUWS**

Kopij insturen uiterlijk woensdag 27 augustus 2014 vóór 16.00 uur.  
Het clubblad ligt klaar in de kantine voor bezorging op dinsdag 9 september 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



### Zomer en de zon schijnt!

De onderlinge testwedstrijd achter de rug, de marathons van Rotterdam en Leiden (10k en halve ook) volbracht, de CRA-estafette afgevinkt, de competitie(s) in alle hevigheid losgebarsten, een natte met op het eind zonnige TSB, BCD-meerkamp, vele PR's verder, Hollen door de Bollen een doorslaand succes (smaakt naar meer), te veel om in één regel te noemen, dus ... de bekende bolletjes met korte tekst (en uitleg)!

- Anthony Ott is weer lekker in de weer (geweest):
  - o Buurtsportcoach activiteiten, primair met de jeugd van Lisse bezig geweest, en achter de schermen met andere initiatieven, samen met andere buurtsportcoaches, aan de slag. Op dinsdag 29 april een sportinstuif voor jeugd tot 12 jaar op de atletiekbaan met ruim 100 kinderen. (combinatie met Turnen en Honkbal)
  - o Een trainingsstage in Portugal met 10 wedstrijdathlete(s/n). PR's hierdoor een beetje verklaard?
  - o BCD-meerkamp mede georganiseerd. Dat was een succes met 115 deelnemers, velen van ons eigen cluppie, PR's vielen als rijpe appels van de boom en veel positieve reacties van athlete(s/n), trainers, ouders en begeleiders. Dit kan ik bevestigen, want heb het met eigen ogen mogen waarnemen; het was mooi weer en zo was de sfeer ook.  
→ hulde en dank aan alle vrijwilligers; van kantine, jury, scheidsrechters tot en met wedstrijdsecretariaat!
- Van het wedstrijdfront (dank aan Anthony):
  - o Landelijk doen de jeugdteams van AV De Spartaan op alle niveaus goed mee met de betere teams. En zijn er dus veel kansen op een finale plaats in September.
  - o Landelijke tussenstanden: MD 7e, JD 13e, MC 13e, JC 32e, MB 19e, MA 21e, MA 11e, JA 8e
  - o Dames team staat laatste bij de eerste divisie. Er zal hard gestreden moeten worden om na de 3e wedstrijd niet rechtstreeks te degraderen. Dames gaan er alles aan doen om degradatie/promotie wedstrijd te halen. Verschil is 15 punten met de nummer 11 (AV PEC 1910)
  - o Heren (12e) strijden in de top van de tweede divisie voor de promotiewedstrijd.
  - o Heren Masters draaien lekker in de middenmoot mee.
- De TSB van 10 mei was nat, maar daardoor zeker niet minder aantrekkelijk en verrassend. Enkele hele mooie prestaties met als afsluiting, en alsof de zon gewacht had om te gaan schijnen, de Koninklijke Onderscheiding van Kees van Ruiten. Kees was volledig verrast, duidelijk aangedaan en volgens mij heel trots op deze erkenning. Daar mochten we als Spartaan-familie, samen met vele atleten, en natuurlijk zijn eigen familie getuige van zijn. Ook hier mag niet onvermeld blijven dat er vele, ruim 150 (!), vrijwilligers actief zijn geweest. Alles goed voorbereid door de TSB-commissie, die nog steeds naarstig op zoek is naar opvolging.
- Er is boven verwachting gehold door de Bollen. Ruim 500 deelnemers, ver boven de 250 verwachte deelname. Een succes, voor herhaling vatbaar en een sublieme, soepele samenwerking tussen het Team Bollenstreek en AV De Spartaan. Deelname van ver buiten de regio en een goede pers. Er werd tijdens het voorzittersoverleg van de regio's 7 en 8 van de Atletiekunie lovend over gesproken. Dit smaakt naar meer! Het Team Bollenstreek staat trouwens te popelen en ik zal ze zaterdag 7 juni uitzwaaien richting Parijs. Jos van Gastel zal als atleet van onze club zijn beste, snelle beentje lachend en wel voorzetten.
- Rotterdam en Leiden zijn volbracht. Een kleine groep heeft de uitdaging in Rotterdam weer volbracht. Leiden was qua deelname (natuurlijk) groter, maar dat is makkelijk; meer afstanden en dichterbij huis, plus twee enthousiaste aanjagers, Peter Jonkheer en Hans van den Berg. DUVAK regelde mooie shirt en alleen het weer was niet te beïnvloeden. Tjonge, wat was dat warm na een redelijke koele voorbereidingsperiode. Een ware slijtageslag, maar die hebben we allemaal volbracht!
- Op en rond de baan:
  - o De kogelslinger/discuskooi is eind april opgeleverd, de stormschaad van december is hersteld.
  - o De gemeente had ook bedacht om rond de baan wat aanpassingen te doen. Wat struikgewas weg en enkele tegels weer rechtleggen. Plus het hekwerk rond de baan vervangen. Dat is nog niet helemaal op orde, maar straks ziet het allemaal weer tiptop uit. Goed dat onze

- dinsdag-klusploeg een oogje in het zeil houdt en goed kan schakelen met de gemeente.
- o De accommodatie heeft onze volle aandacht en we zijn hard bezig met onze gebouwen, zowel nieuw- als verbouw. Daar zal binnenkort meer over te melden zijn.
  - Onze website zal per 1 juli veranderen, want dan gaan we live met onze verenigingsapplicatie (Club assistent) en zal ieder lid in staat zijn om de eigen omgeving in te richten. Zie verderop in dit blad. De inzet van vooral Piet van Rijnberk mag hier niet onvermeld blijven; dank!
  - Ik ben heel blij met de stap van Tom Hoekema om als vertegenwoordiger vanuit de CWA zitting te nemen in het bestuur. De voorzittersrol zal hij niet vervullen, maar hij is wel de primus inter pares (altijd leuk, zo'n Latijnse term). Zijn insteek is om meer wedstrijdathlete(s/n) te enthousiasmeren om iets in/voor de CWA te gaan doen. Dit was het resultaat van een goede brainstorm met een groepje betrokken leden.
  - Dat laatste houd ik vast en ga ik op één of andere wijze ook inzetten om op verschillende plaatsen ontstane hiaten of te verwachten hiaten op te vullen. Dat varieert van TR-voorzitter in het bestuur (De tussenoplossing nu is goed, maar we missen nog wel iemand), TSB opvolging (2 posities), juryleden en trainers.
  - De groei van de vereniging zet door en vooral de recreanten doen de bekende duit in het zakje. Dat dit voor organisatorische uitdagingen zorgt behoeft geen betoog. Het bestuur is in goed overleg met de trainingscoördinatoren van de CRA om te kijken naar alle implicaties. Daar wordt de komende maand veel aandacht aan besteed en zal in de loop van de zomer meer over te melden zijn, is mijn verwachting.

Tjonge, toch weer een aardig lap tekst geworden.

Maar ja, wat wil je als het met bakken uit de hemel komt en ik eigenlijk even naar de aanhanger van het Team Bollenstreek wilde gaan kijken, en de tijd nu overbrug door veel te typen met de hoop dat het snel droog wordt ...

Op naar de echte zomer en voor wie al bepaakt is voor de vakantie: "Fijne vakantie, geniet er van en neem je rust!".

Sportieve groet,

Kees van der Dussen

## Aankondiging van de nieuwe website van AV De Spartaan.

### Per 1 juli 2014 gaat de nieuwe website online.

Je kunt deze vinden op: [www.avdespartaan.nl](http://www.avdespartaan.nl)

Neem eens een kijkje, maar meld je nog niet aan, zie hieronder.

Achter deze website zit o.a. het nieuwe ledenadministratie pakket Club assistent. Deze is gekoppeld en gecertificeerd door de Atletiekunie.

Verder zal de site gebruikt gaan worden voor het inschrijven op wedstrijden en club activiteiten.

Alle trainingsgroepen hebben een eigen team pagina en ook de club-app (nu nog alleen Android) is gekoppeld aan de site. **1 juli** kan je een mail verwachten om je account te activeren en je in de gelegenheid te stellen een eigen wachtwoord aan te maken.

Na het activeren van je account is het van belang je persoonlijke gegevens te checken en daar waar nodig aan te passen. Je kunt daar ook zelf bepalen wie je gegevens mogen zien wat betreft telefoonnummer, emailadres etc.

Heb je het idee dat bij de ledenadministratie niet je juiste mailadres bekend is, meld dit dan voor 30 juni per mail aan de ledenadministratie. Dit kan al via zijn nieuwe mailadres, **ledenadministratie@avdespartaan.nl**

Indien je uiterlijk 3 juli nog geen mail over de nieuwe website hebt ontvangen, meld dit dan ook bij de ledenadministratie.

Kees van der Dussen, voorzitter



### LenteMenu juni De Vier Seizoenen

Salade "Babi Pangang" Salade met langzaam gegaarde procureur, huisgemaakte atjar, krokante kroepoek en zoet zure dressing.

\* \* \*

Op de huid gebakken makreelfilet en een spiesje van gamba's met geroosterde groenten, paella rijst en dressing van chorizo en kappertjes

\* \* \*

Hollandse aardbeien gemarineerd in Thaise zoete basilicum en vanille met sinaasappel mascarpone en ijs van yoghurt en bosvruchten

Menuprijs € 31,-

Wijnarrangement 3 glazen € 17,-

#### **Extra te bestellen:**

Soep van ons chefMenu als tussengerecht € 6

Assortiment kazen € 6,-

3 soorten kaas met honing en notenbrood

|                                                                    |      |
|--------------------------------------------------------------------|------|
| * 4-gangen <b>ChefMenu</b>                                         | 38,- |
| Wijnarrangement, 4 glazen                                          | 23,- |
| B.o.b. arrangement (halve glaasjes)                                | 13,- |
| * 5-gangen <b>SurpriseMenu</b>                                     | 45,- |
| Wijnarrangement, 5 glazen                                          | 28,- |
| B.o.b. arrangement (halve glaasjes)                                | 16,- |
| * 3-gangen <b>VegetarischMenu</b>                                  | 31,- |
| Wijnarrangement, 3 glazen                                          | 17,- |
| B.o.b. arrangement (halve glaasjes)                                | 11,- |
| * 4-gangen <b>VegetarischMenu</b>                                  | 34,- |
| Wijnarrangement 4 glazen                                           | 23,- |
| B.o.b. arrangement (halve glaasjes)                                | 13,- |
| * <b>KinderMenu:</b> Vraagt u onze bediening naar de mogelijkheden |      |
| Onze koks maken op verzoek het favoriete gerecht van uw kind       |      |

# Hoveniersbedrijf G. Rutgrink



- tuinontwerp
- aanleg en onderhoud
- grond- en straatwerk
- groenvoorziening
- boomverzorging

Constantijnlaan 9  
2171 ZC Sassenheim

tel.: 0252-217386

[rutgrink.hoveniers@planet.nl](mailto:rutgrink.hoveniers@planet.nl)  
[www.rutgrinkhoveniers.nl](http://www.rutgrinkhoveniers.nl)



# 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](mailto:info@einstein-empowerment.nl)  
Website [www.einstein-empowerment.nl](http://www.einstein-empowerment.nl)

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



# Einstein - Energetica

Sjamanisme, DNA, Energetica, Hypno & Regressietherapie



- \* Sjamanisme & Healing
- \* Trauma's & Angsten
- \* Allergieën
- \* 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](mailto:info@einstein-energetica.nl)  
Website [www.einstein-energetica.nl](http://www.einstein-energetica.nl)

## En toen ging de zon schijnen; Kees van Ruiten Koninklijk Onderscheiden



Na veel regen tijdens de 32ste TSB komt de zon door. Het moment had niet beter kunnen zijn. Kees van Ruiten, een toonbeeld van de vele vrijwilligers die onze vereniging rijk is, werd door loco burgemeester Adri de Roon koninklijk onderscheiden. Het was een goed bewaard geheim en onder luid applaus kreeg Kees de onderscheiding opgespeld. Zie hier de officiële berichtgeving op de site van de gemeente Lisse. Met recht trots en stralend middelpunt met Elly en zijn kleinkinderen.

Integrale tekst van site van de gemeente Lisse: Koninklijke onderscheiding voor de heer Van Ruiten

Op zaterdag 10 mei reikte locoburgemeester Adri de Roon een koninklijke onderscheiding uit aan de heer C.L.J. (Kees) van

Ruiten. Dit gebeurde in de kantine van Atletiekvereniging De Spartaan, na afloop van de wedstrijden voor de Ter Specke Bokaal.

De heer Van Ruiten, geboren op 2 juni 1948 in Lisse, is actief voor atletiekvereniging De Spartaan (1996-heden), de Atletiekunie (1997-2004), carnavalsvereniging De Gaapstokken (sinds 1974) en Jeu de Boulesvereniging Les Boules Fleuries (sinds 2012).

### Ook buiten Lisse

De heer Van Ruiten heeft zich geruime tijd en intensief ingespannen voor de samenleving. Daarnaast heeft hij anderen gestimuleerd, met name op het terrein van sport. De heer Van Ruiten behoort tot de categorie vrijwilligers die niet alleen bestuurlijke maar ook uitvoerende functies bekleden. De heer Van Ruiten zet zich niet alleen in voor verenigingen in Lisse, maar ook regionaal en nationaal door zijn inzet voor de Atletiekunie.



### Ter Specke Bokaal

Op 10 mei vonden de landelijke wedstrijden voor de Ter Specke Bokaal (TSB) plaats bij de Spartaan. De TSB is traditioneel de opening van het atletiek-/baanseizoen en maakt deel uit van het Lotto Baancircuit. Ook de Nederlandse atletiektop doet hieraan mee. De heer Van Ruiten is altijd sterk betrokken (geweest) bij de organisatie. Hij was tot eind 2012 jurycoördinator en is nog steeds actief als jurylid op deze dag. Daarnaast is hij al jaren de drijvende kracht achter het op orde maken van de accommodatie in de weken vóór de TSB.



## Ter Specke Bokaal 2014



voor meer foto's ga naar: <https://plus.google.com/photos/+RichardBosman/albums/6012533401721851425>



# SAMEN STERK



L.J. Sport en AV De Spartaan hebben een bijzondere samenwerkingsovereenkomst gesloten, wij willen er graag met elkaar een succes van maken!



**NIEUW!** Onze webshop, samen met 80 Sport 2000 collega's de grootste collectie van Nederland! [www.ljsport.nl](http://www.ljsport.nl)

Alle leden van AV De Spartaan ontvangen **10% KORTING** op het gehele running assortiment in de winkel.

*Heeft u vragen, ideeën of wilt u  
andere zaken met ons bespreken?  
Loop gerust eens bij ons binnen,  
de koffie staat klaar!*



**L.J. SPORT**  
your professional sportshop



Brooks

CRAFT

Falke



Polar

saucony

LISSE  
Berkhoutlaan 9  
0252 - 420 300

SASSENHEIM  
Hoofdstraat 191  
0252 - 240 777

WASSENAR  
Langstraat 57  
070 - 51 56 170

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



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, salarisadmini-

nistratie, personeelsadvies en Financial interimmanagers. We zijn net zo prestatiegericht als u en zorgen met veel plezier voor klinkende cijfers. **Meer weten?** Kijk op [www.abin.nl](http://www.abin.nl) of bel (071) 361 93 18.

accountants • belastingadviseurs • financial interimmanagers

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

| Nieuwe leden    |      |              |             |
|-----------------|------|--------------|-------------|
| Voornaam        |      | Naam         | KnauCat     |
| Menno           |      | Willems      | 06 B-pupil  |
| Bart            |      | Loerakker    | 32 Recreant |
| Rob             | van  | Staveren     | 32 Recreant |
| Angelilique     |      | Eckhardt     | 31 Recreant |
| Finn            |      | Grimbergen   | 02 Mini     |
| René            |      | Faas         | 32 Recreant |
| Melle           | de   | Fuijk        | 08 A-pupil  |
| Thymen          | v.d. | Geer         | 02 Mini     |
| Tamara          |      | Middelburg   | 17 Senior   |
| Julia           |      | Pieterse     | 01 Mini     |
| Saskia          |      | Bodegom      | 31 Recreant |
| Luuk            | de   | Swart        | 04 C-pupil  |
| Bianca          |      | Heijker      | 31 Recreant |
| Tessa           |      | Oostermeijer | 31 Recreant |
| Verhuisde leden |      |              |             |
| Voornaam        |      | Naam         | KnauCat     |
| Hylke           |      | Kroon        | 16 A-junior |
| Bram            | van  | Duijvenbode  | 32 Recreant |
| Ron             | van  | Egmond       | 32 Recreant |
| Carla           |      | Daudeij      | 31 Recreant |
| Emmelie         |      | Tegel        | 07 A-pupil  |
| Indy            | v.d. | Slot         | 08 A-pupil  |
| Zeb             | v.d. | Slot         | 08 A-pupil  |

**Het aantal leden per 1 juni  
bedraagt 845**

## REDACTIENIEUWS

**Uiterste inleverdatum kopij**

**vóór 16.00 uur op:**

**woensdag 27 augustus;  
8 oktober en 3 december  
2014**



# DE ENGEL

restaurant • café • hotel • zalencentrum

*Een familiebedrijf waar gastvrijheid en goede service  
nog vanzelfsprekend zijn.*

Heereweg 386 • 2161 DG Lisse • T (0252) 21 18 80 • [www.restaurant-de-engel.nl](http://www.restaurant-de-engel.nl)

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](mailto:lisse@naturals.nl)



## KANTINENIEUWS

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

## WINNAARS KOFFIEKAARTEN

### APRIL

Joke van Hensbergen  
Ans Keijzer  
Louis Westgeest

### MEI

Arie Kardol  
Angela van de Lans  
Louis Westgeest



## VAN DONGEN UW POELIER



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

## VOOR AL UW FEESTEN EN PARTIJEN



Uw gastvrouw en gastheer  
**Lia en Hans**

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

PARTYCENTRUM – MINITHEATER – UIT EN TOCH THUIS



*Keurslager*  
**Chiel van IJendoorn**

Winkelcentrum Poelmarkt • Lisse

Tel. 0252 - 410410

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

**Verstand Van Lekker Vlees**



Kennis van cijfers,  
gevoel voor mensen.

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

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

T 0252 - 417 450



**KROMHOUT**  
ACCOUNTANTS EN BELASTINGADVISEURS

## B. Elfering D.H.Z.

Heereweg 212A – 2161 BR Lisse

Tel. 0252 - 793376



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

## GEZOND, GEZELLIG en VOOR IEDEREEN!

In onze accommodaties is  
altijd wel iets te beleven.



**STIWA**  
EXPLOITATIE & BEHEER



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

SPORHAL DE GEEST  
Geestlaan 27, Warmond  
tel. 071 - 301 27 28

SPORHAL DE KORF  
Sportdreef 8a, Sassenheim  
tel. 0252 - 22 40 87

SPORHAL DE TULP  
Jacoba van Beijerweg 118a, Voorhout  
tel. 2525 - 22 28 89

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

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



**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](http://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](http://www.volksuniversiteit-lisse.nl)

## NIEUWS VAN DE VRIJWILLIGERSCOMMISSIE

Sinds de laatste jaarvergadering is de samenstelling van de Vrijwilligers Commissie veranderd.

De open plaats van Paul van Sijl, is ingenomen door Lenie van der Poel. Samen met het duo José Elfering en Jeannette v.d. Toorn is de bezetting weer compleet.

Vermeldenswaardig is zeker dat Kees v. Ruiten na afloop van de TerSpekebokaal op 10 mei een Koninklijke onderscheiding heeft gekregen m.n. voor al zijn vrijwilligerswerk bij AV de Spartaan, en bij de Atletiekunie!! Hulde, en volledig verdiend!

Vorig jaar was de jaarlijkse dag voor alle vrijwilligers een zeer geslaagde kano-middag eind juni. De foto's spraken boekdelen, alleen daarom zou je al vrijwilliger worden bij de Spartaan worden. Dit jaar wordt de **vrijwilligersdag** over de zomervakantie heen getild en staat gepland voor **zondag 12 oktober**. De baanwedstrijden van het seizoen zijn dan net voorbij. Als vrijwilliger, en dat zijn er inmiddels 260! , kun je de datum alvast noteren. De inhoud blijft nog even een verrassing.

Natuurlijk zijn we in de vereniging ook op zoek naar nieuwe enthousiastelingen voor diverse functies. Nieuwe juryleden zijn gewenst én nodig. Kortgeleden was het aantal meldingen voor een cursus helaas te laag, ondanks de aanmelding van een groot aantal ouders bij Wim Bouma. Mogelijk kan er in het najaar wel een cursus starten, als zich nu meer mensen melden!. Je hoeft echt niet bij elke wedstrijd present te zijn, en kan ook kiezen in het soort evenementen. Het is echt een leuke manier om wedstrijden vanuit een andere invalshoek mee te maken. Info bij de jurycoördinatoren of bij een VWC-lid.

De TerSpekeBokaal-commissie heeft ook nog twee vacatures, en aanvulling van de Commissie Wedstrijd Atleten is gewenst. Vanuit het bestuur wordt daarnaast gezocht naar een versterking van de Technische Raad (de schakel tussen diverse groepen, trainers, medische commissie en bestuur). Voel je uitgenodigd om ideeën te delen.

Zie elders in het clubblad het interview met Laurens van Schie, de nieuwe vice-voorzitter, en lees van welke markten hij allemaal thuis is.

Als jullie nog tips hebben (bv. Welke vrijwilliger moet hoognodig eens geïnterviewd worden), of allerlei andere zaken die het vrijwilligerswerk bij de Spartaan aangaan, laat het ons weten.

Groeten van de Vrijwilligers Commissie,  
Jeannette v.d. Toorn  
José Elfering  
Lenie van der Poel (voorzitter)

|                                                                                     |                                                                                                                    |                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                            |
|-------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <p>"Ik ben ouder en wil best wel een paar keer helpen op het veld wanneer mijn kinderen een wedstrijd hebben".</p> | <p>"Ik ben wedstrijdathlet en voor ons worden altijd wedstrijden georganiseerd, daarom ben ik ook bereid om eens bij andere wedstrijden te assisteren".</p> | <p>"Ik ben recreantloper, en vind het leuk om een ander deel van de club beter te leren kennen, en gelijk een bijdrage aan de club te leveren door te helpen jureren".</p> |
|-------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

## Vrijwilliger van de maand juni 2014

### Laurens van Schie

Ik ontmoet Laurens na de training op dinsdag. Hij zit al klaar voor het gesprek om zich daarna te voegen bij de dames en heren met wie hij traint en aan een vaste tafel de sociale contacten onderhoudt, onder het genot van een glaasje, chips en een blokje kaas. Laurens noemt dit de sociëteit op dinsdagavond.

### Wie is Laurens van Schie?

Ik ben net 60 jaar en 26 jaar getrouwd met Ine, woon in Sassenheim (bijna in Lisse) en heb twee grote kinderen. Mijn dochter is afgestudeerd en werkt in Amsterdam en mijn zoon studeert in Delft. Ik train al zo'n 20 jaar bij De Spartaan. In het werkend leven ben ik organisatie adviseur op HR gebied. Ons bedrijf levert personeelsmanagement en advies aan organisaties en bedrijven.



### Heb je een sportieve achtergrond?

Naast trainen bij de recreanten B-groep doe ik aan fitness en golf. Ik heb ook getennist.

### Hoe is je vrijwilligerswerk tot stand gekomen?

Ik werd jaren geleden door Lenie benaderd voor een functie als voorzitter van de Reglementen commissie van de Atletiek Unie (KNAU). Ik heb daar meegewerkt aan het beoordelen of statutenwijzigingen aan alle voorwaarden voldeden. Nu deze commissie is opgeheven en ik wat meer vrije tijd kreeg, heb ik me aangemeld voor de functie van vice voorzitter bij de Spartaan. Een functie die ik met veel plezier, sinds de Algemene Ledenvergadering van begin dit jaar, bekleed. Voorheen was ik ook vrijwilliger bij de hockey waar mijn kinderen aan deelnamen. Ik was hier voorzitter van de sponsor commissie.

Daarnaast ben ik voorzitter van de Stichting Qbusfonds, een steunfonds voor jeugd en jongeren op sociaal cultureel en educatief gebied dat in de Bollenstreek werkt. We hebben bijvoorbeeld de Grote Prijs van de Bollenstreek 2013 organisatorisch en financieel mogelijk gemaakt. En dit jaar komt er weer een editie van deze popprijs.

### Wat vind je van het vrijwilligerswerk bij De Spartaan?

Ik ben heel trots op het grote aantal vrijwilligers en op hun grote inzet en verantwoordelijkheidsgevoel. We moeten zorgen dat dit geborgd blijft en dat is een uitdaging. Er zijn wat vacatures voor sleutelfiguren en trainers en dat vergt aandacht. Het is de wens van het Bestuur om te groeien naar twee opstapgroepen per jaar. Daar heb je dan wel trainers voor nodig. De animo is groot maar we moeten het wel kunnen borgen binnen het trainerscorps. Door de laatste wervingscampagnes is de Spartaan weer een groeiende vereniging.

### Heb je naast je Spartaanwerk nog andere hobby's?

Bij mooi weer varen we met de witte wijn sloep. Onze boot ligt bij de Kaag. Ook bezoeken we graag een museum, theater of een wijnproeverij en binnenkort gaan we vier dagen wandelen in de Eiffel.

### Heb je een sportieve held?

Niet direct. Ik heb wel veel bewondering voor sportmannen en -vrouwen die met liefde en toewijding bezig zijn met hun sport. Hun uitstraling vind ik mooi om te zien. Ik denk bv aan Epke Zonderland of Sven Kramer. Ik mag ook graag naar wielrennen kijken, straks weer naar de Tour de France.

### Wat zou je een Spartaner die nog geen vrijwilliger is, willen zeggen?

Dat hij of zij heel wat mist. Het is leuk om wat te kunnen doen voor je club, je krijgt waardering en respect. Iemand op de juiste plek groeit en bloeit. Hiervoor is goede scouting nodig en mensen persoonlijk aanspreken op hun kwaliteiten. Ik hou ervan om verbindingen te leggen, in dit geval tussen de talenten van onze leden en hun sport.

### Is er nog iets wat ik je niet heb gevraagd?

Ik vind het mooi als nog meer leden meedoen aan wedstrijden, niet alleen de grote landelijke lopen, maar ook de kleinere regionale en plaatselijke wedstrijden. Het is leuk om mee te doen aan de SPOC loopjes, het CRA circuit, de Z&Z wedstrijden en de Schoonderbeek Installatie estafette. De gezelligheid na afloop is ook heel wat waard.

### Tot slot: heb je nog een motto?

Het leven is te kort om slechte wijn te drinken, dus geniet van het moment.

Dankjewel Laurens voor een leuk en enthousiast gesprek. Ik wens je alle succes als vice voorzitter en nog veel plezier binnen De Spartaan.

Namens de Vrijwilligers Commissie, José Elfering

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

S  
U  
D  
O  
K  
U

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

## Wilt u onze sponsor zijn? "Wij wandelen voor een ander"

### Wie zijn wij?

Wij zijn Rien, Anouk en Natasha; vader met 2 van zijn 3 dochters. Rien is 60 jaar, getrouwd en woont in Lisse. Hij heeft jarenlang hard gelopen, inclusief 10x de marathon van Rotterdam. Hij heeft, door problemen met de knie de overstap naar het wandelen gemaakt. Anouk is 29 jaar, heeft een relatie en woont in Maastricht. Zij heeft in 2012 de Inca Trail in Peru gelopen is daardoor regelmatig gaan wandelen. Natasha is 27 jaar, getrouwd en ook woonachtig in Lisse, zij wandelt sinds 1,5 jaar samen met haar vader.



### Wat willen wij gaan doen?

In juli 2014 willen wij voor de eerste keer de Vierdaagse van Nijmegen lopen. Wij willen 4x 40km gaan lopen, dit is voor Anouk en Natasha de reglementaire afstand en voor Rien de keuzeafstand.

### Waarom doen wij mee?

De Vierdaagse van Nijmegen is een loop waarbij het niet gaat om 'als eerste binnen' zijn, maar om het volbrengen van de afstanden. De sfeer, de omgeving, ontspannen terwijl je inspant. Natuurlijk is het voor ons ook een uitdaging zoveel kilometers te lopen, dus we gaan ons best doen!

### Voor welk doel wandelen wij?

Het CCUFonds zamelt geld in voor onderzoek dat zich vooral richt op het verbeteren van de kwaliteit van leven voor patiënten met de ziekte van Crohn en Colitis Ulcerosa. Meer informatie kunt u vinden op [www.ccufonds.nl](http://www.ccufonds.nl)

### Waarom steunen wij dit goede doel?

Sinds 4 jaar is Natasha gediagnosticeerd met de ziekte van Crohn. Vanaf het moment dat dit geconstateerd werd heeft deze ziekte een grote rol gespeeld in haar leven. Afvallen, problemen met eten en natuurlijk veelvuldig naar het toilet moeten horen daar allemaal bij. Twee jaar geleden heeft zij een zware operatie moeten ondergaan, waardoor ze lange tijd thuis heeft gezeten. Ondertussen heeft ze haar werk weer (gedeeltelijk) op kunnen pakken en is ze gaan wandelen om haar conditie te verbeteren. Het wandelen van de Vierdaagse is een enorme uitdaging, maar voor haar zal het ook een overwinning zijn op haar ziekte! Sinds ze ziek is geworden heeft haar familie altijd voor haar klaar gestaan. Zij hebben gezien wat deze ziekte met iemand doet. Toen duidelijk werd dat wij; Rien, Anouk, en Natasha samen de Vierdaagse zouden wandelen, kwamen we al snel tot de beslissing hiermee iets te willen doen **TEGEN** de ziekte van Crohn!

### Waar vind u onze gegevens en hoe kunt u ons sponsoren?

Websites: [www.wandelvooreenander.nl/component/comprofiler/userprofile/wandelaar1167](http://www.wandelvooreenander.nl/component/comprofiler/userprofile/wandelaar1167)  
(iDeal kosten €0,50)  
[www.facebook.com/wijwandelenvoorccufonds](https://www.facebook.com/wijwandelenvoorccufonds)  
Email: [wijwandelenvoorccufonds@hotmail.com](mailto:wijwandelenvoorccufonds@hotmail.com)

### Of gewoon in de brievenbus:

Florisstraat 5, 2161 SH Lisse onder vermelding van Wandel voor een Ander/CCUFonds

## Wilt u onze sponsor zijn? "Wij wandelen voor een ander"

**HARTELIJK BEDANKT VOOR UW BELANGSTELLING EN BIJDRAGE!**

## BERICHTEN VANUIT HET WOC

| dag | datum               | editie | OMSCHRIJVING ACTIVITEIT                                     | LOKATIE      |
|-----|---------------------|--------|-------------------------------------------------------------|--------------|
| za  | <b>21 jun 14</b>    |        | Competitiewedstrijd CD junioren, 3e ronde                   | baan         |
| zo  | 22 jun 14           |        | Competitiewedstrijd junioren A, 2e ronde                    |              |
| zo  | 22 jun 14           |        | Competitiewedstrijd Masters, 2e ronde                       |              |
| vr  | <b>27 jun 14</b>    | 19e    | Schoonderbeek Installatie Bedrijvenestafette 4 x 5,1 km     | weg/baan     |
| vr  | 27 jun 14           | 7e     | KogelDiscusCircuit, Lisse/Leiden, 3e wedstrijd + polshoog   | Leiden       |
| zo  | 29 jun 14           |        | Competitiewedstrijd Senioren, 3e ronde                      |              |
| za  | <b>5 jul 14</b>     |        | ZHM competitie Pupillen 3e wedstrijd                        | baan         |
| za  | <b>12/13 jul 14</b> |        | Ouder-Kind-Wedstrijd pupillen                               | baan         |
| vr  | <b>22 aug 14</b>    | 7e     | KogelDiscusCircuit, Lisse/Leiden, 4e wedstrijd + polshoog   | baan         |
| zo  | <b>31 aug 14</b>    |        | 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  | <b>23 sep 14</b>    |        | Najaarsfeestloop                                            | baan/weg     |
| za  | 27 sep 14           |        | NK Estafettes                                               |              |
| zo  | 28 sep 14           |        | NK Estafettes                                               |              |
| za  | <b>4 okt 14</b>     |        | Onderlinge Pupillenwedstrijden + meerkampen junioren C/D    | baan         |
| zo  | <b>5 okt 14</b>     |        | Onderlinge meerkampen Senioren / junioren A/B/C/D / Masters | baan         |
| zo  | <b>26 okt 14</b>    |        | CRA Bosloop                                                 | baan/weg/bos |
| zo  | 2 nov 14            |        | Mijdrecht (Zorg & Zekerheid Circuit)                        | Mijdrecht    |
| zo  | <b>9 nov 14</b>     | 27e    | Scholierenbosloop VO- en BO-groepen 3 t/m 8                 | bos          |
| zo  | <b>16 nov 14</b>    |        | CRA Polderloop / CD junioren wintercompetitie               | weg          |
| za  | <b>29 nov 14</b>    |        | Indoorwedstrijd Pupillen + CD Junioren                      | Onderwater   |
| zo  | <b>7 dec 14</b>     | 27e    | Ter Specke Loop (Zorg & Zekerheid circuit) 5-10-15 km       | weg/baan     |
| zo  | <b>14 dec 14</b>    |        | CRA Wintercircuit + CD-competitie baanloop                  | baan         |
| vr  | <b>26 dec 14</b>    |        | Kerstcross                                                  | bos          |

## **AV De Spartaan Schoonderbeek Installatie estafette** **vrijdag 27 juni 2014 - aanvang : 19:00 uur**

Traditiegetrouw vindt op de laatste Vrijdag van Juni de Schoonderbeek Installatie plaats. Deelname staat open voor teams van bedrijven, instellingen en verenigingen. Elk team bestaat uit vier deelnemers die ieder het parcours, het bekende Puntenburgondje van 5,1 km, 1 maal afleggen. De start, het wisselvak en de finish bevinden zich op de atletiekbaan van AV De Spartaan. Er worden klassementen opgemaakt voor het snelste bedrijventeam, het snelste verenigingsteam en het snelste vrouwenteam. Winnaars van deze klassementen ontvangen een beker. Tevens worden de man en vrouw die als snelste hun rondje Puntenburg hebben afgelegd, gehuldigd.

Verder worden de teams met de hoogste en laagste gemiddelde leeftijd in het zonnetje gezet. Tot slot dingt ieder team gratis mee naar flessen wijn die na afloop van de prijsuitreiking worden verloot. Na afloop staat er voor iedere deelnemer op vertoon van het startnummer een pastamaaltijd klaar, beschikbaar gesteld door Grand'Italia.

Voorinschrijven is mogelijk via de website van de estafette :

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

Hier is ook alle verdere informatie te vinden.



Gied Leuven



# Schoonderbeek Installatie

## Estafette - 19e editie

Evenement voor verenigings- en bedrijven/instellingenteams

Wegparcours met start, wissel en finish op de atletiekbaan

Vrijdag 27 Juni 2014 – 19:00 uur

AV De Spartaan

4 x 5,1 km

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



Schoonderbeek installatietechniek

AV De Spartaan – Sportpark 'Ter Specke' – Spekkelaan, Lisse



## CRA NIEUWS

### GESLAAGD

Op 24 mei 2014 heeft Gert Jan Booij de opleiding Basis Looptrainer 3 van de Atletiekunie succesvol afgerond. Een groep enthousiaste lopers en praktijkbegeleider Nico Warmerdam, allen in Spartaantenuet, gingen met hem mee naar Hoorn voor het praktijkexamen.

Gert Jan kreeg van zijn groep een prachtig boeket.



## Marathon Leiden 2014

Oké we gaan het doen.

Twijfels want kunnen we dat wel, is het niet te snel, wel veel trainen toch en hoe doe je dat dan precies. Nou daar komen we dus gaandeweg achter want ergens in maart start de "Leidengroep". Dat betekent de intervaltrainingen en looptechnieken op dinsdag en de duurloop op zaterdag. En misschien is een 3<sup>e</sup> trainingsmoment een goed plan. Want ja je moet wel kilometers maken. Dat laatste lijkt voor mij persoonlijk niet te werken omdat de herstelperiode tussen het lopen door toch echt te kort blijkt te zijn. Het gaat dus niet alleen om heel veel lopen, het gaat er vooral om balans te vinden tussen het trainen van je uithoudingsvermogen en het maken van kilometers enerzijds en een herstelperiode tussen het lopen anderzijds. Dat kan voor iedereen weer anders zijn. Wat ook heel verschillend is, is het tempo waarin iedereen zijn kilometers maakt. Door in de loopgroep subgroepjes te creëren lukt het om zonder het groepsgebeuren te verliezen, toch zo veel mogelijk je eigen tempo te bepalen en, heel belangrijk, om dat vast te houden. En zo trainen we richting 18 mei, met enthousiaste trainers Paul, Thea, Herman, Hans, Peter J. en Peter N. (thanks) en hun niet aflatende pep-talk. Die pep-talk is er ook van je medelopers en van mijn eigen hardlooptmaatje (San, bedankt). Er is een praatje over eten en drinken van Hans en Peter en een leuk loopshirt (ICT must run) powered by Duvak uit Hillegom. En wat denk je van de echtgenoot van Thea die bij de training van 19 km ergens bij de 15 met drinken, banaan, rozijnen en sultana stond. Niets werd dus aan het toeval overgelaten.

Op zondag 18 mei een rij bij de kaartjesautomaat op station Sassenheim. Spartaners die een kaartje willen scoren en op weg gaan naar het fotomoment (een beetje bn-gevoel is ons niet vreemd) en de start. In de Pieterskerk was ons meetingpoint, en ik kan het niet laten om het te noemen want gerechtigheid; eindelijk, echt eindelijk stond er dan toch een rij voor het herentoilet en konden wij dames doorlopen. Leiden, stampvol enthousiaste lopers, toeschouwers, vrijwilligers en zon, heel veel zon. Wekenlang koud en miezerig maar 18 mei was de zon er. Rennen in die warmte betekent veel meer drinken, en af en toe onder een tuinslang (die overall langs het parcours door enthousiaste toeschouwers werd vastgehouden) wat verkoeling zien te krijgen en toch ook wel afzien.

Als je met zovelen tegelijk start duurt het even voordat je je eigen tempo gevonden hebt en ja je naam staat op het startbewijs op je shirt dus nee al die mensen kennen je niet ook al roepen ze je naam..... Als toeschouwer is er ongetwijfeld veel te zien maar vergis je niet want ook als loper hoef je je niet te vervelen. Langs de hele route staan en zitten mensen al of niet met emmers om je spons (al eerder in het parcours gekregen) in te dopen en, o hoe fijn is dat in die warmte, die vervolgens uit te knijpen over je nek en armen,

er zijn zelfgemaakte terrassen met muziek en mensen die drinken aanbieden . En zo kom je ondanks de drukte toch in je eigen tempo en heb ik vooral geprobeerd om m'n krachten te verdelen want je moet nog best ver. Veel enthousiasme bij de toeschouwers en bij een dip-momentje altijd wel iemand die "vooral doorgaan" zegt. Het gaat goed, ondanks de warmte en soms ook vermoeidheid komt dan toch het bordje met 18 km en weet je dat het gaat lukken. Aangemoedigd door de mensen aan de kant en inmiddels al gefinishte Spartaners, loop je dan toch echt naar het eind van de halve marathon. Weten dat de prestatie belangrijker is dan de tijd staat daar aan de finish in Leiden een koud biertje. En heb je het gewoon gedaan.

Dolly



O ja, bijkomend voordeel; die 14 km die je een week later loopt ha daar lach je om.

## CRA-Voorjaarsestafette 2014: een feestje



Zorgen over de opkomst verdwenen als sneeuw voor de zon: door het slechte weer op dinsdag een week geleden en een vervallen trainingsavond op Hemelvaart was het inschrijven wat moeizaam verlopen. Op de estafette-avond zelf kwam het weer helemaal goed: 26 teams konden worden geformeerd waardoor 104 lopers enthousiast het wintercircuit konden afsluiten onder wat klamme omstandigheden. Een heel licht miezertje verkoelde de lopers bij aanvang maar toen de derde lopers van start gingen was het eigenlijk zo goed als droog en bleek het een heerlijke loopavond.

Na een kleine vertraging als gevolg van een administratieve dwaling bleek het oplossend vermogen van de CRA prima toereikend om dit op te lossen waardoor iedereen alsnog mee kon dingen naar de prijzen. Het doel van de estafette-wedstrijd is vooral gezellige sociale interactie tussen verenigingsleden. Samenstelling van de teams wordt op het laatste moment bekend en lopers worden hierdoor met mensen ingedeeld die ze meestal in hun eigen trainingsgroepen niet zouden ontmoeten doordat juist een mix van snellere en langzamere lopers de basis is om de juiste wedstrijdijd te lopen. Ook veel nieuwe lopers hadden de weg gevonden naar de estafette waardoor het evenement ook weer een aantal nieuwe sportieve gezichten kon verwelkomen!

Immers: de teams worden zo uitgerekend samengesteld dat de eindtijden van de teams zo dicht mogelijk bij elkaar liggen. Theoretisch komt elke 4e loper van een team ongeveer gelijktijdig over de streep. Het team dat het dichtst bij zijn eigen vooraf berekende eindtijd komt heeft gewonnen. Eigenlijk is de enige manier om het winnende resultaat te halen precies die snelheid te lopen die opgegeven is bij bijvoorbeeld de 3000m of coopertestafstand.

Lijkt moeilijk, maar dit jaar is een team erin geslaagd om slechts 1 seconde af te wijken van de prognose. vorig jaar was dit nog 2 seconden, dus dat belooft wat voor 2015 !!

Nadat de laatste lopers binnen geapplaudisseerd waren, toog ieder naar de kantine waar al snel de uitslagen bekend gemaakt konden worden.

Winnaar was het team met: Diana Starmans, Herman van Abeelen, JanSjoerd de Vries en Rob van der Linden in een totaalijd van 1:12:19 (prognose 1:12:18). Als 2<sup>e</sup>; Trudy van Dongen, Donna van der Niet, George Dofferhoff en Peter Nederpelt (1:12:08 t.o.v. 1:12:14) en als 3<sup>e</sup>; Saskia Bodegom, Natasha Dekker, Ria Schriek en Jos Duineveld (1:11:51 i.p.v. 1:12:07).

Naast een joekel van een wisseltrofee, prachtige beeldjes en de nodige flessen wijn is toch vooral de eeuwige roem iedereen bijgebleven van deze heroïsche avond bij de Spartaan. Uiteraard werden afstanden en tijden nog uitgebreid geëvalueerd door de deelnemers onder genot van een gratis CRA-drankje aan de bar waarmee een succesvol wintercircuit werd afgesloten en de mat wordt alvast uitgerold naar winterseizoen 2014-2015. Namens de CRA alle deelnemers hartelijk dank voor de sportieve deelname en we hopen iedereen gedurende de trainingen komende maanden maar vooral bij aankondiging van het nieuwe winterseizoen weer te mogen verwelkomen voor de volgende sportieve competitie.

Loek van Saase en Theo Edens

Kijk voor meer foto's en de uitslagen ga naar onze site:

[www.spartaan.net/recreatienieuws/cra-voorjaarsestafette-2014-een-feestje.html](http://www.spartaan.net/recreatienieuws/cra-voorjaarsestafette-2014-een-feestje.html)

## Gelezen in het Leidsch Dagblad van zaterdag 7 juni 2014:

*Hardlopen is gezond. Maar van de 2,5 miljoen hardlopers in Nederland raakt een derde vroeg of laat geblesseerd. Sportarts Steef Bredeweg (RUG) promoveerde op onderzoek naar hardlooplessures. Wat is de grootste valkuil voor hardlopers? "Te snel, te ver en te vaak is meestal de oorzaak. Al geven veel lopers hun schoenen de schuld."*

### Te snel, te ver en te vaak

In 90 procent van de gevallen is overbelasting dé oorzaak van hardlooplessures. „Op mijn spreekuur zie ik heel wat 'slechte' hardloopschoenen voorbijkomen, want daar zal het dan wel aan liggen. In 2 of 3 procent van de gevallen dragen ze bij aan de blessures. Verder staat vast dat factoren als ondergrond, cooling down, warming-up, houding, lichaamsgewicht en leeftijd van de loper géén invloed hebben op het oplopen van blessures.” Volgens de sportarts zie je vaak dat beginnende lopers al na een aantal weken 5 of 10 kilometer achter elkaar willen rennen. „Vaak omdat ze meedoen aan een groot hardloopevenement. Vaak wordt ook nog eens in groepsverband getraind en wil niemand voor een ander onderdoen. Die beginnende hardlopers maken de meeste kans op blessures. Ervaren hardlopers lopen risico als verslaving om de hoek komt kijken. Ze gaan telkens grenzen verleggen en veel langere afstanden lopen. En ook dat leidt tot blessures.”

#### Veel tijd nodig

Hardlopers zouden minder nadruk moeten leggen op dat ene doel, zoals de 10 kilometer of een hele of halve marathon. „Sommige mensen kunnen na drie maanden trainen een marathon lopen. Maar de meeste beginners hebben veel tijd nodig om aan hardlopen te wennen. Benen en voeten vangen tijdens een half uur joggen een half miljoen kilo meer gewicht op dan tijdens wandelen. Vooral voor hardlopers die in het verleden alleen zwommen of fietsten is die belasting zwaar.” Uit het onderzoek van Steef Bredeweg bleek dat zwimmers en fietsers met een goede conditie twee keer zo vaak geblesseerd raken als ze gaan hardlopen, dan sporters die eerder al hun benen belastten. In dat onderzoek deden beginners beenversterkende oefeningen. „Een oefenprogramma van vier weken voor de onderste ledematen. Dat richtte niks uit. Misschien was de periode te kort voor een positief effect en helpt het wel na drie maanden. Dat weten we niet. Er zijn aanwijzingen dat sterke romp- en bovenbeenspieren blessures

voorkomen. Hardlopers trainen vaak heel monotoon, rennen alleen maar. Het is beter lopen af te wisselen met krachttraining, een keertje zwemmen of fietsen. Voor beginners geldt vooral: luister naar je lichaam, train individueel en laat je niet te veel leiden door algemene trainings-schema's. Begin met twee trainingen per week in een ontspannen tempo. Heb je na de eerste training al klachten? Dan mag je een stapje meer doen.

Viel het tegen? Loop dan dezelfde afstand, ook al beweert

**Veel hardlopers geven de schuld aan hun schoenen**

je schema anders. Echt pijn betekent altijd een stap terug.” Bredeweg benadrukt wel dat blessureleed niet in verhouding staat tot de enorme gezondheidswinst die hardlopen oplevert. Uit onderzoek blijkt dat mensen gemiddeld zes jaar langer leven als ze jaren twee tot drie keer per week hardlopen, in totaal een tot tweeënhalve uur per week.

**Tekst: Ingrid Beckers**

### Een marathon in het land van de donderdraak

Niet iedere ruim 60-jarige breekt regelmatig wereldrecords. Maar als je de plek waar je hardloopt goed uitzoekt en je zeker weet dat Martien (v.d. Hoorn) er niet heen gaat, kan bijna iedereen wel een wedstrijd in zijn/haar categorie winnen. Zo zijn er bij de Bhutan International Marathon geen lokale deelnemers van over de 40, dus de weinigen die grof geld willen betalen om in Bhutan hard te lopen hebben een redelijke kans op een top klassering. Ongelukkigerwijs zijn het aantal deelnemers van 50 of ouder zo dun gezaaid dat ze allemaal in een categorie gegoooid worden.

Hardlopen en Bhutan is niet een associatie die door veel mensen gemaakt wordt. Op het internationale atletiek vlak stelt Bhutan, waar de nationale sport boogschieten is, niets voor. Maar de regering wil meer toeristen aantrekken door het aanbod te verbreden. Behalve cultuur, natuur en exclusiviteit, biedt het nu ook sport and speciaal duursport. Bekend bij sommige is de "Tour of the Dragon" een één-daagse fietstocht van 258 km met drie passen van meer dan 3000 meter and een laagste punt van 1200m. De huidige eerste minister heeft hem twee keer uit gereden. Begin 2014 werd de eerste Bhutan Internationale Marathon and halve marathon georganiseerd.

Omdat ik toch in de buurt was, leek het me wel leuk met de halve mee te doen, temeer daar ik als lokaal werknemer me voor 100 Ngultrum (minder dan 1.5 Euro) in kon schrijven. En daar kreeg ik dan ook nog een T-shirt voor. Internationale deelnemers mochten 110 dollar neertellen voor de halve en meer voor de hele.

Een bont gezelschap verzamelde zich om 5:45 in de vroege ochtend op het vertrekpunt. Veel Bhutanezen van vooral het leger en de politie, een aantal Indiërs, een aardige groep vooral oudere internationale lopers en een groepje international vrijwilligers en anderen die in Bhutan werkten, waaronder twee Nederlanders. De 240 deelnemers werden vervolgens in bussen gezet en richting start gestuurd. De chauffeur van onze bus bleek niet te weten dat hij een lading halve lopers bij zich had en was al halverwege het startpunt van de volle marathon toen ik hem vroeg waar we heen gingen. Een telefoontje en een half uurtje uitstel van de start kostte dat op.



Vóór de start werd een "Marchang" ceremonie gedaan om de goden gunstig te stemmen en voor het grootste deel van de tijd bleef het heerlijk bewolkt. Daarna werd iedereen achter de startlijn gezet om 10 minuten te wachten alvorens weggeschoten te worden. Bhutanezen scheurden me links en rechts voorbij in de eerste 500 meter, waarna ik in de volgende km een flink deel van hen weer inhaalde. Daarna was het een wat eenzame loop. De paar lopers die me nog inhaalden gingen me te hard en degenen die ik inhaalde gingen me te langzaam.

Door een mooi landschap met rijstvelden en veel bos en langs Zwitsers aandoende boerderijen renden we langs de Mo rivier richting Punakha Dzong, een prachtig oud fort dat dienst doet als Boeddhistisch klooster en lokaal regeringscentrum. Vroeger had het een verdedigings functie. Daarna staken we via een ruim 300m lange hangbrug de Po rivier over en renden 5 km stroomafwaarts naar de volgende brug om vervolgens weer terug te rennen naar de finish nabij de Punakha Dzong. Daar kregen de lopers een welkom-sjaal omgehangen en konden ze water, mango sap, coca sap en bananen op halen om te herstellen. Er was ook een tent waar je even gemasseerd kon worden om de ergste zuur uit je benen weg te werken.

De halve marathon werd gewonnen door een koninklijke lijfwacht en de hele door een militair bij de mannen en door een politie agente en een Japanse onderwijzeres bij de dames. Wereld klasse hardlopers hebben Bhutan nog niet ontdekt, en met een eerste prijs van pakweg 300 dollar zal dat wel zo blijven. Ik was daar ruim 8 minuten te langzaam voor en bij de veteranen viel niet veel te halen. Maar ik loop voor mijn plezier en niet voor de knikkers. Ik kwam binnen na 1:26:47. Hiermee werd ik meteen gebombardeerd tot de snelste Chilip (buitenlander) in Bhutan. Mijn enige tegenstander in de categorie 50+ was een Duitser die er ruim een uur langer over deed. De vrijwilligers waren ook geen bedreiging. Sommige kan ik met mountain biking niet bij houden, maar met hardlopen bleek het nog steeds andersom.



Winnende tijden waren niet van wereld klasse met de hele in 2:38 en 3:42 en de halve in 1:18 and 1:41. De organisatie zal volgend jaar beter zijn en de speciale aandacht voor de langzamere lopers, zal zeker blijven. Tot zeven uur mocht je over de hele doen en de laatste twee 70'ers kregen persoonlijke begeleiding en hadden bij de finish nog ruim een minuut over. Maar als ze er 15 minuten langer over gedaan zouden hebben dan had de organisatie de finish ook nog wel opengehouden. Want veel van de laatsten waren oude veteranen die als goed betalende toerist naar Bhutan waren gekomen. Maar als je de tijd (en geld) hebt en een meer unieke marathon wil lopen dan New York, Londen of Boston, dan is dit je kans.

**Piet van der Poel**

## Trainingstijden Loopgroepen Recreanten

### AV De Spartaan Trainingen Loopgroepen Recreanten (zomer2014)

Einddatum: zondag 28 september 2014 / Laatste duintraining 2014: donderdag 4 september

| DINSDAG GROEPEN (Atletiekbaan) | TIJD              | TRAINERS                                                                               |
|--------------------------------|-------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|
| A – groep                      | 19.00 – 20.30 uur | Martien van der Hoorn; Willem van Klink                                                |
| B – groep                      | 19.00 – 20.30 uur | Peter Jonkheer; Peter Nibbering                                                        |
| C – groep                      | 19.00 – 20.30 uur | Hans v/d Berg; Henk Buurman; Paul Hoezen; Nanda Veenman; Thea Baak                     |
| D - groep                      | 19.00 – 20.30 uur | Hans v/d Berg; Henk Buurman; Nanda Veenman; Paul Hoezen; (Nico Warmerdam en Thea Baak) |
| A – groep                      | 19.30 – 21.00 uur | Joop Marcelis; Aad v/d Lans; Watze Hoogland                                            |
| B – groep                      | 19.30 – 21.00 uur | Rob Boot; Rob van der Klauw; Hans Maarschalk; (Nico Schriek)                           |
| C – groep                      | 19.30 – 21.00 uur | Nathalie; Marjon Randsdorp; Wilma Haagsman; (Leo Onderwater)                           |
| D – groep                      | 19.30 – 21.00 uur | Andre Buijs; Jelle Settels; Mike Boom                                                  |
| Middaggroep vanaf de baan      | 13.45 – 15.00 uur | Liesbeth Samwel; Theo Edens                                                            |

Coördinatie: 19.00 uur Nico Warmerdam, 19.30 uur Leo Onderwater Reserve trainers: Luda en Leo

| DONDERDAGGROEPEN (weg) | TIJD              | TRAINERS                                                        |
|------------------------|-------------------|-----------------------------------------------------------------|
| A – groep (+ Marathon) | 19.15 – 20.30 uur | Joop Marcelis; Aad v/d Lans; Rene van Geest; Watze Hoogland     |
| B – groep              | 19.15 – 20.30 uur | Peter Jonkheer; Tessy Lenting                                   |
| C – groep              | 19.15 – 20.30 uur | Henk de Jong; Hans v/d Berg; (Leo Onderwater)                   |
| D – groep              | 19.15 – 20.30 uur | Henk Buurman; Thea Baak; (Aad v/d Lans)                         |
| Middaggroep            | 13.45 – 15.00 uur | Erik Kerkvliet; (Theo Edens; Peter Jonkheer; Rob van der Klauw) |

Coördinatie: Leo Onderwater, Reserve trainer: Luda van de Reep

| ZATERDAGGROEP | TIJD en PLAATS                                                                      | TRAINERS                                                                                               |
|---------------|-------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| A – groep     | 09.30 – 11.00 uur<br>(Baan/Waterleiding duinen De Zilk)*                            | Rene v Geest; Aad v/d Lans; Fred en Erica Stroombergen; Gert Jan Booij; Joop Marcelis                  |
| B – groep     | 09.30 – 11.00 uur<br>(Baan/Waterleiding duinen De Zilk)*                            | Hans v/d Berg; Peter Jonkheer; Peter Nibbering; Herman de Joode; Thea Baak; Paul Hoezen; Nanda Veenman |
| C – groep     | 09.30 – 11.00 uur<br>(Baan/Waterleiding duinen De Zilk)*                            | Erik Kerkvliet; Tom Rooijackers; Rob vd Klauw; Wilma Haagsman; Mike Boom; (Leo Onderwater)             |
| D – groep     | 09.30 – 11.00 uur<br>(Baan/Waterleiding duinen De Zilk)*                            | Jelle Settels; Andre Buijs; Mike Boom                                                                  |
| A/B/C - groep | 15.30 uur (nov t/m febr 14.30 uur) Waterleidingduinen vanaf ingang Oase Vogelenzang | Tessy Lenting; Nico Warmerdam;                                                                         |

#### \* Even weken op de baan en oneven weken in het duin

Coördinatie: Leo Onderwater (Zaterdagmorgen reserve trainers: Wilma Haagsman en Leo Onderwater) Heb je vragen over de trainingstijden stuur een email aan [leo@onderwater.org](mailto:leo@onderwater.org)

| ZONDAGMORGEN  | TIJD en PLAATS                                                  | TRAINERS                                |
|---------------|-----------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|
| A/B/C - groep | 09.00 – 10.30 uur<br>Elke week in de Waterleidingduinen De Zilk | Peter Jonkheer; Joop Marcelis; Nathalie |

Coördinatie: Peter Jonkheer



## Trainingen Wandelen/Nordic Walking zomer 2014

| DONDERDAGGROEPEN  | TIJD             | TRAINERS                                    |
|-------------------|------------------|---------------------------------------------|
| Sportief wandelen | 19.15– 20.30 uur | Marianne Grimbergen, Carla van Noort        |
| Nordic Walking    | 19.15– 20.30 uur | Henny Möllers, Anneke v.d. Veek, Theo Edens |

Laatste zomertraining: donderdag 4 september

starten: duinweg Noordwijk, 1e parkeerplaats links van Stayokay (2204 BC)

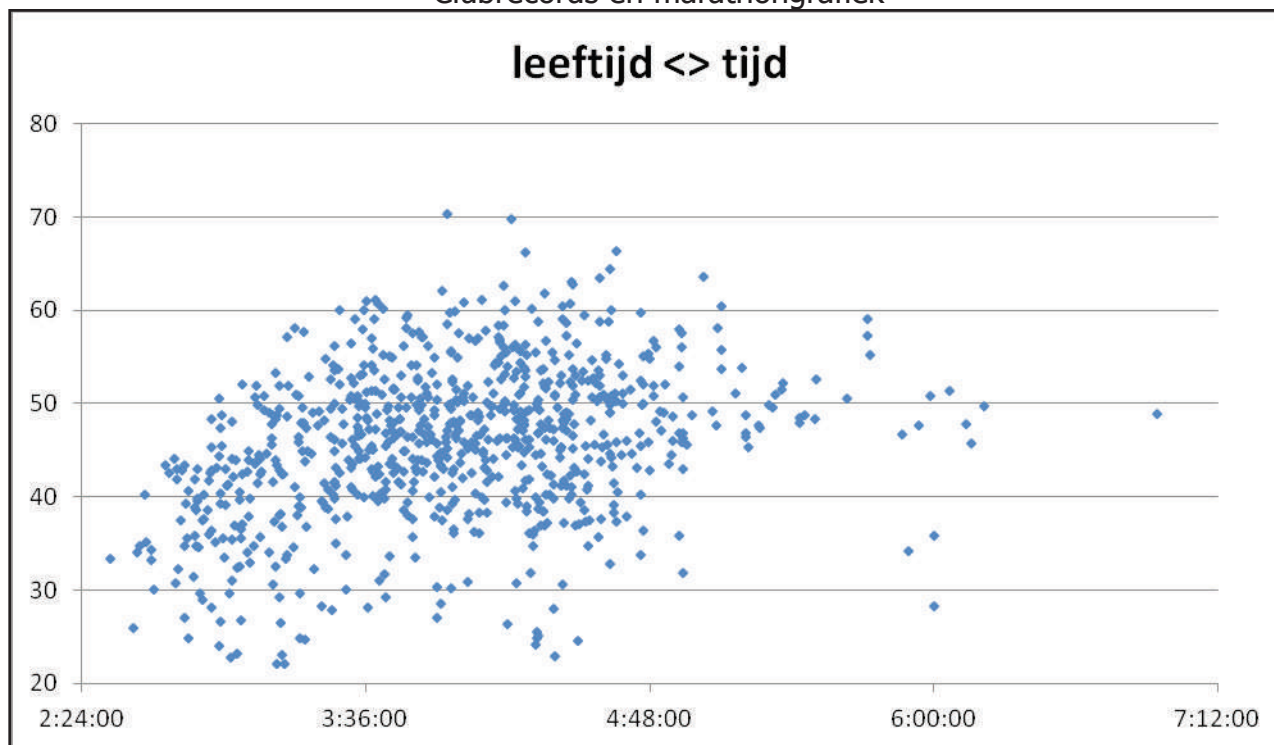
| MAANDAGAVONDGROEPEN | TIJD               | TRAINERS                                                       |
|---------------------|--------------------|----------------------------------------------------------------|
| Sportief wandelen   | 19.00 – 20.30 uur* | Carla v.Noort, Marianne Grimbergen, Robert Vodegel, Theo Edens |
| Nordic Walking      | 19.00 – 20.30 uur* | Anneke v.d. Veek, Henny Möllers, Robert Vodegel, Theo Edens    |

Laatste zomertraining: maandag 1 september

\* Even weken starten ingang Panneland en oneven weken ingang De Zilk van de Amsterdamse Waterleidingduinen.

Heb je vragen over de trainingstijden? Mail: Theo Edens: [theo.edens@ziggo.nl](mailto:theo.edens@ziggo.nl)

### Clubrecords en marathongrafiek



In de serie 'clubrecords' zijn nu de Meisjes A aan de beurt. Op deze lijst staan nog enkele 'stokoude' records, die schreeuwen om verbetering. Wijzigingen op lijsten, welke al aan de beurt zijn geweest, worden hier ook weergegeven. Jaimy verbeterde met een halve seconde een 26 jaar oud record, waardoor zij Marion (lid van 1980 tot 1991) haar laatste record afsnoepte.

Bij de Marathon kennen we jaarlijks twee seizoenen: voorjaar en najaar. Nu de zgn. voorjaarmarathons zo'n beetje alle zijn gelopen, is het wellicht leuk om weer eens een grafiek betreffende dit boeiende onderdeel te tonen. De grafiek heeft als bedoeling om aan te geven, of er een 'lineair' verband bestaat tussen de leeftijd van de loper en de door hem/haar geleverde prestatie. Bij De Spartaan is dit verband mijns inziens niet te zien. De tijden rond de 6 uur zijn vrijwel uitsluitend gelopen op de zgn. bergmarathons. Hoewel op de bijbehorende lijst expliciet wordt vermeld, welk geslacht de loper heeft, wordt er voor deze grafiek geen onderscheid gemaakt.

Voor de besproken onderwerpen wordt de oproep gedaan: heeft u een aanvulling of een wijziging, geef deze dan aan mij door via [wgcozijn@ziggo.nl](mailto:wgcozijn@ziggo.nl). Heeft u belangstelling voor een lijst (marathon, clubrecords, baanrecords) stuur dan een berichtje naar bovenstaand adres.

## Clubrecords MA

| loc                                                                                    | baan/weg           | maat   | Meisjes Junioren C   | -  | geb    | pres     | plaats           | land | d.d.       |
|----------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|--------|----------------------|----|--------|----------|------------------|------|------------|
| B                                                                                      | 1.000 meter        |        | Jaimy van de Loo     |    | 260800 | 3.06,42  | Leiden           |      | 10 05 2014 |
| B                                                                                      | 1.000 meter        |        | Marion Verdegaaal    |    | 060174 | 3.06,9   | Lisse            |      | 22 06 1988 |
| loc                                                                                    | baan/weg           | maat   | Meisjes Junioren A   | -  | geb    | pres     | plaats           | land | d.d.       |
| B                                                                                      | 100 meter          |        | Romara van Noort     |    | 110986 | 12,20    | Lisse            |      | 28 06 2003 |
| B                                                                                      | 200 meter          |        | Miranda de Regt      |    | 290993 | 24,66    | Zwolle           |      | 27 06 2010 |
| B                                                                                      | 400 meter          |        | Romara van Noort     |    | 110986 | 55,13    | Helmond          |      | 26 06 2005 |
| B                                                                                      | 800 meter          | ONR    | Carla Grimbergen     |    | 180453 | 2.07,8   | Arnhem           |      | 09 06 1971 |
| B                                                                                      | 1.000 meter        |        | Giselle Slotboom     |    | 090393 | 3.02,8   | Leiden           |      | 25 08 2010 |
| B                                                                                      | 1.500 meter        | ONR    | Carla Grimbergen     |    | 180453 | 4.21,5   | Arnhem           |      | 16 06 1971 |
| B                                                                                      | 3.000 meter        |        | Lenie van der Poel   |    | 081056 | 10.06,95 | Arnhem           |      | 04 08 1974 |
| B                                                                                      | 100 m horden       | 84 cm  | Mieke van Doorn      |    | 241254 | 14,4     | Lisse            | 1973 |            |
| B                                                                                      | 400 m horden       | 76 cm  | Lonneke Derriks      |    | 220487 | 1.04,29  | Bergen op Zoom   |      | 01 07 2006 |
| B                                                                                      | 3.000m hindernis   | 76 cm  | Giselle Slotboom     |    | 090393 | 10.37,82 | Tallahassee,Flo. | USA  | 24 03 2012 |
| B                                                                                      | 4 x 100 meter      | 1      | Marit Suttorp        |    | 280485 | 48,76    | Beverwijk        |      | 22 06 2003 |
| B                                                                                      | 4 x 100 meter      | 2      | Eva van der Poel     |    | 181185 | 48,76    | Beverwijk        |      | 22 06 2003 |
| B                                                                                      | 4 x 100 meter      | 3      | Remona Fransen       |    | 251185 | 48,76    | Beverwijk        |      | 22 06 2003 |
| B                                                                                      | 4 x 100 meter      | 4      | Romara van Noort     |    | 110986 | 48,76    | Beverwijk        |      | 22 06 2003 |
| B                                                                                      | 4 x 200 meter      | 1      | Nienke Kragtwijk     |    | 270387 | 1.49,69  | Amstelveen       |      | 19 09 2004 |
| B                                                                                      | 4 x 200 meter      | 2      | Sietske v.d. Weijden |    | 280588 | 1.49,69  | Amstelveen       |      | 19 09 2004 |
| B                                                                                      | 4 x 200 meter      | 3      | Nienke ter Hoeven    |    | 090586 | 1.49,69  | Amstelveen       |      | 19 09 2004 |
| B                                                                                      | 4 x 200 meter      | 4      | Lonneke Derriks      |    | 220487 | 1.49,69  | Amstelveen       |      | 19 09 2004 |
| B                                                                                      | 4 x 400 meter      | 2      | Romara van Noort     | NR | 110986 | 3.40,74  | Grosseto         | ITA  | 17 07 2004 |
| B als lid van Nationale Ploeg                                                          |                    |        |                      |    |        |          |                  |      |            |
| B                                                                                      | 4 x 400 meter      | 1      | Nienke ter Hoeven    |    | 090586 | 3.56,26  | Amstelveen       |      | 17 09 2005 |
| B                                                                                      | 4 x 400 meter      | 2      | Anouk Kragtwijk      |    | 190888 | 3.56,26  | Amstelveen       |      | 17 09 2005 |
| B                                                                                      | 4 x 400 meter      | 3      | Lonneke Derriks      |    | 220487 | 3.56,26  | Amstelveen       |      | 17 09 2005 |
| B                                                                                      | 4 x 400 meter      | 4      | Romara van Noort     |    | 110986 | 3.56,26  | Amstelveen       |      | 17 09 2005 |
| B                                                                                      | Zweedse estaf.     | 1      | Lonneke Derriks      |    | 220487 | 2.24,73  | Amstelveen       |      | 19 09 2004 |
| B                                                                                      | Zweedse estaf.     | 2      | Sietske v.d. Weijden |    | 280588 | 2.24,73  | Amstelveen       |      | 19 09 2004 |
| B                                                                                      | Zweedse estaf.     | 3      | Nienke ter Hoeven    |    | 090586 | 2.24,73  | Amstelveen       |      | 19 09 2004 |
| B                                                                                      | Zweedse estaf.     | 4      | Marit Suttorp        |    | 280485 | 2.24,73  | Amstelveen       |      | 19 09 2004 |
| B                                                                                      | verspringen        |        | Miranda de Regt      |    | 290993 | 5,99     | Zwolle           |      | 27 06 2010 |
| B                                                                                      | hink-stap-springen |        | Miranda de Regt      |    | 290993 | 11,23    | Breda            |      | 02 06 2012 |
| B                                                                                      | hoogspringen       |        | Mieke van Doorn      |    | 241254 | 1,83     | Amsterdam        |      | 27 05 1973 |
| B                                                                                      | polstokhoog        |        | Evelijn Plantenberg  |    | 210189 | 2,30     | Lisse            |      | 08 06 2008 |
| B                                                                                      | polstokhoog        |        | Sanne Vermeij        |    | 060697 | 2,30     | Hoorn            |      | 02 06 2012 |
| B                                                                                      | kogelstoten        | 4 kg   | Remona Fransen       |    | 251185 | 11,93    | Gouda            |      | 09 05 2002 |
| B                                                                                      | kogelslingeren     | 4 kg   | Irma van Dijk        |    | 230490 | 26,54    | Den Haag         |      | 17 05 2009 |
| B                                                                                      | discuswerpen       | 1 kg   | Lea Kortekaas        |    | 111252 | 37,82    | Lisse            | 1971 |            |
| B                                                                                      | speerwerpen        | 600 gr | Astrid Oostermeijer  |    | 290168 | 43,48    | Lisse            |      | 01 06 1986 |
| B                                                                                      | speerwerpen        | 600 gr | nieuw 2000,limiet    |    |        | 40       |                  |      |            |
| B                                                                                      | 7-kamp             |        | Remona Fransen       |    | 251185 | 4.983    | Hengelo          |      | 04 07 2004 |
| B 100mH-14,79; hoog-1,74; kogel-9,70; 200m-25,91; ver-5,55; speer-29,34; 800m-2,28,18. |                    |        |                      |    |        |          |                  |      |            |
| B                                                                                      | 10-kamp            |        | vacant               |    |        |          |                  |      |            |
| I                                                                                      | 1 Engelse Mijl     |        | Giselle Slotboom     |    | 090393 | 4.56,36  | Nashville, TN    | USA  | 24 02 2012 |
| I                                                                                      | 1.000 meter        |        | Giselle Slotboom     |    | 090393 | 2.54,06  | Clemson, SC      | USA  | 10 02 2012 |
| I                                                                                      | 5-kamp             |        | Remona Fransen       |    | 251185 | 3.511    | Gent             | BEL  | 09 03 2003 |
| I                                                                                      | 50 meter           |        | Debby van der Kraan  |    | 040479 | 7,36     | Den Haag         |      | 25 01 1998 |
| I                                                                                      | 60 meter           |        | Miranda de Regt      |    | 290993 | 7,88     | Apeldoorn        |      | 29 01 2011 |
| I                                                                                      | 200 meter          |        | Romara van Noort     |    | 110986 | 25,19    | Gent             | BEL  | 01 03 2003 |
| I                                                                                      | 400 meter          |        | Romara van Noort     |    | 110986 | 56,78    | Zuidbroek        |      | 26 01 2003 |
| I                                                                                      | 60 m horden        | 84 cm  | Miranda de Regt      |    | 290993 | 9,08     | Apeldoorn        |      | 29 01 2011 |
| I                                                                                      | verspringen        |        | Miranda de Regt      |    | 290993 | 5,67     | Apeldoorn        |      | 05 02 2011 |
| I                                                                                      | hink-stap-springen |        | Lonneke Derriks      |    | 220487 | 10,69    | Gent             | BEL  | 10 01 2004 |
| I                                                                                      | kogelstoten        | 4 kg   | Eva van der Poel     |    | 181185 | 11,34    | Zuidbroek        |      | 26 01 2003 |
| I                                                                                      | 800 meter          |        | Carla Grimbergen     |    | 180453 | 2.13,5   | Rotterdam        |      | 20 02 1971 |
| I                                                                                      | 3.000 meter        |        | Giselle Slotboom     |    | 090393 | 9.53,83  | Clemson, SC      | USA  | 11 02 2012 |
| I                                                                                      | hoogspringen       |        | Mieke van Doorn      |    | 241254 | 1,83     | Leiden           |      | 24 02 1973 |
| W                                                                                      | 5.000 meter        |        | Annet van Veldhuizen |    | 090669 | 18.10,0  | Noordwijkerhout  |      | 19 04 1988 |
| AP Beste prestaties buiten het 'Aanbevolen Programma':                                 |                    |        |                      |    |        |          |                  |      |            |
| AP                                                                                     | 150 meter          |        | Romara van Noort     |    | 110986 | 18,6     |                  | 2001 |            |
| AP                                                                                     | 300 meter          |        | Nicole van Grieken   |    | 201073 | 45,1     |                  | 1992 |            |
| AP                                                                                     | 600 meter          |        | Carla Grimbergen     |    | 180453 | 1.35,6   | Leiden           |      | 14 09 1969 |
| AP                                                                                     | 1 mijl             |        | Giselle Slotboom     |    | 090393 | 4.53,49  | Memphis, TN      | USA  | 17 03 2012 |
| AP                                                                                     | 200 m horden       |        | Mieke van Doorn      |    | 241254 | 30,2     | Lisse            |      | 19 07 1972 |
| AP                                                                                     | 4 x 800 m.         | 1      | Lisa Edelaar         |    | 250292 | 10.01,25 | Amstelveen       |      | 26 09 2010 |
| AP                                                                                     | 4 x 800 m.         | 2      | Kaylee van Beelen    |    | 260396 | 10.01,25 | Amstelveen       |      | 26 09 2010 |
| AP                                                                                     | 4 x 800 m.         | 3      | Maaike Boon          |    | 080295 | 10.01,25 | Amstelveen       |      | 26 09 2010 |
| AP                                                                                     | 4 x 800 m.         | 4      | Giselle Slotboom     |    | 090393 | 10.01,25 | Amstelveen       |      | 26 09 2010 |



**Beelen**  
VERPAKKINGEN

Kantoor en magazijn  
Heereweg 5b, Lisse

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



*fijn dat het  
er is ...*

**Vishandel**

**ALEX RUIZENDAAL**

033-8883911/0653951466 SPAKENBURG

**ASSURANTIEBEDRIJF**

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

**HEEMSKERK**  
■ **assurantiën**

**HOOGERVORST C.V.**

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

**SCHILDERSBEDRIJF**



**van Noort & Verkerk**

Botterstraat 16  
2162 LA Lisse

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

SINDS 1966



**De Heere van Thijssen**  
KAPPERS & BARBIERS



**TER GOUW**

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

in verschillende wijdt maten

uw voeten zijn bij ons in goede handen!

Heereweg 240 Lisse  
Tel: 0252-413672  
E-mail: info@tergouwschoenen.nl  
www.tergouwschoenen.nl

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

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



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

## PUPILLENNIEUWS

### Uitslagen pupillenwedstrijd Voorschoten 19 april 2014



| Plts | Jongens Mini     | 40m. | Ver  | Bal   | 600m.         |
|------|------------------|------|------|-------|---------------|
| 1    | Boele Böhm       | 8.1  | 2.30 | 11.69 | 2.35.0        |
|      | <b>MPC</b>       |      |      |       |               |
| 1    | Tessa van Velzen | 8.1  | 2.53 | 12.98 | 2.34.0        |
| 2    | Gioia Remkes     | 8.4  | 2.56 | 11.40 | 2.39.0        |
|      | <b>JPC</b>       |      |      |       |               |
| 1    | Youri Feijt      | 8.0  | 2.87 | 20.84 | 2.32.0        |
| 2    | Bas van 't Schip | 8.5  | 2.64 | 23.53 | 2.33.0        |
| 3    | Tim Philipse     | 8.6  | 2.53 | 15.77 | 2.55.0        |
|      | <b>JPB</b>       |      |      |       | <b>1000m.</b> |
| 1    | Nick Duinkerken  | 7.6  | 3.39 | 22.08 | 4.15.0        |
| 2    | Alje Stip        | 7.8  | 2.82 | 18.51 | 5.16.0        |
| 3    | Jari Langelaan   | 7.8  | 2.66 | 19.69 | 4.26.0        |
| 4    | Symen Grimbergen | 8.1  | 2.65 | 17.04 | 5.13.0        |



Boele Jongens mini



MPC Tessa Gioia



Youri Bas JPC



Nick Alje JPB

| Plts | MPA1            | 60m. | Hoog | Kogel | 1000m. |
|------|-----------------|------|------|-------|--------|
| 1    | Jelka Böhm      | 10.5 | 1.15 | 4.93  | 4.53.0 |
| 2    | Tessa de Wit    | 11.3 | 1.05 | 5.74  | 4.35.0 |
|      | <b>JPA1</b>     |      |      |       |        |
| 1    | Buddy v.d. Burg | 10.9 | 1.10 | 6.42  | 4.48.0 |
| 3    | Tibbe Nijgh     | 11.1 | 1.05 | 5.39  | 4.55.0 |
| 4    | Noah Ruiters    | 11.0 | 0.95 | 4.35  | 4.51.0 |
| 6    | Justin de Groot | 11.7 | 0.95 | 4.44  | 4.28.0 |
| 7    | Tijs Kotte      | 11.6 | 0.85 | 5.18  | 4.17.0 |



MPA1 Jelka Tessa



Tibbe Buddy JPA1

| Plts | MPA2               | 60m. | Hoog | Kogel | 1000m. |
|------|--------------------|------|------|-------|--------|
| 1    | Amy den Hollander  | 10.3 | 1.10 | 5.87  | 4.33.0 |
| 2    | Phebe Goedhart     | 10.6 | 1.15 | 5.55  | 4.20.0 |
| 3    | Mandy Duinkerken   | 10.7 | 1.10 | 5.72  | 4.00.0 |
| 4    | Suzanne van Oers   | 11.0 | 1.05 | 4.77  | 5.06.0 |
| 5    | Floor Verkade      | 11.2 | 1.00 | 5.62  | 4.47.0 |
|      | <b>JPA2</b>        |      |      |       |        |
| 1    | Matthijs Valten    | 10.6 | 1.05 | 7.27  | 4.06.0 |
| 2    | Thimo van Velzen   | 10.4 | 1.05 | 6.26  | 3.48.0 |
| 3    | Thijs van 't Schip | 10.6 | 1.00 | 6.32  | 3.58.0 |



JPA2 Thijs Matthijs Thimo



MPA2 Mandy Amy Phebe

Noot redactie: jammer dat er geen verslagen van deze wedstrijd zijn!

## PR'en"regen" op de 1000 meter tijdens de Ter Specke Bokaal

Het woord "regen" in bovenstaand kopje is zowel letterlijk als figuurlijk bedoeld. Letterlijk omdat de regen die middag veelvuldig naar beneden is gevallen. Figuurlijk omdat van de 27 A/B-pupillen die zich voor die 1 km. hadden opgegeven er 16 waren die hun PR (Persoonlijk Record) verbeterde.

Hoe het er die middag aan toeging kunnen jullie lezen in de onderstaande stukjes van Julia Zuiderduin (MPA2), Jolijn Verhoeven (MPA1) en Phebe Goedhart MPA2):

Op 10 mei gingen we naar de 32<sup>e</sup> Ter Specke Bokaal. Er waren veel toppers, zoals Eelco Sintnicolaas, Nadine Broersen en Marlou van Rhijn. Het was een regenachtige dag, maar ondanks dat was iedereen aanwezig. We hebben zelf de Kidsrun gelopen. Jolijn deed voor de tweede keer mee aan een 1000 meter loop en Julia voor de eerste keer. Na het hardlopen kregen we een pakje drinken met een bon voor een pannenkoek. Die pannenkoek was heerlijk! Na het hardlopen gingen we met nog een paar kinderen de mandjes dragen voor de topsporters. Eerst gingen ze hordenlopen en daarna allerlei afstanden hardlopen. Toen ze de 150 meter gingen rennen, moesten we over de baan meer dan de toppers rennen om de mandjes weer op tijd bij de finish te krijgen. Sommige toppers bedankten je voor het dragen van het mandje of maakte een praatje voor de start. Dat was leuk. Er waren ook parathleten en toppers uit het buitenland. Om vijf uur was de prijsuitreiking. Het was een leuke middag en de volgende keer doen we zeker weer mee.

Julia en Jolijn



Marlou van Rhijn (Blate Babe) en Jolijn



Julia en Jolijn



Nat hè?? Jolijn

Ik had de dagen afgeteld, de poster opgehangen en de topper-kaartjes verzameld : ik was helemaal klaar voor de Ter Specke Bokaal. (Helaas dacht het weer daar anders over.) Wij mochten in de plensregen aanschouwen hoe toppers uit heel de wereld records kwamen verbreken. En wij mochten zelf ook een 1000 meter lopen. Mijn opa vermoedde dat er vanwege het weer niet veel persoonlijke records zouden worden gebroken. Toch was er voor een paar pupillen een uitzondering, en konden zij in het slechte weer toch een PR bemachtigen. Toen we de 1000 meter gelopen hadden, gingen we mandjes dragen: kleren van atleten die ze uitdoen voor het lopen bij de start ophalen en naar de finish brengen zodat ze ze daar weer aan kunnen doen. De meeste atleten waren erg geconcentreerd en merkten niet dat wij ons kapot moesten haasten om eerder bij de finish te komen dan zij. Maar Pelle Rietveld was een uitzondering: mijn vriendin



Phebe en Matthijs

vertelde dat hij heel enthousiast was. Hij zei dingen zoals: dank je wel en succes met rennen of wat een service! Bij de meeste atleten kon je duidelijk spanning bij de start of teleurstelling bij de finish van hun gezichten aflezen. Het mandjesdragen nam best veel tijd in beslag, maar tussen de rondes door renden we rond om handtekeningen van toppers te verzamelen. Zo veel toppers kom je niet elke dag tegen. Best veel mensen waren hun handtekeningenboekje vergeten, en kregen dan een blaadje van andere kinderen die er wel aan hadden gedacht. Die werden vervolgens helemaal nat, daarom had het handtekeningen jagen niet heel veel zin. Toen de wedstrijd op zijn einde liep begon zelfs het zonnetje te schijnen, zodat de winnaars tijdens de prijsuitreiking echt in het zonnetje werden gezet. De dag vloog voorbij, en we waren doodop. Maar het was een erg leuke dag geweest!

Phebe Goedhart

## Uitslagen 1000m A/B pupillen TSB 10 mei 2014

### B-PUPILLEN:

|                    |         |    |
|--------------------|---------|----|
| Nick Duinkerken    | 3.46.69 | pr |
| Symen Grimbergen   | 4.15.60 | pr |
| Cas Werter         | 4.19.93 |    |
| Casper Huikeshoven | 4.37.97 | pr |
| Luuk Pieterse      | 4.48.28 | pr |
| Hilde Baak         | 4.49.88 |    |
| Kaja van den Berg  | 5.14.22 |    |

### A1-PUPILLEN:

|                  |         |    |
|------------------|---------|----|
| Tijn Kauffman    | 3.51.23 | pr |
| Jarique Hazel    | 4.01.19 | pr |
| Tijs Kotte       | 4.08.64 |    |
| Giovanni Cozijn  | 4.11.19 | pr |
| Justin de Groot  | 4.12.15 | pr |
| Tessa de Wit     | 4.23.91 |    |
| Youp Dekker      | 4.29.07 | pr |
| Tibbe Nijgh      | 4.29.59 | pr |
| Buddy v.d. Burg  | 4.34.63 | pr |
| Iris Hulsbosch   | 4.45.44 | pr |
| Sasha Spaans     | 4.54.94 |    |
| Jolijn Verhoeven | 5.24.71 | pr |

### A2-PUPILLEN:

|                   |         |    |
|-------------------|---------|----|
| Thimo van Velzen  | 3.43.07 |    |
| Mandy Duinkerken  | 3.56.15 |    |
| Phebe Goedhart    | 3.56.61 | pr |
| Matthijs Valten   | 4.04.58 |    |
| Amy den Hollander | 4.08.73 | pr |
| Nimah Lommerse    | 4.22.10 |    |
| Job van Leeuwen   | 4.26.89 | pr |
| Julia Zuiderduin  | 4.55.37 |    |



Start 1e serie 1000 meter (zo nat en koud brrrrr...)

voor meer foto's zie <https://plus.google.com/photos/110709012191958280563/albums/6014832024815572785>

## Verslagen 2e ZHM competitie 17 mei 2014 Reeuwijk



Meters maken Rosa

Op het atletiektoernooi van zaterdag 17 mei 2014 deden we veel, zoals hordelopen. Jammer genoeg viel Casper. Vortex vond ik nog wel moeilijk. De sprint vond ik het leukst. Maar het aller leukst is dat ik met mijn hele team eerste ben geworden. Cas Casper en Alje zaten in mijn team. En ze hebben goed hun best gedaan.

Groetjes Rosa.

Op zaterdag 17 Mei was er voor de jeugd een leuk atletiektoernooi in Reeuwijk georganiseerd. Mijn eerste kennismaking met een evenement als deze en de organisatie ervan. Ik vond het indrukwekkend om te zien dat er zoveel mensen bij betrokken zijn maar meer nog het plezier dat alle kinderen hebben met de sport. De saamhorigheid was overal te zien en ik vond het heel bijzonder dat de

kinderen van verschillende verenigingen bij elkaar werden ingedeeld. Als begeleider mocht ik ook bij de verschillende onderdelen helpen, gelukkig was mijn 'collega' wat meer ervaren en kon hij me wegwijs maken in het woud van verschillende onderdelen en regels. Opvallend was dat alle toeschouwers enthousiast reageerden op iedere prestatie door de kinderen werd geleverd, ook van andere verenigingen. De resultaten werden steeds verbeterd en je zag de trots van de gezichten afstralen. Gelukkig zat het weer ook nog eens mee en was het al met al een geslaagde dag op alle fronten. Met als klap op de vuurpijl ook een medaille om de nek van Rosa!

Vriendelijke groet, Arie Meurs (vader van Rosa)



Hurkhoog Rosa

Zaterdag 17 mei heb ik meegedaan aan de 2<sup>e</sup> ZHM wedstrijd in Reeuwijk. Ik vond het best ver rijden en we reden ook in een soort file achter elkaar aan.

Het was een die dag heel mooi weer en ik zat in een leuk team.

Er waren verschillende onderdelen, band slingeren, vortex werpen, hurkhoog en pendel estafette.

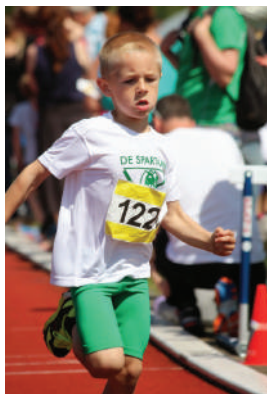
Bij het hurk hoogspringen en de 4 minuten loop heb ik mijn PR verbeterd.

Groetjes Luuk Pieterse (B junior)



## Nostalgie

Meters maken Thymen



Prachtig weer, dus het belooft een mooie dag te worden! Voor het eerst sinds een hele lange tijd (durf de jaren niet te tellen) op de atletiekbaan voor een wedstrijd maar deze keer niet voor mijzelf maar voor mijn zoon Thymen als minipupil.

Wat een magisch gevoel is dat om mijn mannetje over de baan te zien vliegen.

Hij genoot en mama met hem!! Strak georganiseerd, met leuke groepjes alle onderdelen af. Hordenlopen, hoog- en verspringen en nog wat werponderdelen.

Hoogspringen had Thymen nog nooit gedaan maar dat mocht de pret niet drukken.

Hij wierp zichzelf toch over de 80 cm. Bij elk onderdeel

liep ook wel een trainer die een beetje kon helpen en

uitleggen. Best handig als je nog maar 5 weken lid bent

en dit je eerste wedstrijd is. Gezamenlijk met het team de

estafette en het onderdeel meters maken. Als een dolle

ging Thymen van start, om na een half rondje toch iets

gas terug te nemen. Vier minuten zijn dan best lang! En

dan als klap op de vuurpijl ook nog een gouden teammedaille, trotser kon Thymen

niet zijn. En mama natuurlijk ook niet! Die zon, die mooie baan, dat startschot..... tsja het geeft weer kriebels, mooie tijden herleven!

Marjolein vd Geer-Perk

Ik ben Thymen en ik ben 7 jaar. Ik hou heel erg van hardlopen. Ik train nu 5 weken bij de Spartaan en vind het heel erg leuk. Ik mocht in Reeuwijk meedoen met de wedstrijd. Ik was best wel een beetje zenuwachtig omdat ik niet zo goed wist hoe

alles zou gaan. Ik kreeg een startnummer op mijn nieuwe Spartaan shirt. Heel cool. Ik moest een heleboel onderdelen doen. Ik vond het hordenlopen het allerleukste. Maar verspringen en hoogspringen vond ik ook heel erg leuk ; maar ook wel een beetje moeilijk want ik had dat nog nooit gedaan. Ik ben benieuwd welke onderdelen ik de volgende wedstrijd mag doen.

Horden Thymen



Luuk



Meters maken Finn



Wachten op de dingen die komen gaan



voor meer foto's zie <https://plus.google.com/photos/110709012191958280563/albums/6014711126647367873>

**Uitslagen 2e ZHM competitie Reeuwijk 17 mei 2014**

| PI | Mmini                  | 40mH        | Ver           | Hoog         | Vortex        | Balst        | Mmaken        |
|----|------------------------|-------------|---------------|--------------|---------------|--------------|---------------|
| 9  | Wieke Nieuwenhuisen    | 9.83        | 2.15          | 0.70         | 8.50          | 2.50         | 775           |
|    | <b>Jmini</b>           |             |               |              |               |              |               |
| 3  | Thymen v.d. Geer       | 9.15        | 2.45          | 0.80         | 12.00         | 3.90         | 975           |
| 6  | Boele Böhm             | 9.52        | 2.35          | 0.75         | 10.50         | 3.30         | 975           |
|    | <b>MPC</b>             |             |               |              |               |              |               |
| 20 | Isa Kovács             | 9.66        | 2.25          | 0.95         | 8.00          | 3.20         | 725           |
|    | <b>JPC</b>             |             |               |              |               |              |               |
| 7  | Finn Leukel            | 8.79        | 3.00          | 0.85         | 20.50         | 5.70         | 850           |
| 8  | Youri Feijt            | 9.20        | 2.80          | 0.90         | 18.00         | 5.90         | 925           |
| 15 | Tim Philipse           | 9.40        | 2.65          | 0.90         | 15.50         | 5.10         | 775           |
| 40 | Jasper Ouwehand        | 11.01       | 1.95          | 0.70         | 8.00          | 3.90         | 725           |
|    | <b>MPB</b>             | <b>40m</b>  | <b>Hinder</b> | <b>Hhoog</b> | <b>Vortex</b> | <b>Sling</b> | <b>Mmaken</b> |
| 5  | Anouk v.d. Meer        | 7.40        | 1.15          | 0.95         | 15.50         | 11.00        | 825           |
| 23 | Charlotte te Boekhorst | 8.15        | 1.15          | 0.75         | 15.00         | 10.00        | 900           |
| 29 | Kaja v.d. Berg         | 8.03        | 1.16          | 0.70         | 12.50         | 8.00         | 825           |
| 33 | Rosa Meurs             | 8.85        | 1.14          | 0.70         | 8.50          | 12.00        | 775           |
|    | <b>JPB</b>             |             |               |              |               |              |               |
| 3  | Vincent Franken        | 7.33        | 1.16          | 0.90         | 25.00         | 14.50        | 900           |
| 5  | Nick Duinkerken        | 7.49        | 1.15          | 0.80         | 24.50         | 12.00        | 1025          |
| 12 | Jari Langelaan         | 7.67        | 1.15          | 0.90         | 17.50         | 13.00        | 925           |
| 17 | Casper Huikeshoven     | 8.12        | 1.14          | 0.85         | 23.50         | 12.50        | 875           |
| 19 | Symen Grimbergen       | 7.59        | 1.16          | 0.85         | 19.00         | 11.00        | 850           |
| 26 | Alje Stip              | 8.03        | 1.14          | 0.75         | 18.00         | 13.50        | 775           |
| 27 | Cas Werter             | 8.27        | 1.14          | 0.85         | 17.00         | 11.00        | 800           |
| 34 | Pepijn Noort           | 8.06        | 1.16          | 0.75         | 17.50         | 11.50        | 800           |
| 44 | Luuk Pieterse          | 8.63        | 1.15          | 0.70         | 12.00         | 10.00        | 875           |
|    | <b>MPA1</b>            | <b>60mH</b> | <b>Pols</b>   | <b>Hoog</b>  | <b>Vortex</b> | <b>Kogel</b> | <b>Mmaken</b> |
| 7  | Jelka Böhm             | 11.60       | 2.85          | 1.20         | 16.00         | 4.70         | 1100          |
| 18 | Iris Hulsbosch         | 13.42       | 2.25          | 0.95         | 17.00         | 4.70         | 1250          |
|    | <b>JPA1</b>            |             |               |              |               |              |               |
| 3  | Tijn Kauffman          | 12.26       | 2.85          | 1.15         | 34.00         | 6.30         | 1475          |
| 8  | Giovanni Cozijn        | 12.37       | 2.65          | 1.20         | 26.00         | 6.90         | 1325          |
| 10 | Buddy v.d. Burg        | 11.25       | 1.45          | 1.05         | 21.50         | 5.70         | 1275          |
| 27 | Noah Ruiters           | 12.28       | 2.10          | 1.00         | 17.50         | 5.30         | 1225          |
| 32 | Tibbe Nijgh            | 13.92       | 2.55          | 1.05         | 17.50         | 5.20         | 1200          |
| 33 | Leonard Bloem          | 11.85       | 2.55          | 1.15         | 19.50         | 5.90         |               |
| 35 | Jarique Hazel          | 13.84       | 2.40          | 1.00         | 18.00         | 3.80         | 1300          |
| 37 | Justin de Groot        | 13.29       | 1.90          | 0.80         | 15.00         | 4.50         | 1425          |
| 45 | Tijs Kotte             | 13.54       | 2.35          | 0.95         | 22.00         | 5.80         |               |
|    | <b>MPA2</b>            | <b>60m</b>  | <b>Hinder</b> | <b>Ver</b>   | <b>Vortex</b> | <b>Sling</b> | <b>Mmaken</b> |
| 6  | Phebe Goedhart         | 9.74        | 1.15          | 3.15         | 21.00         | 17.50        | 1350          |
| 13 | Mandy Duinkerken       | 10.18       | 1.15          | 3.25         | 14.50         | 14.00        | 1350          |
| 21 | Amy den Hollander      | 10.14       | 1.15          | 3.00         | 22.00         | 15.50        | 900           |
| 24 | Floor Verkade          | 11.00       | 1.15          | 2.55         | 20.00         | 15.00        | 1200          |
| 27 | Suzanne v. Oers        | 10.92       | 1.15          | 2.95         | 12.50         | 15.00        | 1100          |
|    | <b>JPA2</b>            |             |               |              |               |              |               |
| 13 | Matthijs Valtan        | 10.33       | 1.16          | 3.75         | 32.00         | 22.00        | 1400          |
| 15 | Gijs Jansen            | 9.62        | 1.16          | 3.90         | 25.00         | 17.00        | 1350          |
| 23 | Stijn Hooijman         | 10.12       | 1.16          | 3.90         | 15.50         | 20.00        | 1475          |
| 27 | Thijs v. Rijn          | 10.58       | 1.16          | 3.40         | 24.50         | 20.00        | 1225          |
| 44 | Job v. Leeuwen         | 11.05       | 1.16          | 3.50         | 20.50         | 12.50        | 1250          |



## Aktiviteitenkalender

| Datum                                       | Evenement                                          | WAAR       |
|---------------------------------------------|----------------------------------------------------|------------|
| 5 juli 2014                                 | 3e ZHM-competitie                                  | Lisse      |
| 12/13 juli 2014                             | Ouder-kindwedstrijd + tentennacht                  | Baan       |
| 16 juli 2014                                | Laatste woensdagtraining voor de zomervakantie     | Baan       |
| 18 juli 2014                                | Laatste vrijdagtraining voor de zomervakantie      | 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 woensdagtraining na de zomervakantie            | Baan       |
| 5 september 2014                            | 1e vrijdagtraining na de zomervakantie             | Baan       |
| 20 september 2014                           | 4e ZHM-competitie                                  | Zoetermeer |
| 27 september 2014                           | NK estafettes (op uitnodiging)                     | Amstelveen |
| 4 oktober 2014                              | Onderlinge Meerkampen (laatste baanwedstrijd 2014) | Lisse      |
| 9 november 2014                             | Scholierenbosloop BO groepen 3 t/m 8               | Lisse      |
| 29 november 2014                            | Indoorwedstrijd                                    | Lisse      |
| 26 december 2014                            | Kerstcross                                         | Lisse      |
| <b>ZHM = Zuid-Holland-Midden competitie</b> |                                                    |            |

## ZOMERKAMP 2014

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

Het kampthema van dit jaar is: "FEESTWEEK"



Het is de bedoeling dat dit thema de gehele week terugkomt.

In deze week zullen we vele van de jaarlijkse feesten eens goed gaan vieren. Kerstmis, Halloween, Carnaval, Koningsdag, Sinterklaas en Oud en Nieuw.

De groepsnamen die de teams dit jaar krijgen hebben allemaal met FEESTWEEK te maken. De Spartaanteams voor het sporten zijn als volgt samen gesteld:

### DE FEESTSLINGERS

Sophie Taal  
Jari Langelaan  
Nick Duinkerken  
Youp Dekker  
Mandy Duinkerken  
Phebe Goedhart  
Suzanne van Oers  
Tessa de Wit

#### **Leiding:**

Stephanie van der Meer  
Leoniek van Leeuwen

### DE CARNAVALSPRINSEN

Doortje Roodenburg  
Joël Langelaan  
Eveline de Jong  
Shana van Vuuren  
Bas Meeuwenoord  
Bas Augustinus  
Jochem van Stijn  
Niels van Beek

#### **Leiding:**

Tom Hoekema  
Max van der Voet

### DE GAAPSTOKKEN

Sven Hazenoot  
Martijn den Hoed  
Lars Knaap  
Thimo van Velzen  
Justin de Groot  
Jens Hoogink  
Giovanni Cozijn  
Leonard Bloem

#### **Leiding:**

Karel Peterse  
Levi van der Geest

Iedereen alvast een heel fijn kamp toegewenst. We horen graag jullie verhalen.

Marga

## ZOMERKAMP 2014



# Ondernemen zonder zorgen

Automatisering met Duvak,  
dat loopt wel lekker...



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



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

|                                                      |                              |
|------------------------------------------------------|------------------------------|
| Vennestraat 21                                       | ■ Elektrotechniek            |
| 2161 LE Lisse                                        | ■ Beveiliging                |
| 0252-416054 tel                                      | ■ Industriële automatisering |
| 0252-418921 fax                                      | ■ Onderhoud en beheer        |
| <a href="http://www.hommabv.nl">www.hommabv.nl</a>   | ■ Datanetwerk                |
| <a href="mailto:info@hommabv.nl">info@hommabv.nl</a> | ■ Zonnepanelen               |

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

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

Meer dan ooit is het zaak om de juiste beslissingen te nemen. Over de toekomst van uw gemeente, uw mensen, uzelf. Juist nu bent u gebaat bij een goed advies. Denk dan eens aan Deloitte.

Niet voor niets hebben wij een ijzersterke reputatie bij gemeenten als het gaat om accountancy, belastingadvies, consultancy en financiële advisering.

### Meer weten?

Bel dan voor een oriënterend gesprek met een van onze kantoren. Kijk op [www.deloitte.nl](http://www.deloitte.nl) voor meer informatie

© 2014 Deloitte The Netherlands



**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](mailto:katwijk@multicopy.nl)  
I [www.multicopy.nl/katwijk](http://www.multicopy.nl/katwijk)

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

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