

SPARTAANSE SPEKTAKELS



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



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

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, salarisadmi-

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

accountants • belastingadviseurs • financial interimmanagers

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

Bestuur:

Voorzitter: Kees v.d. Dussen, 06-31744544
voorzitter@avdespartaan.nl
Vice Voorzitter: Laurens van Schie, 0252-220719
vicevoorzitter@avdespartaan.nl
Secretaris: Hans v.d. Berg, 06-21867513
secretaris@avdespartaan.nl
Penningmeester: Corbert van Rijn, 071-3619318
penningmeester@avdespartaan.nl

Commissies:

PR & Sponsoring:
Contactpersoon: Jan Sjoerd de Vries, 06-22917981
prsporsoring@avdespartaan.nl

W.O.C. Wedstrijd Organisatie Commissie

Vz+Coörd. Hans van Noort, 0252-211724
wocvoorzitter@avdespartaan.nl
Secretaris: Ronald van Loon, 0252-415029
wocsecretaris@avdespartaan.nl
Jury-coörd. Herman v.Abeelen, Jan vdr Meer, Paul v. Hal
jucospartaan@avdespartaan.nl
Wedstrijd-
secretaris: wedstrijdsecretaris@avdespartaan.nl

C.W.A. Commissie Wedstrijd Atleten

Voorzitter: Levi van der Geest 0252-225336
cwavoorzitter@avdespartaan.nl

C.R.A. Commissie Recreatie Atletiek

Voorzitter: Wim Schouten, 06-57997514
cravoorzitter@avdespartaan.nl
Secretaris: Alfred Langendijk, 0252-231388
crasecretaris@avdespartaan.nl

C.J.A. Commissie Jeugd Atletiek

Voorzitter: Wim Bouma, 06-51518177/
cjavoorzitter@avdespartaan.nl
Secretaris: José Elfering, 0252-417296
cjasecretaris@avdespartaan.nl

T.R. Technische Raad

Voorzitter: Vacant
trvoorzitter@avdespartaan.nl
Secretaris: John van der Zwet (tel. zie contactpersonen)
trsecretaris@avdespartaan.nl

Trainingscoördinator Senioren, Junioren AB:

Anthony Ott, 06-55137028
trcoordinator@avdespartaan.nl
Contactpers. **C-junioren** (geb. 1998-1999):
John vd Zwet, 0252-413259/06-49744134
D-junioren (geb. 2000-2001):
Joost Valk, 06-52155050
Pupillen (geb. in 2002 of later):
Jan Beijik, 06-41643950

Ledenadministratie

Piet van Rijnberk, 0252-410777
ledenadministratie@avdespartaan.nl

Medische zaken:

Contactpers. medischezaken@avdespartaan.nl
• Massage: Nicolette Zeestraten, 06-10480098
n.zeestraten@gmail.com
op afspraak: maandag- en donderdagavond
Leo Kruik, 0252-217098 / 06-43894923
lgkruik@gmail.com
• Keuringen: op afspraak: dinsdag- en woensdagavond
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@avdespartaan.nl

Vrijwilligerscommissie

Voorzitter: Lenie van der Poel, 071-5616462
vwcvoorzitter@avdespartaan.nl
Secretaris: José Elfering, 0252-417296/
vwcsecretaris@avdespartaan.nl
Comm.lid: Jeannette v.d. Toorn, 0252-416597

Internet-commissie

Algemeen: Richard Bosman, internet@avdespartaan.nl
Algemeen: Marco van Stijn, internet@avdespartaan.nl
Organisatie: Piet van Rijnberk,
ledenadministratie@avdespartaan.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
inschrijvenpupillen@avdespartaan.nl
C/D Jeugd: Tessy Lenting, 0252-413259
inschrijvingcdjeugd@avdespartaan.nl
Overigen: Ton Meskers,
inschrijvingoverigen@avdespartaan.nl

Secretariaat:

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

website: www.avdespartaan.nl

Redactie: Marga Kortekaas en Trudy Olij

Inhoudsopgave	1
Berichten van de bestuurstafel:	
• Van de voorzitter	2
Remona bedankt	3
Berichten van de Ledenadministratie:	
• Jarigen van 16 september t/m 31 oktober 2014	4
Nieuwe- en verhuisde leden	5
Redactie en Kantinenieuws	5
2 Medailles op NK Atletiek	6
Martien van der Hoorn loopt 3-op-3 op EK	7
Laatste nieuws / Sudoku	8
Berichten van de Vrijwilligerscommissie:	
• Nieuws van uit de Vrijwilligerscommissie	11
• Interview met 3 vrijwilligers van de maand september 2014	11
Medische Commissie (MC) stelt zich voor	13
Clubrecords en ledengrafiek	14
Berichten van de Wedstrijd Organisatie Commissie:	
• Activiteitenkalender 2014	15
Fraude	16
Berichten van de Commissie Recreatie Atletiek:	
• Oproep nieuwe trainers en assistenten	17
• Sportief genieten in de duinen	18
• 19e Schoonderbeek Installatie Estafette waar loopfeest	19
Berichten van de Commissie Jeugd Atletiek	
• Van de voorzitter	20
Vanuit de C/D Hoek	
• Verslag LCKV-kamp / 5 jeugdteams naar landelijke finale	21
Pupillennieuws:	
• Uitslagen Onderlinge wedstrijd Lisse 14 juni 2014	24
• Ouder/kindwedstrijd en tentennacht	25
• Kampverslagen Wanssum 2014	26
• Watertraining / Activiteitenkalender	31
Kleurplaat	32

REDACTIENIEUWS

Kopij insturen uiterlijk woensdag 8 oktober 2014 vóór 16.00 uur.
Het clubblad ligt klaar in de kantine voor bezorging op dinsdag 21 oktober 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@avdespartaan.nl
Secretaris: Loek v.Saase, ckzsecretaris@avdespartaan.nl
Beheer: Henk Plantfeber, 0252-412982
kantinebeheer@avdespartaan.nl
Contactpers: Corrie v.d. Berg, 0252-860268
kantinecontact@avdespartaan.nl
Kantine: 0252-415350

Gevonden voorwerpen:

Ank Hartman, gevondenvoorwerpen@avdespartaan.nl

Ranglijsten:

Sonja Fransen-v.Noort, ranglijsten@avdespartaan.nl

Clubrecords:

Wim Cozijn, clubrecords@avdespartaan.nl



VAN DE BESTUURSTAFEL

Vakantie, althans voor mij, en voor de rest: aan de bak!

Zo, iedereen weer naar school of aan de slag, dus kan ik gaan genieten van het Brabantse leven en, zo het zich nu laat aanzien, mooi weer.

Atletiekend Nederland staat stevig op de Europese (en wereld!) kaart. Ook tijdens de NK zijn er mooie, aansprekende prestaties neergezet; Lonneke Derriks behaalt sterk een bronzen plak op de 800m in een dik PR (1" eraf) en Simon Grannetia pakt met overmacht goud, terwijl zijn aanloop naar het kampioenschap minder makkelijk was na een zware blessure. Blessures speelden Remona Fransen zoveel parten dat ze heeft besloten om een punt te zetten achter haar (inter)nationale carrière; heel jammer en ik hoop haar af en toe bij onze damesploeg weer gewoon te zien genieten van de moeder aller sporten.

Kogel Discus Circuit gaat geruisloos door, en bereikt zijn/haar (wat wordt het?) finale op 20 september in Leiden. Dan de jeugd; junioren A dames en heren, junioren B dames, meisjes C & D gaan allen naar de landelijke finales. TOP! En tijdens de NK hebben ze zich ook van hun beste kant laten zien. Nu nog net buiten de medailles, maar de concurrentie is gewaarschuwd en volgend jaar wordt het zeker eremetaal.

De jeugd heeft zich sowieso van de goede kant laten zien met een vijftigtal enthousiaste supporters bij de Flame Games.

Oh ja, en dan ons goudhaantje, Martien van der Hoorn. Die blijft maar records lopen en gouden en zilveren medailles verzamelen op nationaal, wereld en Europees niveau.

Via de brug van masters via wedstrijd en jeugd zijn we bij de recreanten beland. Beetje gas erop voor de wedstrijden/loopjes in de nazomer en het begin van de herfst tot en met serieuze (?) bergmarathons (!).

Vorbereidingen voor Nijmegen, een doorstartgroep en even pas op de plaats qua opstappers.

Nog een paar (komende) activiteiten/evenementen om niet vergeten:

- Als het clubblad (digitaal) op de deurmat valt, is de Nazomer instuif al weer gepasseerd.
- Het SPOC draaft weer door de Bollenstreek; afsluitende loop is start van het CRA-Wintercircuit
- Vorbereidingen voor herfstwedstrijden, zoals de onderlinge wedstrijden, de Scholierenbosloop en de CRA Bosloop, zijn al in volle gang.

De Schoonderbeek Installatietechniek Estafette was weer een waar loopfestijn. Goed georganiseerd door Gied en Joost Leuven en Jos Nederpelt. Dit trio zal de 20^{ste} editie volgend jaar nog organiseren, maar ze zijn nu al op zoek naar enthousiaste opvolgers, die mee kunnen lopen om het in 2016 door te kunnen pakken.

De website is sinds 1 juli live zonder al te veel problemen. Wel is er nog behoefte aan het bijwerken van de verschillende pagina's. Dat zal vooral door jullie zelf gedaan moeten worden. Als er vragen zijn, dan zijn Piet van Rijnberk, Marco van Stijn en Richard Bosman maar wat graag bereid om je te helpen. Meer informatie volgt en er komt ook zeker nog een avond waar een aantal van jullie meer onder de motorkap zult kunnen kijken. Dank naar de drie heren voor al hun inspanningen!

Tja, en dan onze accommodatie. Binnenkort gaan we weer aan tafel met de gemeente Lisse om onze plannen met hen te delen. Dat moet leiden tot een indicatie over de mate van haalbaarheid en subsidiering. Zodra we meer weten, zullen we dat melden via de website en in het clubblad.

Dit keer een stukje dat op één blaadje in Word past, en dan nu rust in Brabant zonder loopschoenen (blessure ☹). Tijd om de afgelopen periode eens rustig te reflecteren, het hoofd leeg te maken en alles op een rijtje zetten...

Oh ja, als laatste....

We zoeken nog trainers, organisatietalenten (TSB, SI Estafette, Scholierenbosloop), een bestuurslid TR en juryleden.

Sportieve groet/houdoe,
Kees van der Dussen





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

Remona bedankt voor alles wat je voor De Spartaan hebt betekend

Ik zie je in 1995 nog komen als een schuchter 9-jarig meisje. Maar wie is dat niet op zijn/haar allereerste training! Al na een paar lessen bleek dat je goed kon hoogspringen. Trouwens ook op de andere onderdelen wist je je mannetje te staan. Nu na 19 jaar werd je vanwege vervelende blessures gedwongen om te stoppen met het uitvoeren van je geliefde sport.

Dat moet voor jou een hele moeilijke beslissing zijn geweest. Maar als het lijf het niet meer toelaat te doen wat nog steeds ergens in je achterhoofd spookt, is het heel verstandig te luisteren naar je lichaam.

Remona nogmaals dank voor alles. Je was en blijft een waar icoon voor De Spartaan.

Marga (de "moeder" van De Spartaan)



"REMONA FRANSEN BEËINDIGT HAAR TOPSPORT CARRIÈRE"

24 juli 2014

"Lid van verdienste" van de Spartaan Remona Fransen heeft besloten haar topsport carrière te beëindigen. De 28-jarige meerkampster kampt met teveel blessures om zich nog langer te kunnen meten met de wereldtop. "Met pijn in mijn hart moet ik afscheid nemen van wat ik goed kan en met zoveel plezier heb gedaan".

In het voorjaar van 2011 maakte Remona Fransen haar internationale doorbraak. Het Europees Kampioenschap Indoor in Parijs was haar eerste individuele internationale toernooi en ze veroverde direct brons op de vijfkamp. Ze was een laatbloeiër, pas op haar 23ste ging ze fulltime trainen bij bondscoach Ronald Vetter op Papendal. Ze bleek meer te kunnen bereiken dan ze ooit voor mogelijk had gehouden. Ze verbeterde onder andere het Nederlands record hoogspringen naar 1m92: "Ik ging letterlijk met sprongen vooruit, elk seizoen weer op alle onderdelen van de zevenkamp PR's. Het was geweldig. Mijn volgende doel werd kwalificatie voor de Olympische Spelen, om daar te mogen deelnemen was een langgekoesterde droom". Een stresshaard in haar onderbeen gooide in de zomer van 2012 echter roet in het eten, waardoor Fransen de Spelen aan zich voorbij moest laten gaan: "Dat heeft veel pijn gedaan. Ik weet dat ik onder normale omstandigheden mee had kunnen strijden met de top. Ik had daar als topsportster echt alles voor over."

Een lange lijdensweg volgde: "Ik had voorheen nooit ergens last van, en nu ging continu alles mis. Als ik van de ene blessure hersteld was, diende de volgende zich alweer aan: scheurtje in mijn adductor, overbelaste kniepees, daarna weer last van die stresshaard, tendinitis in mijn achillespees, daarna weer mijn knie, het langst dat ik de afgelopen jaren achter elkaar fit heb kunnen trainen was zes weken." Enige lichtpuntje in de afgelopen twee seizoenen was haar deelname aan het EK indoor in Göteborg (2013) waar ze vierde werd. "Ook daar deed ik mee zonder ideale voorbereiding, maar ik liep een geweldig PR op de 60 meter horden en ik maakte mijn verste sprong ooit!". Maar ook na die wedstrijd was Fransen genoodzaakt om te revalideren: "Vervolgens verzamelde ik weer al mijn moed om mijn rentree te maken. En voordat ik ook maar één wedstrijd heb kunnen doen ging er weer iets stuk. De laatste 2 jaar zat ik gewoon te vaak bij sportarts Peter Vergouwen in de wachtkamer". Natuurlijk weet ik dat er ergere dingen in de wereld zijn, maar telkens weer die teleurstelling viel mij heel zwaar. Fulltime leven als topsporter, met de opoffering die daar bij hoort: keihard trainen, je alles ontzeggen wat nodig is om te presteren, en vervolgens door pech van blessures niet meer de mogelijkheid om wedstrijden te doen op top niveau. Ik had er alles voor over gehad om weer een keer fit aan de start te kunnen verschijnen. Met pijn in mijn hart moet ik constateren dat mijn lichaam dat blijkbaar niet meer toelaat. Dan komt het onvermijdelijke moment dat je een punt moet zetten. Ik ben iedereen ontzettend dankbaar die mij de afgelopen jaren gesteund heeft: mijn trainer Ronald Vetter, mijn trainingsgroep, oud-trainers, fysio's, sportarts, de Atletiekunie, NOC*NSF, mijn sponsors, ouders, familie en vrienden."

"Het wordt nu tijd om mij te richten op mijn maatschappelijke carrière. Ik ben werkzaam geweest als fysiotherapeut, maar oriënteer mij momenteel op nieuwe uitdagingen. Ik wil graag het bedrijfsleven in, waar ik mijn sportachtergrond bij kan gebruiken. De eerste prachtige kans heeft zich daarbij al aangediend. Het bedrijf Ortec Sports biedt mij een scholarship aan het Johan Cruyff Institute waar ik de opleiding International Master of Sport Management ga volgen. Ik kijk er enorm naar uit om te gaan beginnen!"

VAN DE LEDENADMINISTRATIE

JARIGEN

september			
16	Teun	Smakman	06 Pup B
16	Mark	Beelen	32 Recr.
16	Jetty	Vreugdenhil	41 Ov.
16	Nico	Warmerdam	32 Recr.
17	Luuk	Pieterse	06 Pup B
17	Tina	van Amsterdam	31 Recr.
17	Gijs	Oudshoorn	42 Ov.
17	Martijn	den Hoed	10 Jun D
17	Elise	Hoogkamer	11 Jun C
18	Hieke	Böhm	09 Jun D
18	Arjan	van Dijk	32 Recr.
18	Fred	Stroombergen	32 Recr.
19	Do	Elfering	38 Wand
20	Joke	Nederpelt-Buwalda	31 Recr.
20	Nanda	Veenman	31 Recr.
21	Dennis	Verhaar	22 Mast
22	Thijs	Vink	08 Pup A
22	Shana	van Vuuren	09 Jun D
24	Leo	Onderwater	32 Recr.
25	Elsbeth	v.der Ham	31 Recr.
25	Anton	Korenhof	32 Recr.
25	Anouk	v.der Meer	05 Pup B
26	Inge	de Vroomen-Heijl	31 Recr.
26	Carla	Daudeij	31 Recr.
27	Ron	van Egmond	32 Recr.
27	Yvonne	v.t Spijker Admiraal	31 Recr.
27	Sonja	Fransen-v.Noort	17 Sr.
28	Jasper	Ouwehand	04 Pup C
29	Marcel	v.der Veldt	32 Recr.
29	Peter	Grimbergen	32 Recr.
29	Cock	Gerritsen	31 Recr.
29	Miranda	de Regt	17 Sr.
30	Raymond	Jongen	32 Recr.
30	Pierre	Kaagman	32 Recr.
30	Pepijn	Noort	06 Pup B
oktober			
1	Ellen	Schipper	31 Recr.
1	Hannah	Overgaauw	41 Ov.
2	Jacqueline	Winnen	31 Recr.
2	Astrid	v.den Berg	31 Recr.
3	Liesbeth	v.der Toorn	31 Recr.
3	Marianne	Albers	31 Recr.
3	Aad	Kortekaas	22 Mast
4	Jan Sjoerd	de Vries	32 Recr.
4	Frans	v.d. Kraan	32 Recr.
5	Ans	Schoonens-Kompier	37 Wand
5	Marga	Kortekaas	21 Mast
5	Marie Alin	Alkemade	31 Recr.
5	Joost	Leuven	18 Sr.
6	Sam	Romijn	06 Pup B
6	Annemarieten	Kate	13 Jun B
7	Thimo	van Velzen	08 Pup A
7	Martha	van Amsterdam v Stijn	37 Wand
8	Arjan	Lenderink	32 Recr.
8	Lenie	v.der Poel	31 Recr.
8	Ruud	van Noort	18 Sr.

oktober			
9	Piet	van Rijn	38 Wand
9	Wolf	Nederpel	12 Jun C
9	Luda	v.d. Reep v Saase	31 Recr.
9	Elly	Dames-Meekel	37 Wand
10	Ina	Oosterhof	31 Recr.
10	Tjeerd	de Vries	32 Recr.
10	Marianne	v.der Linden	31 Recr.
11	Joop	Warmerdam	38 Wand
11	Stijn	Hooijman	08 Pup A
11	Daan	van Kan	32 Recr.
12	Anita	Ruigrok-Hiddenga	31 Recr.
12	John	Meeldijk	32 Recr.
13	Erik	Kerkvliet	32 Recr.
13	Patrick	Ruigrok	38 Wand
14	Jolijn	Verhoeven	07 Pup A
14		Vreeswijk	32 Recr.
14	Sarry	de Vries	37 Wand
14	Ruud	Boom	32 Recr.
15	Richard	Holleman	18 Sr.
15	Willem	Boon	22 Mast
16	Michael	Bouma	10 Jun D
17	Rosa	Meurs	05 Pup B
17	Mirsad	Hulic	32 Recr.
19	Martin	van Blitterswijk	18 Sr.
20	Hans	van Hateren	18 Sr.
20	Ria	Schriek-Rodenrijs	31 Recr.
20	Pauline	de Boer	37 Wand
21	Marga	van Ravels	31 Recr.
21	Sandra	v.der Lans	31 Recr.
22	Rita	v.der Krogt	31 Recr.
22	Emma	van Werkhoven	09 Jun D
23	Paul	Hoezen	32 Recr.
24	Margriet	de Kruijff	31 Recr.
24	Monika	Riksen	31 Recr.
24	Anneke	Cederhout-Folkertsma	37 Wand
24	Jennifer	Lem	31 Recr.
25	Frank	van Dongen	38 Wand
25	Dave	Clemens	18 Sr.
27	Youri	Feijt	04 Pup C
27	Joop	van Stijn	42 Ov.
27	Johan	Bergman	22 Mast
28	Buddy	v.den Burg	08 Pup A
28	Wim	Brouwer	42 Ov.
29	Ben	ter Hoeve	42 Ov.
30	Caroline	v.der Dussen	31 Recr.
31	Nicoline	van Steijn-Hoogenboom	31 Recr.
31	Corrie	v.den Berg-v.der Werf	41 Ov.



Nieuwe leden			
Vnaam		Naam	KnauCat.
Kim	v.der	Meer	07 Pup A
Marije		Veenhof	11 Jun C
Marlijn		Stokhof	11 Jun C
Eva	van	Duiven	01 Mini
Lana		Ali	09 Jun D
Mhamed		Mohammadi	32 Recr.
Ewoud	van	Dijk	32 Recr.
Sam		Lem	12 Jun C
Gert	de	Jong	42 Overig
Thijs		Vink	08 Pup A
Michalis		Analytis	06 Pup B
Tessa	van	Kesteren	17 Sr.
Monique		Boelen	31 Recr.
Paul		Bronstring	32 Recr.
Miranka		Kleijn	31 Recr.
Sandra	van	Saase	31 Recr.
Christine		Becker	11 Jun C
Natasja	van	Eeuwijk	31 Recr.
Joop		Boll	32 Recr.
Marian		Gude	31 Recr.
Johanneke		Selderijk	31 Recr.
Peter		Reawaruw	32 Recr.
Hannie		Page-v.Haaster	31 Recr.
Monique	van	Lierop	31 Recr.
Manouk		Mens	31 Recr.
Nicole	van	Lierop	31 Recr.
Ingrid		Ram	31 Recr.
Raymond		Jongen	32 Recr.
Carola		Verhoeven	31 Recr.
Marja		Boekel	31 Recr.
Gren	van	Breda	31 Recr.
Anna		Consten	09 Jun D
Carolien		Wierenga-v.Blitterswijk	31 Recr.
Justine	de	Bruin-Los	31 Recr.
Monique		Schoone	32 Recr.
Marianne		Boer-Langezaal	31 Recr.
Sidney		Janga	32 Recr.
Carola		Janga-Penaat	31 Recr.
Kim		Gaus	35 Recr.(jun)
Verhuisde leden			
Voornaam		Naam	KnauCat.
Maarten	ter	Hoeve	18 Sr.
Danny		Slootbeek	22 Masters
Jos	van	Gastel	32 Recr.
Lena		Landman	37 Wandelbaar
Sandra	v.der	Lans	31 Recr.

**Het aantal leden per
25 augustus bedraagt
817**

REDACTIENIEUWS
Uiterste inleverdatum kopij
vóór 16.00 uur op:
woensdag
8 oktober en
3 december 2014

KANTINENIEUWS
Koffiekaarten zijn alléén geldig met
trainingen, dus niet bij
wedstrijden
WINNAARS KOFFIEKAARTEN

JUNI
Monique Boelen
Fred Duinkerken
Nicolette Zeestraten
JULI/AUGUSTUS
Cilia Ammeraal
Hans Adriaanse
Marian Buis
Lizet Hoekstra
Peter Nibbering
Wim Schouten



make your life bloom
NATU RALS
Groenewegen Lisse

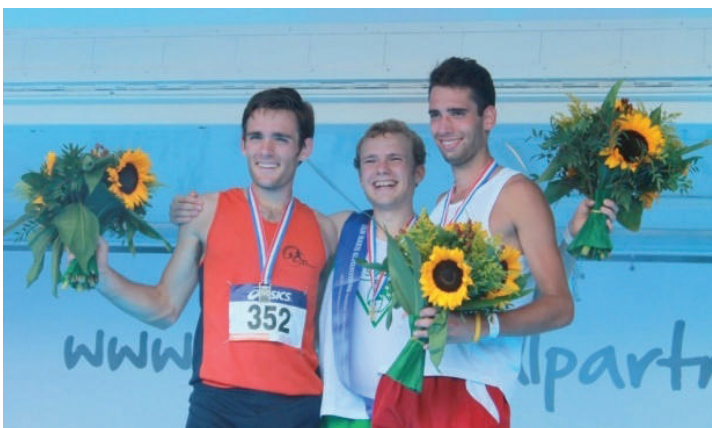
**Elke dag maken wij mensen
blij met mooi bloemwerk**

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

TWEE MEDAILLES OP NK ATLETIEK

27 juli 2014

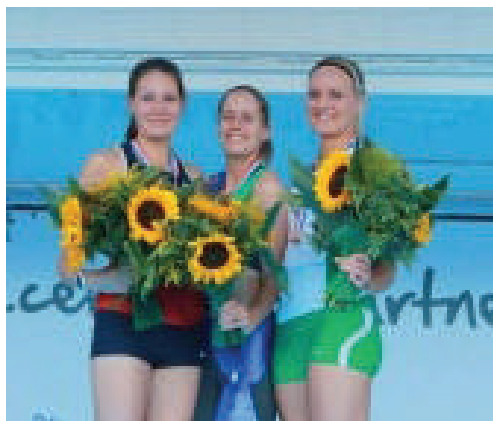
Simon Grannetia is zondag 27 juli met overmacht Nederlands Kampioen steeplechase geworden. Dezelfde dag wist Lonneke Derriks in een knappe reeks de bronzen medaille te winnen. Vincent Schiedewind liep twee keurige tijden op de 400m en 200m. Trainingsgenoot Tamara Middelburg wist de titel te veroveren in Illion outfit op het hinkstapspringen.



In het laatste weekend van juli waren er drie Spartaan atleten actief in het Olympisch Stadion op het Nederlands Kampioenschap en voor onze clubgenoten kon dit NK niet beter gaan. Op zaterdag werden de atleten af en toe nog met fikse regenbuien lastig gevallen maar op zondag waren het ideale omstandigheden en wisten de toeschouwers naast mooie Spartaan prestaties ook nog eens twee Nederlandse Records meemaken op de 400m mannen en het hoogspringen bij de vrouwen.

De laatste steeple wedstrijd van Simon was alweer een jaar geleden toen hij zilver wist te pakken op het NK. Daarna was hij getroffen door een langdurige blessure die hem de hele winter aan de kant heeft gehouden; aangepaste trainingen en twijfel of steeple op het NK wel een verstandige keuze zou zijn i.v.m. mogelijk blessure risico. Maar absoluut dat dit een verstandige keuze was voor onze jeugdige, slechts 19 jaar, clubgenoot. In een keurig gecontroleerde race liep Simon gelijk met de top 3 mee en wist hij met keurige steeple passages energie te sparen om de laatste twee rondes de beslissende demarrage te plaatsen. Zijn concurrenten kwamen er niet meer aan te pas en in een tijd van 9.14.84 kwam Simon over de finish. Zijn eerste steeplerace van het seizoen en slechts een paar tienden boven zijn PR. Super tevreden met zijn eerste senioren goud en opgelucht dat dit na een lastige voorbereiding behaald was. Vooraf was hij nog wel erg zenuwachtig omdat hij al een jaar geen wedstrijd meer had gelopen op dit onderdeel, maar tijdens de race liep het zo makkelijk en ging het zo goed met de passages dat zijn zelfvertrouwen groeide en dat hij in staat was om de eerste plaats veilig te stellen. Gefeliciteerd!

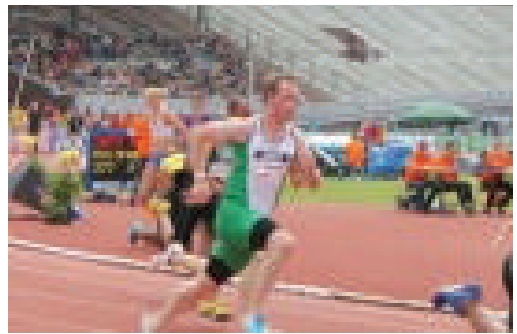
Op de 800m was het Lonneke Derriks die zichzelf en al haar clubgenoten verraste met een keurige bronzen medaille. Op zaterdag was ze met een sterke race al doorgedrongen tot de top-8 van Nederland door in haar



serie als tweede eindigen en dat betekende dat ze op zondag in actie mocht komen in de finale. Op papier waren er vier atleten die sneller hadden gelopen dan zij; twee atletes Sanne Verstegen en Maureen Koster waren op voorhand ongrijpbaar en liepen hun eigen race voor plaats 1 en 2. Maar de derde plaats was mogelijk indien Lonneke geconcentreerd meeliep met de nummer drie, dat deed ze goed en tot 500m wist ze in het spoor te blijven van de nummer drie Yvonne Hak. Die besloot na 500m te stoppen en zo liep Lonneke opeens op de derde positie. Ze werd nog even naar de vierde positie verdrongen maar Lonneke wist op haar eindsprint te vertrouwen en zette op 100m van de streep aan en passeerde zo de nummer drie en wist ook nog bijna de nummer twee te pakken. Met een PR van meer dan een

seconde; van 2.08:85 naar 2.07:45 was dit haar eerste medaille na al verscheidene malen op de vierde en de vijfde plaats te zijn geëindigd bij diverse NK's. Heel blij dat het haar eindelijk was gelukt om een medaille te pakken op dit niveau met een race die voor haar niet beter had kunnen verlopen. Die glimlach die na de race op haar gezicht verscheen bleef er de hele tijd op staan en glunderend nam ze haar welverdiende medaille dan ook in ontvangst.

Vincent Schniedewind kwam tijdens het NK ook nog in actie; op de zaterdag liep hij een 400m in een tijd van 49.96s. Zijn tweede tijd ooit gelopen dus hier was hij, onder de omstandigheden met lange wachttijd vanwege regenbuien, flink tevreden mee! Met name zijn laatste 100m zag er erg sterk uit; hij zorgde hiermee dat hij naar de 16e plaats overall liep op dit sterk bezette onderdeel. Op zondag liep Vincent ook nog de 200m, in een race met bijna alleen maar atleten van Rotterdam Atletiek liep hij naar een tijd van 22.64s. Hiermee eindigde hij op een 25e plaats dit NK.



Trainingslid Tamara Middelburg wist met vier keurige sprongen haar eerste Nationale titel te behalen op het hinkstapspringen. Met haar verste sprong van 12.78 sprong ze naast een dik PR, ook naar de 4e plaats allertijden op de Nederlandse ranglijsten. Tamara liet een zeer constante serie zien van allen sprongen in de 12.70 en voelde zelfs dat de 13m er aan zat te komen. Reactie na de wedstrijd was ook toepasselijk; "Ongelofelijk en onbeschrijfelijk blij!" Daarnaast uit ze haar waardering aan de Spartaan die ze bedankt voor alle ruimte, mogelijkheden en hartelijkheid waarmee ze als gastlid is ontvangen bij onze club! Tamara traint nu bijna een half jaar mee bij de Spartaan maar is nog lid van AVR Illion; vaak traint ze mee in de meerkampgroep van Anthony Ott maar ze is ook overdag op de baan te vinden dus vele van onze club zullen haar vast en zeker een keer hebben zien springen.

* Dank aan Lotte van Stijn voor de foto's.

MARTIEN VAN DER HOORN LOOPT 3-OP-3 OP EK

31 augustus 2014



Spartaan-atleet Martien van der Hoorn heeft op het EK voor masters in het Turkse Izmir maar liefst drie titels in de wacht weten te slepen. Hij kwam in zijn leeftijdscategorie M60 uit op de onderdelen 1500m, 5000m en 2000m steeple chase.

Op maandag 25 augustus liep hij de finale 1500 meter in het Atatürk Stadion. Over het verloop van de wedstrijd, die hij won in een tijd van 4.42.36 weidde hij als volgt uit:

"Iedereen in deze finale liet zich lauweren door het hete weer! In Nederland is het klimaat helemaal onder de maat, dus waarom mopperen hier in het Turkeland. Daar kun je toch verder niets aan doen. De ergste momenten zijn die 20 minuten in de Callroom, wat een zenuwen gedoe, zo bij elkaar en je bent best wel gespannen voor die finale. In een rijtje wordt je tenslotte opgeroepen om naar de startlijn te gaan, waar je dan wordt losgelaten!

Na de start leek het een wandel vierdaagse te gaan worden. Niemand wilde snelheid maken en omdat ik in baan één van start ging werd ik automatisch koploper.

Doordat je wat meer afkoelt op kop en door wat meer snelheid te maken had ik een voordeel. Door transparantie is je huid wat nattig en de wind geeft dan best aardige verkoeling als je voor de koppel uitloopt. Tenminste dat maakte ik mezelf wijs!

Op kop tot de 500m meter. Daarna op die laatste 1000m nam ik afscheid van mijn collega's en ging een avontuurtje aan! Al gauw werd het gaatje wat groter en bij de bel kon het niet meer anders dan richting "Het Wilhelmus" te rennen. De Duitser Rentz versloeg nog net de Fransman Lavasseur en zij stonden naast mij op het ereschavot. Een prachtig uitzicht op de bovenste tree mét volkslied omlijst."

Op dinsdag 26 augustus liep Martien de finale 2000 steeple chase, waarin hij ook uitstekend uit de voeten kwam:

"Ook goud op de 2000m Steeple. Eigenlijk kon het niet anders gezien het klassement vooraf op papier. Direct dan maar op kop en strak gedraaid in deze race. Heerlijke verkoeling steeds iedere ronde in de steeplebak. Geen bedreigingen onderweg gezien en flink gas erop gehouden. In de laatste ronde iets tijd verspeeld als gevolg van het dubbelen van enkele masters. De eindtijd werd 6.53.95 en deze werd gezien in Izmir als een Europees Record. Maar er loopt nog een aanvraag van 6.48.26 in Barendrecht gelopen begin dit jaar. Neemt niet weg dat het een prima tijd is onder deze omstandigheden."



Martien completeerde zijn hattrick door met een voorsprong van bijna 6 seconden de 5000 meter te winnen in een tijd van 17:40.66.

"Drie gouden medailles zijn binnen! Drie keer Europees Kampioen in één toernooi hier in Izmir. Een prachtige utopische trilogie werd uiteindelijk werkelijkheid.

De laatste krachtmeting op de 5000m werd een gevecht tegen de hitte. Alle deelnemers moesten deze sauna verwerken. In het stadion werd er zelfs 40 graden gemeten. Je voelde ook dat de oververhitte lucht als je eenmaal in beweging was, je longen opdrogen. Water en nog veel meer nattigheid was nodig om op de piste nog enige energie te kunnen

leveren. Aan de overzijde werd de baan gelukkig overschaduwd door de tribune. Dat scheelde een paar zweetdruppels.

De race werd dus een uitputtingsslag. Bij mij aan kop, een Spanjaard Luis Otero, een Rus Igor Vakin en de onbekende Luxemburger Justin Gloden. Wij bleven gedurende de eerste 3500m bij elkaar. Het tempo gedrukt door de tropische omstandigheden. Steeds onderweg waren wij haastige vaste klanten van de drinkplaats. Sponzen trokken we gretig uit handen van de verzorging. Ook verdeelden we deze sociaal in het strijdperk onderling.

Toen op een moment met nog drie en ronden te gaan ging ik er vandoor. Dan maar sterven in de woestijn dacht ik. Een tropische verrassing voor de tegenstanders want ik was gelijk los en goed definitief vertrokken. De Luxemburger deed nog wel een uiterste poging om mij te achterhalen. Maar ik liet deze voorsprong niet meer gaan en trok door. De groep Nederlandse supporters hielpen mij met luidde aanmoedigen en steunde mij echt om de aanstaande gouden trilogie te volbrengen. Met beide armen hoog in de lucht ging ik over de finishlijn. Dat is nog eens een mooie afsluiter van dit prachtige kampioenschap.



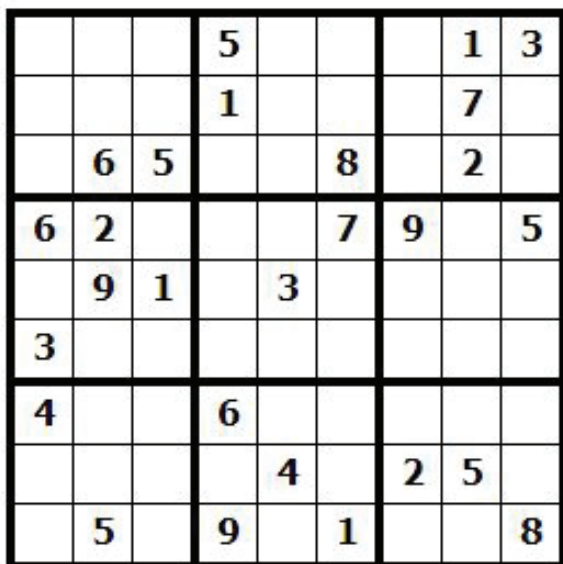
We hebben een feestje gevierd na de ceremonie. Want een paar biertjes kunnen dan uiteindelijk heerlijk smaken! Het was onvergetelijke prachtige ervaring hier in Izmir!"

We feliciteren Martien van harte met zijn drie behaalde Europese titels!!

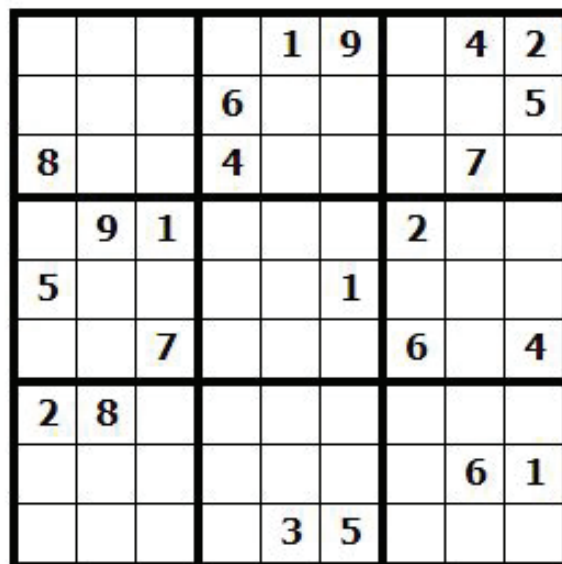
LAATSTE NIEUWS!!

Jaimy van de Loo is zondag 31 augustus 2014 tijdens de C-spelen in Amsterdam 2e geworden op de 1500 meter Steeple Chase met een tijd van 5.06.58 sec.

Jaimy van harte gefeliciteerd met je zilveren medaille.



S
U
D
O
K
U





Nazomeren bij De Vier Seizoenen

10 t/m 30 september, 4-gangenMenu € 31.00

Geniet van uw favoriete vakantie gerechtjes
samengevoegd in 1 mooi NazomerMenu

Proeverij van voorgerechtjes:

Vitello Tonato,
Thaise salade met roodbaars,
crème brûlée van geitenkaas

* * *

Deze maand met een **extra gratis** tussengerecht:

Italiaanse "macaroni" met paddenstoeltjes,
Pancetta-spek en romige truffelsaus

* * *

Zuppa di Pesce:

Doradefilet op gesmoorde groenten,
aardappel-kruiden mousseline,
saus van tomaat en kreeft met frutti di mare garnituur

* * *

Cheese cake van citroen en djerook poeroet
met een saus van mango en ijs van kokos

17 oktober nieuwe à la carte kaart
24 oktober Wijn- en Spijsavond
Vanaf 1 november jubileum wildMenu



Hoveniersbedrijf G. Rutgrink

Constantijnlaan 9
2171 ZC Sassenheim

tel.: 0252-217386

rutgrink.hoveniers@planet.nl
www.rutgrinkhoveniers.nl

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



Einstein-Empowerment

Instituut Coaching & Trainingen

Trainers/coaches: Adrie Talakua, Petra Oort,
Tamara Middelburg & Cs

Valkeniershof 16, 2171 TM Sassenheim
Telefoon 0252 72 97 88 en 06.14.69.48.97
Email info@einstein-empowerment.nl
Website www.einstein-empowerment.nl

- * Topsportcoaching
- * FC.NLP practitioner/master
- * Hoe verkoop ik mijzelf
- * Persoonlijk Leiderschap
- * Systemisch werk
- * Sjamanisme
- * Voice 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
Website www.einstein-energetica.nl

VAN DONGEN UW POELIER



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

VOOR AL UW FEESTEN EN PARTIJEN



Uw gastvrouw en gastheer
Lia en Hans

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

PARTYCENTRUM – MINITHEATER – UIT EN TOCH THUIS



Keurslager
Chiel van IJendoorn

Winkelcentrum Poelmarkt • Lisse

Tel. 0252 - 410410

www.vanijendoorn.keurslager.nl

Verstand Van Lekker Vlees



Kennis van cijfers,
gevoel voor mensen.

W www.kromhoutlisse.nl

E accountants@kromhoutlisse.nl

T 0252 - 417 450



KROMHOUT
ACCOUNTANTS EN BELASTINGADVISEURS

B. Elfering D.H.Z.

Heereweg 212A – 2161 BR Lisse

Tel. 0252 - 793376



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

GEZOND, GEZELLIG en VOOR IEDEREEN!

In onze accommodaties is
altijd wel iets te beleven.



STIWA
EXPLOITATIE & BEHEER



ZWEMBAD & SPORThAL WASBEEK Van Alkemadeaan 12, Sassenheim tel. 0252 - 21 55 94	SPORThAL DE GEEST Geestlaan 27, Warmond tel. 071 - 301 27 28	SPORThAL DE KORF Sportdreef 8a, Sassenheim tel. 0252 - 22 40 87	SPORThAL DE TULP Jacoba van Beijerweg 118a, Voorhout tel. 2525 - 22 28 89
--	--	---	---

www.stiwa.nl

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



VOLKSUNIVERSITEIT LISSE

Vuursteeglaan 9,
2161 GD Lisse
Tel: 0252-4119518

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

Website:
www.volksuniversiteit-lisse.nl

Biedt u een uitgebreid programma cursussen op velerlei gebied

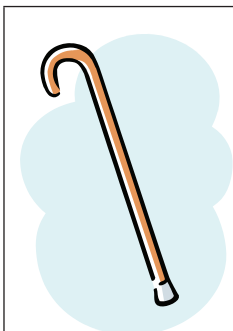
- TALEN:** Nederlandse taal, Duits, Engels, Frans, Italiaans, Latijn, Spaans, en Nederlands voor Europese werknemers.
- CREATIEF:** Tekenen, Schilderen, Beeldhouwen, Kalligrafie, Nana's, Boekbinden en kartonnage, Hippe breisels, Vazen en schalen, Patchwork en quilten, Tiffany, Zilveren sieraden maken,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

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

NIEUWS VAN DE VRIJWILLIGERSCOMMISSIE

De zomervakantie is inmiddels voorbij. Hopelijk heeft iedereen er van genoten, en is er weer voldoende energie om zich te richten op een nieuw seizoen thuis, op het werk en bij de vereniging. Misschien staat er voor sommigen nog een vakantie op de rol, die wensen we veel plezier.

Op zondag 12 oktober is de jaarlijkse vrijwilligersdag van AV de Spartaan. Deze is bedoeld om alle vrijwilligers te bedanken voor hun inzet bij onze vereniging! Iedere vrijwilliger, en dat zijn er meer dan 200, ontvangt binnenkort hiervoor een persoonlijke uitnodiging. Geef je tijd op, zodat we het programma goed kunnen afstemmen op het aantal deelnemers.



Het programma blijft nog een verrassing, maar degenen die de laatste jaren bij de kano-dag en fietsdag zijn geweest, weten hoe gezellig het kan zijn om mede-vrijwilligers eens op een andere manier te ontmoeten.

Mocht er onverhoopt toch een omissie in de uitnodigingen zijn, neem svp contact op, wij willen dit natuurlijk tijdig rechtzetten.

Op deze middag zal ook de **Wandelstok** (jaarlijkse Vrijwilligersprijs) voor het jaar 2014 worden uitgereikt.

Vacatures

Zoals bij alle organisaties hebben ook wij een aantal vacatures binnen onze geledingen. We hopen natuurlijk vooral dat vrijwilligers die stoppen, ook zelf mogelijke opvolgers benaderen.

Binnenkort zullen we de vacatures ook gaan vermelden op de vernieuwde site.

Een korte toelichting:

- Voorzitter Ter Specke-bokaal – deze jaarlijkse nationale wedstrijd is al wat langer op zoek naar een enthousiasteling die de actieve organisatiegroep wil leiden.
- Commissieleden voor de Schoonderbeek-installatie-estafette (voorheen bekend als de Bedrijvenestafette), die eind juni velen gezellig laat lopen in teams van 4 personen. Een prachtige organisatie.. die op zoek is naar nieuw bloed.
- Commissieleden voor de Scholierenbosloop. Al bijna 30 jaar wordt door de Spartaan voor de schooljeugd in de Bollenstreek in november de Scholierenbosloop georganiseerd. Een evenement dat juist ook gericht is op scholieren buiten de eigen vereniging, en daarom ook belangrijk is als reclame voor de loopsport.
- In het bestuur is sinds dit voorjaar plek voor een bestuurslid Technische Zaken, die op het terrein van trainingstechnische zaken wil meedenken in het algemene beleid van de vereniging.

Allemaal mooie uitdagingen! Als jij-U goede tips / ideeën heeft, laat het ons of de betreffende commissies weten.

Namens de vrijwilligerscommissie:

Lenie van der Poel vwcvoorzitter@avdespartaan.nl (of reageer naar vwcsecretaris@avdespartaan.nl)

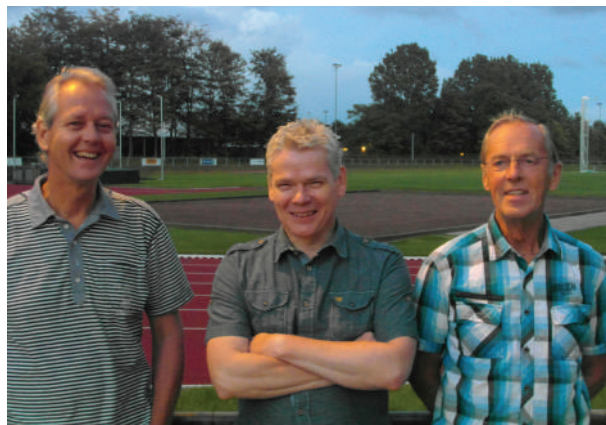
Interview met de vrijwilligers van de maand september: de jurycoördinatoren

v.l.n.r. Jan v.d. Meer Paul van Hal Herman v. Abeelen

Inleiding :Terwijl de 1^e helft van Duitsland –Brazilië (halve finale WK voetbal) gespeeld wordt zit ik met de 3 bovengenoemde personen in de kantine voor het vrijwilligers interview. We worden door enkele Spartaanse voetballiefhebbers steeds attent gemaakt op de (5!) doelpunten van die Mannschaft tijdens de eerste helft, zodat we de herhaling nog even kunnen volgen!! Een memorabele avond.

Willen jullie je eerst even voorstellen?

Herman van Abeelen: Ik ben ongeveer 20 jaar geleden lid geworden, toen een groepje sporters gezamenlijk overstapte van de sportschool van Ed van Tilburg. Ik ben getrouwd met Rini en we hebben 2 kinderen.



Door zoon Robin -destijds jeugdlid en inmiddels 30jaar ben ik als ouder voor 't eerst betrokken geraakt bij de Spartaan. Mijn beroep was docent constructieleer binnen het HBO-onderwijs en ik ben een grote fietsliefhebber die elk jaar wel een buitenlandse fietsreis maak.

Jan v.d. Meer: Ik kom van oorsprong uit Friesland. Ik was een van de eerst afgestudeerden in het nieuwe vak informatica aan de Technische Universiteit Twente. Vroeger heb ik zelf veel gesport, o.a. volleybal bij Liusna. Na blessures moest ik afhaken, maar fietsen en wandelen doe ik nog steeds graag. Sinds mei 2014 heb ik de tijd voor mijzelf en in september ga ik naar Santiago (Spanje) lopen. **25 jaar** geleden raakte ik betrokken bij de Spartaan, omdat de kinderen er lid werden (**achtereenvolgens** Joost – Iris -Stephanie- Leon) en dan help je vanzelf bij wedstrijden. De 3 oudste kinderen zijn inmiddels ook allemaal vrijwilliger, en ook mijn vrouw Gerda loopt mee bij de Spartaan en is jurylid. De jongste zoon Leon is ook nog sportief bezig bij de mariniers. Dus van sport heeft hij zijn beroep gemaakt. Hij loopt inmiddels de langste afstanden van de familie en dat met volle bepakkings (meer dan 50 kilo!).

Paul van Hal: Ik werk als manager bedrijfsvoering voor de stichting Fioretti- Teylingen. Dit omvat financiën, personeel, leerlingenadministratie, inkoop en de computersystemen. De organisatie is flink gegroeid, er zijn 6000 leerlingen, ik heb 20 man/vrouw personeel en we hebben bijvoorbeeld te maken met 2000 pc's op de verschillende locaties, om een idee te geven.

In mijn jeugd heb ik intensief denksport beoefend, nl op landelijk niveau dammen, zo'n 20-30 uur per week! Ik ben getrouwd met Julia. Bij de Spartaan kwam ik binnen toen de kinderen (Roy en Manon) zich als pupillen meldden zo'n 8 jaar geleden. Sinds een jaar of 5 loop ik ook zelf bij de Spartaan.

Wie zijn jullie sportieve helden?

Herman: ik ben een groot liefhebber van voetbal, en Arjen Robben vind ik een held. Maar vooral Epke Zonderland zie ik als totaal-sporter. Hij is een reclame voor de professionele sporter door de manier waarop hij zijn sport beoefent, daarover communiceert, en zijn intelligentie gebruikt. Herman benadrukt daarnaast fel dat hij Lance Armstrong ziet als anti-held, een huichelaar die op inhumane wijze de zaak belazerd heeft.

Jan: Ard Schenk (ja, het is ook een Fries! een West-Fries, maar toch), een indrukwekkende, sympathieke sportman en een grote persoonlijkheid.

Paul: Ik heb wel 3 helden. Als eerste Ton Sijbrands, dé dammer. In 1987 was ik één van zijn tegenstanders tijdens zijn wereldrecord simultaan dammen. Hij speelde blind tegen 20 spelers. Ton analyseerde ook allerlei partijen in de krant en ik ben wel trots dat ook een partij met /tegen mij daarin onder de loupe genomen is. Mijn andere helden zijn de fietser Hennie Kuiper en de schaatser Piet Kleine, dit waren beiden rustige mensen aan de top van hun sport.

Welk vrijwilligerswerk hebben jullie tot nog toe gedaan bij de Spartaan?

Alle drie zijn al jaren jurylid.

Paul heeft zich opgegeven om ook scheidsrechter te worden (is nog in afwachting van een cursus in de regio). Herman heeft 5 jaar in de Commissie Recreatie Atletiek meegedraaid en is zodoende steeds meer betrokken geraakt bij wedstrijden. Daarnaast heeft hij met veel genoegen geholpen bij projecten, zoals de Jubileumveiling in 2011.

Wat vinden jullie van het vrijwilligerswerk bij de Spartaan en wat zou je zeggen tegen aspirant-vrijwilligers?

Herman – Elke vereniging heeft vrijwilligers nodig, en atletiek is een arbeidsintensieve sport qua vrijwilligers. In de club vind ik het wel belangrijk dat mensen openstaan voor nieuwe werkwijzen, en er niet te snel gezegd wordt: "we hebben het altijd zo gedaan". Tenslotte: " 't is goed voor je sociale contacten!"

Jan – Er is een hechte sfeer binnen de club, en er is veel verantwoordelijkheidsgevoel. Er zijn wel een aantal mensen die héél veel doen. Ik ben blij dat wij deze klus met z'n drieën doen, zodat er ook nog tijd is voor een ander sociaal leven.

Paul: Atletiek vraagt op de achtergrond veel werk. Je kunt een beroep doen op mensen, dat is prettig. Ik heb steeds meer zicht op wat er allemaal omheen gebeurt, zoals bv. de klussenploeg die op de baan weer nieuwe constructies maakt (werpkooi / afscherming hoogspringmatten etc).

"Doe 't gewoon, het is echt leuk!"

Hoe kijken jullie naar het jury-coördinatorschap dat jullie inmiddels al weer bijna twee jaar met z'n drie-en regelen?

Het is prettig samenwerken met elkaar, we hebben de taken goed verdeeld. Het juco-werk vraagt vooral vooraf veel tijd, zoals op het laatste moment nog bellen om extra mensen te krijgen. Er is veel bewondering voor Kees van Ruiten, die deze taak jaren alleen heeft uitgevoerd (en ook de mensen daarvoor). Het is wel prettig dat er bij de competitiewedstrijden juryleden van de andere clubs meekomen.

Het heeft wel tijd gekost om duidelijk te krijgen waar de verantwoordelijkheid ligt. Per evenement zijn er weer verschillen, daarom heeft het drietal het tweede jaar dezelfde verdeling aangehouden. Alle drie vinden het prettig om goed te plannen en de zaken vooraf te regelen, om last-minute-acties te voorkomen. Mogelijk kan met de nieuwe website ook de communicatie naar de jury nog verbeterd worden.

Bij wedstrijden ligt formeel een grote verantwoordelijkheid bij de wedstrijdleader. In de praktijk is het een spel, waarin je samen zoveel mogelijk de taakafbakening bespreekt. Als juco is het prettig om de juryleden bv tijdig te informeren, zodat die zich ook kunnen voorbereiden. Dat bevordert de kwaliteit van de wedstrijden. Bij de Spartaan kunnen we zowel kwalitatief als kwantitatief spreken van een goed niveau. Een mooi voorbeeld is de Ter Specke Bokaal: al enkele jaren is Bram v.d. Vos uit Amsterdam de wedstrijdleader. Je raakt op elkaar ingespeeld, en kan makkelijk schakelen met elkaar, wederzijds een prettige samenwerking.. met als afsluiting een compliment naar ons jurycorps!

Een zorgelijke ontwikkeling vinden de heren wel dat het jurybestand aan het vergrijzen is. De totale groep moet wat groter worden. Ouders van pupillen zijn reeds benaderd, maar ook jeugdleden, wedstrijdathleten en ook de recreant die zelf niet aan wedstrijden doet is van harte uitgenodigd!! Naast juryleden wordt ook gezocht naar nieuwe starters en scheidsrechters. Daarnaast vraagt de bureaucratie soms ook extra administratief werk, zoals vergunningen voor wedstrijden en certificaten voor verkeersregelaars. Omdat wedstrijden allemaal heel verschillend zijn, blijf je ook tegen verrassingen aanlopen. Alledrie zien het al hun taak om dan een signaal neer te leggen bij de juiste mensen om het voor een volgende keer te verbeteren en te kijken waarnodig draaiboeken aangepast kunnen worden.

Heren bedankt voor jullie toelichting, en fijn dat jullie gedrie-en het jurycoördinatorschap goed weten vorm te geven! Tot ziens bij een van de volgende wedstrijden.

Namens de vrijwilligerscommissie,
Lenie van der Poel

MEDISCHE COMMISSIE AV DE SPARTAAN

Hoewel hardlopen leuk en gezond is, worden lopers toch regelmatig geconfronteerd met kleine pijnntjes, grotere ongemakken en helaas soms zelfs met heuse blessures. In de meeste gevallen komen deze klachten niet door een ongeval maar ontwikkelen ze zich juist geleidelijk en hebben daarom veelal een te verklaren en dus te voorkomen oorzaak. Verantwoord en op eigen niveau bewegen is en blijft natuurlijk primair een verantwoordelijkheid van iedere sporter zelf. De Spartaan ziet het echter ook als haar taak om ervoor te zorgen dat de sportieve doelen zoveel mogelijk vrij van klachten worden gehaald. Inzicht bij de atleet en kennis bij de trainer zijn hiervoor essentieel.

Sinds enige tijd is er daarom een nieuwe commissie actief met als doel de atleten en trainers hierin te ondersteunen. Je kunt dan bijvoorbeeld denken aan het geven van informatie op het gebied van blessurepreventie, advies over de opbouw van de trainingsschema's en de juiste uitvoering van oefeningen. Maar zeker ook het begeleiden bij blessures, het behandelen hiervan en het structureren van het hersteltraject. En indien nodig werken we op overige disciplines samen met diverse specialisten. Zodoende vormen we een complete zorgketen. Wij denken met deze diensten een bijdrage te kunnen gaan leveren om de kwaliteit binnen onze vereniging nog verder te verhogen. In de commissie hebben 3 leden een vaste functie. De meeste Spartanen zullen ons wel min of meer kennen maar toch stellen wij ons alsnog graag even voor;



Leo Kruik

Na een lange voetbalperiode is Leo in 1982 gaan hardlopen en heeft hier later het zwemmen en fietsen aan toegevoegd als triathleet. Na vele jaren met plezier werkzaam te zijn geweest in de autobranche en het verzekeringsvak wilde Leo zijn passie voor sport gaan inzetten als beroep en volgde daarom een ACE opleiding sportmassage. Leo vindt het mooi zijn steentje te kunnen bijdragen ongeacht het niveau van de sporter. Daarin wil hij net als vroeger in de triathlon steeds het maximale uit zichzelf halen. Sinds oktober 2013 is hij als sportmasseur op dinsdag en woensdagavond bij de Spartaan aanwezig maar heeft ook een eigen massagepraktijk in Lisse voor zowel sport als ontspanningsmassage.



Royce Kortekaas

Ook Royce heeft een sportieve achtergrond vanuit de triathlon en zeker niet onverdienstelijk. In 2003 stapte hij als winnaar op het podium bij het Europees off road circuit Xterra en deed dat in 2004 en 2006 door in eigen land Nederlands kampioen te worden. Ook op kleinere schaal werd hij regelmatig winnaar in off road en "gewone" triatlons, hardloophwedstrijden en poldercrossen. Al 10 jaar is Royce werkzaam binnen de fysiotherapie. Na eerst aan het CIOS te hebben gestudeerd volgde daarna een opleiding tot fysiotherapeut en later tot sportfysiotherapeut. Ook is Royce in het bezit van de certificaten COPD en hartrevalidatie. De Master opleiding Manueel

therapeut volgde in 2010 en vanaf 2011 kun je voor veel spierklachten ook voor een Dry-needling behandeling en sinds kort tevens voor Medical taping in de praktijk van Royce terecht.



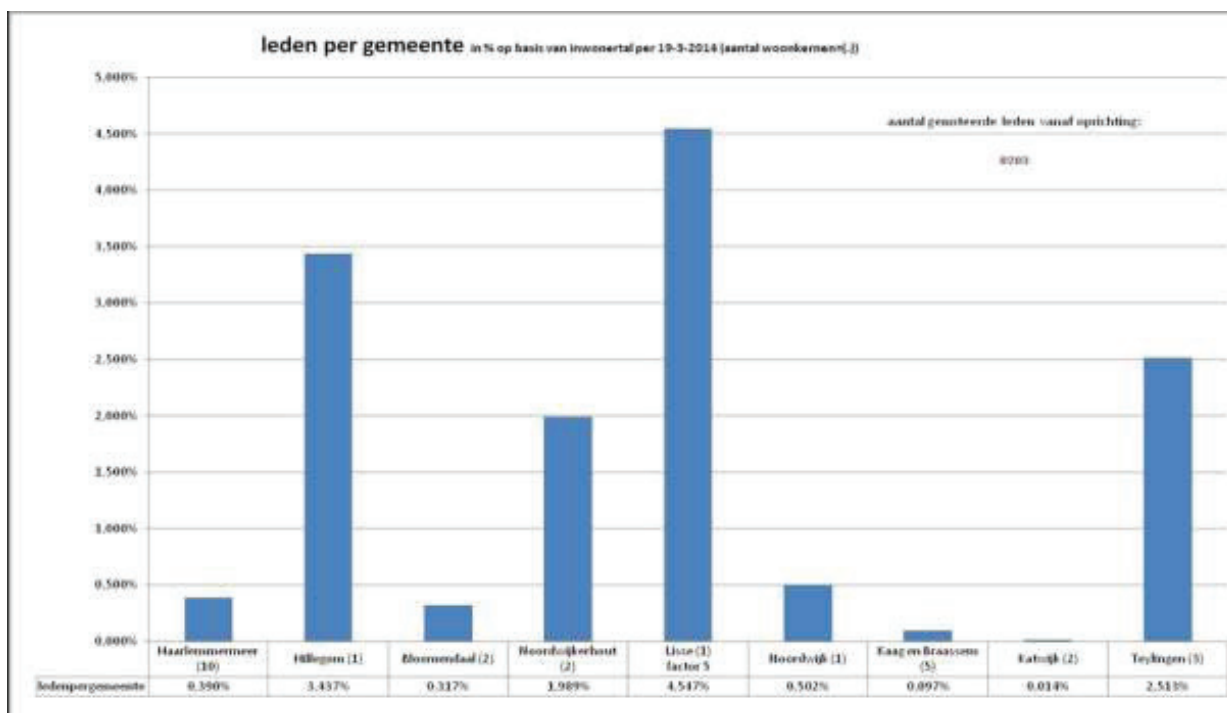
Rob Boot

Rob heeft inmiddels 13 stads en 6 Alpiene marathons gelopen. Na als regiomanager buitendienst bij een groot Nederlands ICT bedrijf te hebben gewerkt begon hij in 1990 als zelfstandige in dezelfde branche. Na ruim 20 jaar ging het roer echter volledig om en ruilde hij de automatisering in voor werkzaamheden binnen de sportwereld. De diploma's looptrainer 2 en 3 werden bij de Atletiekunie behaald en via het NGS kwam daar het diploma en de licentie als sportmasseur bij. Recent heeft Rob de cursus All Round Conditie, Herstel en Revalidatietrainer afgerond en zowel Blessurepreventie als een opleiding tot Sportzorgmasseur staan nog in de planning. Naast het regelmatig verzorgen van trainingen bij de Spartaan begeleidt Rob ook vanuit zijn eigen onderneming vele sporters en tevens runt hij een sportmassagepraktijk in Hillegom.

We zijn inmiddels gestart met het coördineren van de AED en EHBSO cursussen en op korte termijn mogen jullie zeker nog diverse andere initiatieven en acties van ons tegemoet zien. Maar natuurlijk kun je ook nu al bij ons terecht met al je hulpvragen. Wij willen er samen met jullie als loper, de trainers, begeleiders en overige betrokkenen, alles aan doen om het plezier in onze sport te verhogen en het blessureleed te verlagen. De Spartaan wil zich ook op dit gebied positief kunnen onderscheiden en een toonaangevende vereniging zijn. Wij zien dit als een mooie uitdaging en zullen onze achtergrond, kennis en ervaring gebundeld gaan inzetten om deze missie te laten doen slagen!

04-08-2014 Rob Boot namens de medische commissie.

Clubrecords en ledengrafiek



In de serie 'clubrecords' (zie elders) is het de beurt aan de Jongens D.

Wijzigingen op lijsten, welke al aan de beurt zijn geweest, worden hier ook weergegeven.

Ook nu komen de meeste wijzigingen op de naam van Jaimy. Om een indruk te geven van de mate van verbetering zijn ook de 'oude' records in beeld gebracht.

Onze vereniging is een 'streekvereniging', maar hoe verhouden zich dan de aantallen leden uit de verschillende gemeenten? De uitgangspunten zijn: 1) elk lid ooit, is nog steeds lid; 2) het aantal inwoners van een gemeente is constant. Van oudsher kijken we liever naar de inwoners per plaats, maar de inwoners worden slechts gepresenteerd per gemeente. De cijfers van de laatste verkiezingen zijn thans de basis. Zijn percentages eerlijker dan de harde cijfers? Het antwoord op deze vraag is (haast) niet te geven... Bij de gemeentenaam is het aantal woonkernen opgegeven (bijv. Teijlingen: Warmond, Sassenheim en Voorhout). Bij Lisse staat 'factor 5', dat wil zeggen, dat het getal met 5 vermenigvuldigd dient te worden.

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

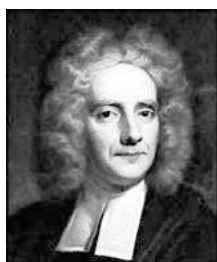
o	baan/weg	maat	Meisjes Junioren B	geb	pres	pl	land	d.d.
B	3.000 meter		Giselle Slotboom	090393	10.44,91	Soest		17 09 2010
B	3.000 meter		Jaimy van de Loo	260800	10.28,48	Amsterdam		05 07 2014
B	speerwerpen	500 gr	Tünde Brinkerhof	010696	35,10	Woerden		14 04 2013
B	speerwerpen	500 gr	Zyna van der Poel	230797	37,29	Haarlem		15 06 2014
o	baan/weg	maat	Meisjes Junioren C	geb	pres	pl	land	d.d.
B	1.000 meter		Jaimy van de Loo	260800	3.06,42	Leiden		10 05 2014
B	1.000 meter		Jaimy van de Loo	260800	3.05,46	Lisse		21 06 2014
B	1.000 meter		Jaimy van de Loo	260800	3.03,87	Heiloo		01 08 2014
B	1.500 meter		vacant					
B	1.500 meter		Jaimy van de Loo	260800	4.51,58	Utrecht		11 07 2014
AP	3.000 meter		Jaimy van de Loo	260800	10.39,43	Spijkenisse		12 04 2014
AP	3.000 meter		Jaimy van de Loo	260800	10.28,48	Amsterdam		05 07 2014
AP	2.000m hindernis		Jaimy van de Loo	260800	7.31,77	Amsterdam		06 07 2014
B	speerwerpen	500 gr	Zyna van der Poel	230797	34,09	Lisse		26 05 2012
B	speerwerpen	500 gr	Fleuriëne Witvliet	150200	34,32	Lisse		21 06 2014
o	baan/weg	maat	Meisjes Junioren D	geb	pres	pl	land	d.d.
B	6-kamp		Remona Fransen	251185	3.250	Enschede		20 09 1998
B	6-kamp		Lara Owobowale	230401	3.365	Amstelveen		09 06 2014
o	baan/weg	maat	Jongens Junioren D	geb	pres	pl	land	d.d.
B	80 meter		Bart Elst	240180	10,1	Den Haag		19 06 1993
B	80 meter		Tung Cheung	111173	10,1	Lisse		12 10 1986
B	80 meter		Jeffrey Stokkel	160800	10,32	Lisse		25 05 2013
B	600 meter		Thijmen Dofferhoff	030397	1.41,53	Leiden		30 06 2010
B	1.000 meter		Pieter van Langen	250782	2.55,64	Lisse		25 05 1995
B	80 m horden	76 cm	Ed Warmerdam	210278	12,4	Lisse		06 10 1991
B	80 m horden	76 cm	Vincent Brouwer	150897	12,4	Lisse		10 10 2010
B	80 m horden	76 cm	Pieter van Langen	250782	12,62	Lisse		25 05 1995
B	1.000m hindernis	76 cm	Jurgen van der Zwet	160299	3.39,68	Amsterdam		04 09 2011
B	4 x 80 m.	1	Victor Arensman	020573	40,5	Hengelo		20 09 1986
B	4 x 80 m.	2	Stefan Molenaar	250173	40,5	Hengelo		20 09 1986
B	4 x 80 m.	3	Erik Hoogervorst	040573	40,5	Hengelo		20 09 1986
B	4 x 80 m.	4	Tung Cheung	111173	40,5	Hengelo		20 09 1986
B	verspringen		Stefan Molenaar	250173	5,37	Lisse		11 10 1986
B	hoogspringen		Arnd Broeke	080671	1,65	Zoetermeer		12 05 1984
B	kogelstoten	3 kg	Remco Brandhorst	020475	13,13	Lisse		04 09 1988
B	discuswerpen	1 kg	Remco Brandhorst	020475	38,84	Lisse		17 09 1988
B	speerwerpen	400 gr	Remco Brandhorst	020475	41,94	Lisse		04 09 1988
B	7-kamp		Stefan Molenaar	250173	4.544	Lisse		12 10 1986
AP	Beste prestaties buiten het 'Aanbevolen Programma':							
AP	3.000 meter		Bas Meeuwenoord	030901	11.18,79	Spijkenisse		12 04 2014

BERICHTEN VANUIT HET WOC

datum	editie	OMSCHRIJVING ACTIVITEIT	LOKATIE
20 sep 14		ZHM competitie Pupillen 4e wedstrijd	
20 sep 14	7e	KogelDiscusCircuit, Lisse/Leiden, finale	Leiden
21 sep 14		Landelijke finale junioren B	
23 sep 14		Najaarsfeestloop	baan/weg
27 sep 14		NK Estafettes	
28 sep 14		NK Estafettes	
4 okt 14		Onderlinge Pupillenwedstrijden + meerkampen junioren C/D	baan
5 okt 14		Onderlinge meerkampen Senioren / junioren A/B/C/D / Masters	baan
26 okt 14		CRA Bosloop	baan/weg/bos
2 nov 14		Mijdrecht (Zorg & Zekerheid Circuit)	Mijdrecht
9 nov 14	27e	Scholierenbosloop VO- en BO-groepen 3 t/m 8	bos
16 nov 14		CRA Polderloop / CD junioren wintercompetitie	weg
29 nov 14		Indoorwedstrijd Pupillen + CD Junioren	Onderwater
7 dec 14	27e	Ter Specke Loop (Zorg & Zekerheid circuit) 5-10-15 km	weg/baan
14 dec 14		CRA Wintercircuit + CD-competitie baanloop	baan
26 dec 14		Kerstcross	bos

Fraude

Gelezen in "Vriendenband"



Wat vind je van iemand die fouten maakt, oneerlijk is, misdrijven of anderszins ondeugden begaat? Natuurlijk zegt iedereen dan al snel: "Dat kan niet, dat mag niet, dat is niet goed." Begrijpelijk. Terecht. Maar denk dan ook eens aan de Nederlandse arts en filosoof Bernard Mandeville, die leefde van 1670 tot 1733.

Wie Bernard Mandeville zegt, zegt De fabel van de bijen. Hierin zet hij zich af tegen de gedachte dat als er maar vrome paternalisten regeren, de samenleving paradijselijk wordt als een bijenkorf. Paternalisme, het optreden van de overheid tegenover het volk, of van een gezaghebber als een vader of voogd die het goede met het volk, zijn kinderen of pupillen voorheeft, maar hen geen invloed van belang geeft op hun eigen aangelegenheden. Een utopie, aldus Mandeville, die alleen maar leidt tot ijzingwekkende armoede en armzaligheid. Onze opvoeding zit ons behoorlijk in de weg. Kunnen of willen we daardoor niet begrijpen dat 'de gierigheid van sommigen en de kwistigheid van anderen' noodzakelijk zijn in een beschaafde, welvarende samenleving? Dat particuliere ondeugden en fouten zodoende ook publieke weldaden zijn? (Mits ze in toom worden gehouden door goede bestuurders.)

Niet alleen Mandeville, maar ook de Duitse filosoof Hegel liet zich rond 1800 in min of meer vergelijkbare woorden hierover uit, toen hij het had over de rede. Zij het, vanuit een heel andere invalshoek.

"De rede herkennen als de roos in het kruis van het heden en zich over dat heden verheugen, dat redelijke inzicht is de verzoening met de werkelijkheid." Daarbij zinspeelde hij ongetwijfeld op de christelijke betekenis: het kruis als teken van het smartelijke, het foute in de werkelijkheid. Ook dan bloeit er een roos, is er zicht op het goede. In zijn redenering de gezonde rede waarover de mensheid ondanks zijn vaak foute handelen beschikt en die hoop biedt op een betere toekomst.



Weer terug bij Mandeville, die stelde dat zogenaamde ondeugden tevens de motor van een samenleving zijn. Zonder rijke mensen die zeer hebberig en egoïstisch zijn, hebben de armere mensen die luxe artikelen maken, geen werk. Zonder dieven hebben advocaten een lege werkagenda. Zonder zondaars hebben priesters niets meer te doen. Enz. enz. Zonder 'kwaad' zouden we 'goed' niet kennen. De uiteindelijke conclusie van Mandeville: "Aldus was elk deel vol van ondeugd. De hele massa evenwel een paradijs."

Deze redenering doortrekkend moeten wij heel blij zijn met atleten die zich als fraudeur gedragen!

Want wat te denken van de dopingzondaars, die met behulp van 'middelen' een prestatienorm stellen, die anderen inspireert tot het willen bereiken van een nóg beter niveau

Rotterdam Metro record

In de beginjaren van de Rotterdam Marathon gaf het gemeentelijk vervoerbedrijf gratis dagkaarten uit voor de metro, waardoor familieleden, vrienden, enz. op verschillende plaatsen langs het parcours hun favorieten konden aanmoedigen. Zwaaien, toejuichen, een opwekkend woord en dan gauw weer de metro in om twee haltes verder een nieuw plaatsje te vinden langs het parcours. Dat werkte prima tot enkele atleten het slimme plan bedachten om dat zelfde te doen, waardoor zij eindelijk het persoonlijk record weer eens wél konden verbeteren. Let wel, dat is dus geen Rotterdam Marathon -, maar een Rotterdam Metro record! Hoewel voor deze categorie deelnemers dat laatste niet deelde. Of – in de oudere leeftijdsklassen, want daar viel het minder op – dachten zij, dat ze zo ook eens in de prijzen konden lopen

Discusfraude

En dan, het is al hééél lang geleden, maar wel echt gebeurd: die jonge discuswerper, die bij een Nederlands Kampioenschap ineens in de eerste en tweede ronde méters verder gooide dan zijn concurrenten van hem gewend waren Waarop de scheidsrechter ingeschakeld werd. Er zat een sticker op de discus. Waaruit bleek dat deze vooraf was aangeboden en goedgekeurd. De scheidsrechter constateerde dat het zo'n type discus was met een schroef in het midden en als je die losdraaide, kon je met meer of minder kleine loodjes de discus precies op het voor jou ideale gewicht brengen. Daarom nam de man de discus mee naar de controleruimte en zag daar dat het kokertje totaal leeg was. Het werptuig bleek op de weegschaal gelegd, duidelijk te licht.... De betreffende atleet, die meegelopen was, had tijdens het inwerpen de loodjes op het veld verwijderd. Hij begreep nu dat zijn bedrog ontdekt was. Graaide de discus van de weegschaal, waarop hij deze uit woede en frustratie dwars door het raam naar buiten wierp Zo kunnen we met elkaar natuurlijk nog veel meer van dit soort waar gebeurde voorbeelden noemen. Moeten wij de 'daders' daarvan nu veroordelen? Ja en nee. Het herkennen van dopinggebruik is in hoog tempo aanmerkelijk verbeterd. Mede dankzij deze 'marathonlopers' zijn er bij wegwedstrijden meer matten gekomen onderweg. Zijn we eindelijk af van alleen maar wegen en is de materiaalcontrole met sprongen vooruitgegaan.

Denk nog eens aan Mandeville

Aldus was elk deel van atletiek vol van ondeugd. Onze totale sport is evenwel een paradijs.

Hugo Tijsmans

CRA NIEUWS

Toename aantal recreantenleden vraagt om nieuwe trainers en assistenten

Na de opstapgroep van het najaar 2013 en de opstapgroep van het voorjaar 2014 is het aantal recreanten toegenomen. Het recreatief lopen is nog altijd heel populair en als atletiekvereniging willen we voldoende mogelijkheden bieden om te kunnen trainen.

De recreanten trainen minimaal 2 maal per week. Een duurloop in het weekend (zaterdag / zondag) en een intervaltraining op dinsdagavond. De gevorderde recreant traint daarnaast ook op donderdagavond. Het trainen gaat eigenlijk gewoon het gehele jaar door.

De trainingen worden verzorgd door een groep van circa 11 gediplomeerde trainers en 20 assistent trainers. Met elkaar verdelen zij de taken, zodat er op verschillende avonden en tijdstippen getraind kan worden. Training geven is leuk om te doen, dat blijkt wel uit het aantal jaren dat de meeste trainers al training geven. Aan de trainers kan je zien dat zij er plezier in hebben, maar helaas, met het stijgen van de leeftijd neemt wel de kans op blessures toe en neemt de inzetbaarheid van de trainers af.

Om deze redenen maar vooral omdat wij een groei verwachten van het aantal recreanten:

Hebben wij dringend nieuwe trainers en assistenten nodig!!

Wij nodigen iedereen met minstens twee jaar loopervaring uit, om zich aan te melden voor de opleiding Assistent Looptrainer 2. Als je al wat langer meeloopt of je hebt al een assistenten opleiding, kan je je aanmelden voor de opleiding Basis Looptrainer 3.

Er zijn geen instroomeisen aan de opleidingen verbonden, maar wij hebben wel criteria opgesteld waaraan de kandidaten bij voorkeur moeten voldoen, die wij na je aanmelding mondeling met je zullen bespreken. Je moet het in ieder geval leuk vinden om als assistent een deel van de training te verzorgen of om als trainer voor een groep te staan.

De opleidingen zijn leuk om te doen, zeker als je met een paar van je loopmaatjes meedoet. Daarnaast is het natuurlijk leerzaam, je kunt jezelf verder ontplooien en je wordt begeleid door ervaren praktijkbegeleiders en trainers. De begeleiding bij de Spartaan houdt ook in dat je langzamerhand, in een tempo dat je aankunt, wordt ingezet. Redenen voldoende om er voor te gaan toch?

Om het mogelijk te maken jaarlijks twee opstapgroepen te verzorgen en er daarnaast voor te zorgen dat wij het aantal groepen en trainingen kunnen uitbreiden, is versterking van het trainerskorps nodig.

Heb je vragen of wil je je aanmelden, doe dit bij je trainer of bij de recreanten trainers coördinator:

leo@onderwater.org

Opleiding informatie

Door de Atletiekunie zijn er opleidingen geïntroduceerd voor de rol van Assistent Looptrainer (niveau 2) en Basis Looptrainer (niveau 3). Deze opleidingen zijn goed afgestemd op de behoefte van atletiekverenigingen en cursisten. Hieronder vindt je een korte beschrijving van de beide opleidingen:

Assistent Looptrainer 2

De opleiding Assistent Looptrainer 2 is een korte interne opleiding van drie workshops van 2,5 uur met aanvullende opdrachten die in de eigen trainerspraktijk kunnen worden uitgevoerd. Een vereniging kan de opleiding zelf aanbieden op de eigen accommodatie. De opleiding heeft tot doel assistenten op te leiden die deeltaken van de atletiektrainer kunnen overnemen, om zo de belasting voor de trainer te verminderen. Er zijn geen instroomeisen aan deze opleiding verbonden. Na afloop van de cursus ontvang je een certificaat van de Atletiekunie.

Basis Looptrainer 3

De opleiding Basis Looptrainer 3 is een opleiding van 6 workshops met aanvullende opdrachten die in de eigen trainerspraktijk kunnen worden uitgevoerd. De opleiding heeft tot doel zelfstandige trainers op te leiden. De nadruk van de opleiding ligt op het training geven van atleten. De opleiding is bedoeld voor trainers met atletiekervaring die zelfstandig op een verantwoorde wijze een groep atleten (pupillen, junioren of senioren) training willen geven en/of door willen stromen naar de opleiding Prestatie Looptrainer 4 om meer prestatiegericht aan de slag te gaan. Verder zijn er geen instroomeisen aan deze opleiding verbonden. Na het succesvol afronden van de opleiding ontvang je het diploma Basis Looptrainer 3 van de Atletiekunie.

De bedoeling is dat wij de opleiding assistent Looptrainer 2 in het komende najaar op de eigen accommodatie zullen organiseren. Deze opleiding is uitsluitend bestemd voor Spartaanleden. De opleiding Basis Looptrainer 3 is met medewerking van de Atletiekunie, dus open voor alle Atletiekunieleden. Bij voldoende belangstelling zullen wij de Atletiekunie vragen deze opleiding ook op onze accommodatie te verzorgen.

Voor meer informatie over beide opleidingen, zie de site van de atletiekunie:

<http://opleiding.atletiekunie.nl/> Opleiding / bijscholingen - Opleidingen

Grijp je kans om een bijdrage te leveren aan onze leuke hobby en wordt Trainer of Assistent trainer!

Trainers en assistent trainers recreanten

Sportief genieten in de duinen

Op 22 juni was het weer tijd voor de jaarlijkse '**geniettocht**' in het duin. Welgemutst verzamelden we ons met 16 Spartaan lopers om even na negenen bij de Oase.

Jaarlijks organiseert Tom Rooijackers aan het einde van het loopseizoen, net voordat de vakantieperiode begint, voor iedereen uit de B of C groep een sportieve geniettocht door de mooiste delen van de Waterleidingduinen. Als je minimaal 15 km kunt hardlopen is dit een uitgelezen kans om te genieten van paden waar je anders niet snel zult komen. Dit jaar waren de mooiste uitzichtpunten onderdeel van de tocht. Nu loop ik al heel wat jaartjes in de duinen, maar ik ben dit jaar op plekken geweest die ik nog nooit had gezien. We hebben gelopen door ruige stukjes duin met soms pittige en verrassende paden. Prachtige vergezichten, veel dieren en mooie foto's vormden onze beloning! En na afloop een voldaan gevoel toen we op het terras bij de Oase tijdens de koffie met appelgebak onze ervaringen nog eens gezellig doornamen. Een mooier begin van het weekend kan ik me eigenlijk niet voorstellen.

Onderweg hebben we normaal een welverzorgde drinkpauze van 10 minuten bij ingang Vogelenzang waarbij goed aan de inwendige mens is gedacht. Maar..... dit jaar was de autosleutel zoek en hebben we moeten improviseren. Dat was dan ook het enige minpuntje in een verder geoliede organisatie. Het enthousiasme van Tom geassisteerd door Elsbeth en Rob, maakte alles weer goed.

En mocht je nog twijfelen om volgend jaar mee te doen, weet dan....

Ben je tijdens het lopen meer vermoeid dan je van te voren had verwacht, dan is de rustpauze ook het moment waarop je de route eventueel met een aantal kilometers kunt inkorten door direct naar de dichtstbijzijnde uitgang door te lopen. Niemand van ons heeft er dit jaar aan gedacht hiervan gebruik te maken, daarvoor was de route gewoon te mooi. Tom let niet op tijd en let niet op de afstand. Het gaat hem er puur om dat wij ontspannen lopen en genieten van ons prachtige duingebied.

Dus lijkt het je wat, laat het ons weten dan informeren we je tijdig over onze volgende tocht in juni 2015. En beleef het zelfde plezier als wij dit jaar hebben gehad.

Laurens van Schie



19^e Schoonderbeek Installatie Estafette waar loopfeest

Op vrijdag 27 juni werd voor de 19^e maal de Schoonderbeek Installatie estafette gelopen. Ondanks het feit dat vele organisaties hun (loop) evenementen op deze voetballoze vrijdag hadden gepland, kwamen er toch nog 79 teams af op dit jaarlijkse loopfeestijn. Werd het evenement vorig jaar nog geteisterd door overvloedige regenval, dit jaar werden we getraakteerd op heerlijk zomeravondweer. Dit werd niet alleen door de deelnemers aan de estafette ervaren als een stimulans om er een schepje bovenop te doen, maar was ook voor alle aanwezigen een niet te weerstane uitnodiging om na afloop massaal van het met oranje vlaggetjes versierde terras bezit te nemen onder het genot van een glas vocht al of niet vergezeld van een pastamaaltijd en/of kippenvleugeltjes.



Ook dit jaar bleven de parcoursrecords staan, maar met een puike tijd van 1:09:03 mag het team Tacoyo Trainingen zich een trotse overall winnaar noemen. Dit team eindigde tevens als eerste in het Bedrijvenklassement. Het Vrouwenteam van de Hardloopwinkel uit Noordwijkerhout werd met een tijd van 1:18:33 en met bijna 8 minuten voorsprong op nummer 2, Rijnsoever Ladies on the run, een duidelijke winnaar van het Vrouwenklassement. In het klassement voor verenigingen nam AV Rijnsoever de koppositie in met een tijd van 1:10:19 op ruim 4 minuten gevolgd door het team Leiden Atletiek Groep Jan.

Op de site van de estafette (www.spartaan.net/estafette) staan uitslagen en links naar fotoalbums.

In een verslag komt een dankwoord aan clubleden die hulp hebben geboden meestal aan het eind, terwijl zij het verdienen om als eerste genoemd te worden. Niettemin : **iedereen** die ons heeft geholpen **heel hartelijk bedankt !!!!**

Gied Leuven - Jos Nederpelt - Joost Leuven



NIEUWS VAN DE COMMISSIE JEUGD ATLETIEK



Het voorzomerseizoen

Pupillen

Voor de zomer hebben we 3 ZHM wedstrijden gehad, waarbij de laatste op onze eigen vereniging. De organisatie was weer puik, dankzij onze WOC (wedstrijd Organisatie Commissie) en JuCo (Jury Commissie). Omdat er wat ruimte in de wedstrijdkalender was, hebben we een officiële wedstrijd georganiseerd voor de pupillen. Dit was een groot succes; We zullen deze wedstrijd vaker gaan herhalen.



Natuurlijk wordt altijd vlak voor de vakantie de Ouder-Kind wedstrijd georganiseerd, gevolgd door de tentennacht. Ook dit jaar weer veel pret tijdens de 'wedstrijd', de hindernisbaan en de spannende nachtspele.

Ook het zomerkamp was een groot succes, onze begeleiders hebben mooie complimenten gekregen vanuit de overkoepelende organisatie.

CD Jeugd

De CD jeugd heeft veel wedstrijden gedaan, waarbij ook 3 competitiewedstrijden. Helaas werd de uitslag van de eerste wedstrijd door het slechte weer geschrapt, maar het eindresultaat was erg mooi, beide meisjesteams (C en D) mogen naar de landelijke finale.



Het nazomerseizoen

Inmiddels zitten we in de nazomer van 2014 (alhoewel met al die regen lijkt het al herfst), de scholen en de laatste baanwedstrijden zijn begonnen.

De pupillen hebben de laatste ZHM in Zoetermeer (je weet wel, waar alle prijzen uitgereikt worden) en de NK estafette. De CD jeugd heeft nog een aantal wedstrijden, de C- en D-spelen en natuurlijk de landelijke competitie. Tenslotte hebben we nog de afsluitende meerkamp voor op onze eigen baan.



Vooruitblik Winterseizoen

Eind oktober schuiven we allemaal weer een groep op. Bij de A2 jeugd gaat dit gepaard met de Dick de Vroomen bokaal, de CD jeugd heeft ook hun eigen afscheidsavond.

In plaats van een MIR weekend gaan we tijdens de herfstvakantie (zaterdag 25 oktober) een zeskamp organiseren voor alle jeugd, gevolgd door een gezamenlijk pizafeest. Binnenkort zal hiervoor de uitnodiging gestuurd worden. Hiervoor hebben we ook wat hulp van ouders nodig, dus ouders ...graag reageren.

30/31-09-14	C	C-Spelen	Amsterdam
07-09-14	D	D-Spelen	Amsterdam
13-09-14	CD	Landelijke finale CD Competitie	Amersfoort
20-09-14	pup	4de ZHM	Zoetermeer
27-09-14	pup	NK Estafette	Amstelveen
04-10-14	pup/CD	Onderlinge Wedstrijden	Lisse
25-10-14	Pup/CD	Zeskamp/Pizafeest	Lisse
31-10-14	A2	Dick de Vroomen Bokaal	Lisse
31-10-14	CD	Afscheidsavond CD	Lisse

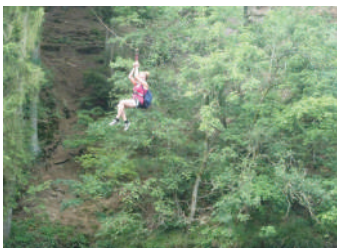
Veel sportplezier bij alle wedstrijden en evenementen.

Wim Bouma

VANUIT DE C/D HOEK

Hallo allemaal,

Wij zijn door Marga gevraagd om een klein verslagje te maken over LCKV kampen, omdat veel van jullie volgend jaar niet meer mee kunnen met het atletiek kamp in Wanssum, hierbij wat informatie. LCKV is een Leidse kampvereniging. Het organiseert elke week



van de zomervakantie verschillende kampen voor verschillende leeftijden. De kampen zijn op allerlei verschillende plaatsen, in Nederland maar ook in België en Luxemburg. Als je mee wilt op LCKV dan kan je ingeloot maar ook uitgeloot worden om op kamp te gaan, zo heeft namelijk iedereen gelijke kansen om op kamp te gaan. Van de twee keren dat we op kamp wilden gaan zijn we gelukkig ook ingeloot. We zijn twee jaar achter elkaar naar Stoumont geweest, dat ligt in de Belgische Ardennen. Er zijn veel bossen en riviertjes en daardoor is het een goed survivaalkamp.



Het kampterrein van Stoumont is omringt door bos en het ligt naast een riviertje. Op de kampterreinen is geen stroom, wc's en douches. De wc's zijn de HUDO's en de douches zijn de riviertjes. LCKV heeft ook een paar tradities, zoals de dagtocht en de ontgroening (dan wordt je tot oud-kamplid geslagen). Je slaapt met zeven meisjes of jongens en een tentchef in een van de 6 tenten.



Er wordt de hele week lekker gekookt door de koks. Je blijft de hele week bezig met de leuke en bizarre spellen. Je wordt naar het kampterrein gebracht met de bus vanuit Leiden; je kunt tijdens je busreis al meteen kennis maken met je medekampgenoten. Bij ons ging er iets fout met de bus waardoor onze reis van 4 uur uiteindelijk 10 uur duurde, maar het was enorm grappig want hierdoor ging je allemaal spellen doen op een parkeerplaats bij een tankstation. Wij vinden een week LCKV super leuk en gezellig en wij hopen dat we volgend jaar weer mee mogen. En ook dat jullie een keer kunnen genieten.



Groetjes,
Lotte van Stijn en Andrea Bouma

Wil je meer informatie over deze kampen bezoek dan de volgende website: <http://www.lckv.nl/> of informeer bij Lotte of Andrea die jullie gegarandeerd meer over deze kampen kunnen vertellen.

5 Jeugdteams naar landelijke finale competitie

Maar liefst vijf jeugdteams van AV De Spartaan hebben zich geplaatst in verschillende leeftijdscategorieën bij de beste teams van Nederland, waardoor ze geplaatst zijn voor de landelijke finale. Voor de zomervakantie hebben de teams drie wedstrijden gehad, waarbij de prestaties van de jeugdatleten omgezet worden naar punten, vergelijkbaar met de meerkamp. De eindstand van alle wedstrijden over heel Nederland resulteert in een top 12 lijst van teams, die uitgenodigd worden voor de landelijke finales, welke in september plaats vinden.

De D meisjes (12/13 jaar) stonden vorig jaar ook al in de finale, waarbij ze een keurige 5^{de} plaats behaalden, mogen het dit jaar opnieuw proberen. Verder gaan de C meisjes (14/15 jaar), B meisjes (16/17 jaar), A jongens en A meisjes (18/19 jaar) naar de finale.

De A teams finale is op 7 september, CD teams finale is op 13 september en de B teams finale is op 21 september.

Met vriendelijke groet, Wim Bouma 06 5151 8177
Voorzitter CJA (Commissie Jeugd Atletiek) A.V. De Spartaan



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

www.facebook.com/boekesteinfysiotherapie



www.spartaan.net

PUPILLENNIEUWS

Onderlinge pupillenwedstrijd Lisse 14 juni 2014

Jongens Mini	40m.	Ver	Hoog	Kogel	Balw.		Meisjes A1- pup	60m.	Ver	Hoog	Kogel	Balw.	1000m
Finn Grimbergen	8,73	2,10	75	4,15	12,84		Tessa de Wit	10,41	3,52	1,10	5,75	22,78	4,18,3
Boele Böhm	7,73	2,40	80	4,12	13,93		Jelka Böhm	9,74	3,80	1,20	4,60	21,33	4,51,3
Duncan Arrachart	8,14	2,15	80	4,29	16,56		Fleur Smeets				5,72	21,52	
Thymen v.d. Geer	7,68	2,39	85	3,86	12,80		Romara de Groot	11,08	3,10	0,95	5,70	18,39	4,56,3
Kaveh Shahbazi	9,08	1,70	65	3,65	11,30		Jolijn Verhoeven	12,22	2,60	0,90	3,68	8,83	5,20,8
Lesley Witvliet	8,76	1,87	70	3,54	13,70		Renske v.d.Heuvel	11,52	2,59	0,85	4,13	14,69	5,22,7
Yvar Piontek	8,16	2,15	75	4,49	15,16		Sasha Spaans	11,76	2,86	1,05	4,38	14,00	4,43,5
Kurosh Shahbazi	10,46	1,25	60	2,27	6,68		Jongens A1-pup						
Meisjes Mini							Noah Ruiters	9,97	3,15	1,15	4,83	18,43	
Wieke Nieuwenhuisen	8,88	2,00	80	3,55	10,65		Tijn Kauffman	9,69	3,19	1,10	6,23	25,65	
Julia Pieterse	8,12	2,00	70	3,33	10,05		Justin de Groot	10,68	2,96	1,10	4,61	17,12	
Manoe Heemskerk	8,89	2,00	75	2,40	7,68		Marnix Hettema	10,86	2,56	1,00	5,35	12,63	
Meisjes C-pup							Jarique Hazel	11,33	2,60	1,00	3,90	23,38	
Tessa van Velzen	7,50	2,60	85	4,52	11,87		Jens Hoogink	13,06	2,29	0,85	3,96	12,49	
Gioia Remkes	7,72	2,66	85	4,16	15,06		Meisjes A2- pup						
Jongens C-pup							Mandy Duinkerken	10,07	3,30	1,15	5,19	15,30	
Raemon Baak	8,26	2,52	80	3,31	12,28		Phebe Goedhart	9,66	3,42	1,20	5,03	22,90	
Bas van 't Schip	8,01	2,88	85	5,30	29,09		Suzanne v. Oers	10,52	3,14	1,10	5,70	19,15	
Finn Leukel	7,28	3,12	95	5,09	21,75		Jongens A2-pup						
Youri Feijt	7,37	3,07	90	5,89	26,05		Thijs v. Rijn	10,80	3,03	1,10	6,11	22,92	
Tim Philipse	8,14	2,90	95	4,91	18,29		Thijs van 't Schip	9,82	3,71	1,05	6,68	29,11	
Thijs Oudshoorn	8,18	2,10	75	3,91	8,81		Ryan v. Dijk	10,17	3,36	1,10	4,93	24,61	
Wout Vermeij	9,32	2,10	80	3,79	10,22		Thimo v. Velzen	9,82	3,51	1,10	6,87	23,80	
Luuk de Swart	7,35	3,35	75	5,41	16,67		Stijn Hooijman	9,72	3,66	1,05	6,50	21,49	
Meisjes B-pup						1000m	Gijs Jansen	9,48	3,74	1,00	5,83	23,69	
Hilde Baak	7,91	2,97	0,90	3,86	9,32	4,47,8							
Kaja v.d. Berg	7,92	2,27	0,85	3,65	11,60	4,49,1							
Mijlan Nieuwenhuisen	7,10	2,90	0,95	4,23	16,14	4,37,9							
Jongens B-pup													
Alje Stip	7,90	2,80	0,85	5,81	20,08	5,13,2							
Nick Duinkerken	7,00	3,38	1,05	5,49	26,02	3,51,6							
Jari Langelan	7,69	2,67	1,00	4,97	24,90	4,27,4							
Luuk Pieterse	8,73	2,45	0,90	4,00	13,96	4,50,7							
Symen Grimbergen	7,00	3,16	1,00	5,19	22,49	4,44,1							
Cas Werter	7,73	2,70	1,00	4,27	19,88	4,42,1							
Quincy Velzeboer	7,28	3,00	0,95	4,51	23,64	4,17,0							
Pepijn Noort	7,56	2,50	0,95	4,39	14,05	4,44,6							



Voor meer foto's zie: <https://plus.google.com/photos/110709012191958280563/albums/6025125669382256145>

Ouder-Kind wedstrijd en tentennacht

Hallo Allemaal,

Op zaterdag 13 juli was het dan eindelijk zo ver. Giovanni stond al weken te trappelen om zijn krachten met zijn vader(Serge),moeder(Miranda) en broer(Didier) te meten.

Na het opzetten van de tent en het eten van de overheerlijk zelf gebakken pannenkoeken ,kon de strijd beginnen. Allereerst stond de 50 meter hardlopen op het programma. Serge ontfermde zich over de scorelijst, Miranda verscheen wel aan de start maar eindigde als laatste met een tijd van ongeveer 13 seconde. Bij het balwerpen won Giovanni ook met overtuiging van zijn familie.

Na een welverdiende pauze,kwam de stormbaan in beeld.Voor moeders viel dit onderdeel erg zwaar,maar ze kwam uiteindelijk wel aan de finish. Het kogelstoten verliep vlekkeloos,op het fout meten van de afstand na dan, dussss !!!

Maar na een professionele uitleg van Marga vergeten we dit hopelijk nooit meer. Tot slot het verspringen. Er ontstond een discussie over wat beter is. Een hele lange aanloop,of een iets kortere. Moeders koos voor een iets kortere aanloop anders was ze al uitgeblust voor ze kon springen. Zo kwamen we aan het eind van een heel gezellige avond met het gezin. Dit was ook een leuke gelegenheid om andere ouders en kinderen beter te leren kennen. Maar ook de spelregels.

Voor herhaling vatbaar wat ons betreft. Giovanni vond de tentennacht ook geweldig. Met dank aan de vele vrijwilligers die dit weer mogelijk gemaakt hebben, met vriendelijke sportgroeten van de familie Cozijn



De warmingup



Spelen op het luchtkussen



Jurylid in de dop



Lekker bezig!!



Meten is weten!!!!



De cooling down???



Start 6 minutenloop

Voor meer foto's zie de homepage van onze website: www.avdespartaan.nl

Kamp verslag Wanssum 2014

Thema: Feestweek



vlag Gaapstokken



vlag Carnavalsprinsen



vlag Feestslingers

Leoniek, Max, Karel, Tom, Levi, Stephanie en 24 kinderen.

Zondag 20 juli - Sinterklaas

Vandaag was dan eindelijk de dag dat we weer op zomerkamp gingen met De Spartaan. Dit jaar gingen we weer naar Wanssum waar het hele sportcomplex en het kantine gebouw was vernieuwd. Ook het zwembad is lekker dichtbij en de C1000 is bijna om de hoek. Dit is dus eigenlijk de perfecte locatie voor een zomerkamp.

Om 10 uur waren de leiders al aanwezig om de overige spullen vanuit De Spartaan kantine te verzamelen om in te laden in de bus.

Vanaf half 11 waren de eerste kinderen er al en al snel was iedereen aanwezig om te vertrekken. Het enigste wat we nog misten was..... jawel de bus. Hij was te laat. Komt weinig voor. Wel dat er een kind wordt gemist.

Gelukkig kwam de bus uiteindelijk wel en vertrokken we rond half 12 vanuit Lisse. Ook dit jaar weer samen met de gymnastiek vereniging Excelsior uit Roelofarendsveen die al in de bus zat toen ze ons nog op gingen halen.

Na een reis van ongeveer 2,5 uur waren we eindelijk aangekomen in het snikhete Wanssum. Maar toen konden we nog niet genieten van het mooie weer maar moesten we natuurlijk met z'n allen eerst onze

bagage vanaf de bus naar het kampterrein meesjouwen en daarna de tenten met pallets inladen zodat we ook meteen ons bed klaar konden maken.

Gelukkig hielp iedereen goed mee en konden we daarna rustig aan doen en nog bedenken wat we voor een spetterend optreden zouden doen voor de opening.

Na de opening had je veel vrije tijd voordat om half 10 's avonds de eerste groepen vertrokken voor de dropping .Wij gingen rond 10 uur beginnen met de dropping.

Omdat het deze dag Sinterklaas was kregen we een zak heerlijke kruidnoten mee voor onderweg.

We hebben langer dan verwacht gedaan over de dropping

maar het was erg gezellig en het is gelukkig droog gebleven. Toen de kinderen in hun bed lagen gingen niet veel later de leiding ook maar slapen. Want deze avond was er nog geen leidersvergadering. En we moesten de volgende ochtend om half 9 alweer aan het ontbijt zitten. **Stephanie**



Maandag 21 juli - Halloween

Jens:

Toen we gewekt werden gingen we aankleden en voetballen. Het was leuk en we deden ook een paar spelletjes en andere sporten, zoals hockey, volleybal en handbal. Daarna gingen we een spookhuis bouwen dat was wel lolliq.

Joël:

Het thema was Halloween dus griezelen maar. We kregen broden met pompoenen erin. Toen we klaar waren met eten gingen we lekker sporten tegen andere teams. We hebben volleybal, voetbal, hockey en nog meer leuke sporten tegen andere teams gedaan.

In de middag werd het Managementspel gespeeld . Uiteindelijk moest je hiervan een spokenhuis maken. En er werden hier en daar goede onderhandelingen verricht om tot een goed eindbedrag te komen.

Na het heerlijke avond eten wat bestond uit champignonsoep, snijbonenstampot met een gehaktbal, hebben we nog een slingerspel gedaan. Dit was een individueel spel voor alle deelnemers. Waarbij ze steeds naar de kant waar of niet waar moesten lopen nadat er een vraag werd gesteld. Als je het goed had kreeg je een stukje slinger, die je weer bij de eigen leidster/leider moest inleveren. Wie de langste slinger had uiteindelijk had gewonnen.

Spooktocht: 's Avonds was er weer de oh zo griezelige spooktocht. Hiervoor kon je je weer inschrijven op een intekenlijst, zodat je met de jonge kinderen wat vroeger op de avond kon gaan , zodat het nog niet zo heel donker is.



De feestslingers gingen rond 10 uur weg. Het was redelijk schemerig dus leuk genoeg voor een spooktocht. Al gauw moesten we Nick en Mandy achterlaten omdat die het toch te eng vonden. Ze bleven achter bij een post /spook en we gingen zonder hen verder. We zijn een paar keer echt goed geschrokken en we hebben gezellig dicht op elkaar gelopen.

Dinsdag 22 juli - Kerstmis

Joël:

Toen het dinsdagochtend was wou niemand z'n bed uit. Tijdens het eten zijn er 2 ezels, 4 schapen, 2 geitjes en 1 koe meegebracht. Dan snap je al deze dag was het thema Kerstmis.

En de dieren waren er voor de stal waar Jezus werd geboren. We moesten ons klaarmaken want we gingen atletieken en vossenjacht in het dorp spelen.



De helft van De Spartaan gingen vossenjacht lopen en de rest gingen atletieken. Tijdens de middag kwam baby Jezus nog even op bezoek.

Levi, Tom, Max, Karel en Stephanie hebben de ochtend en middag geholpen bij het atletiek dus de oudste 2 teams hadden een vervangende leiding van de kampstaf.

Eind van de middag was er nog tijd om een frisse duik te gaan nemen in het zwembad. Al snel was het tijd voor het avond eten: groentesoep vooraf en als hoofdgerecht heerlijke macaroni. Met als toetje vlaflip vla.

Na het eten was er een bosspel: kerstballen smokkelspel.

Waarbij de kinderen opzoek gingen naar de post, zonder getikt te worden door leiding met kerstmutsen op.



Bij de post aangekomen kreeg je een gekleurde kerstbal, deze moest je weer zo snel mogelijk terug brengen naar je eigen leider/leidster. En bij 4 verschillende kleuren kerstballen had je een goed setje. Doel was dus om zoveel mogelijk kerstballen te verzamelen.

Toen het wat schemeriger was werd op het sport terrein het Rudolfspel gespeeld. Vanuit het donker knipperde de rode neuzen van 9 Rudolfs. Per groep moest je met een lijst kerstliedjes erachter komen bij welke van de 9 het goede liedje hoorden.

Vandaag was ook de eerste editie van Candlelight, dus we hebben heerlijk genoten van de rijmende liefdes verklaringen. En wat ideeën opgedaan om te schrijven voor de volgende editie.

Woensdag 23 juli - Carnaval

Shana:

Na een nachtje feesten moest iedereen z'n bed uitkomen. Dat viel niet mee. En het thema van vandaag was Carnaval. Na het ochtend eten gingen we in het bos een soort van levend Stratego doen. Toen gingen we middag eten. Na het middag eten hadden we geen planningen tot het avond eten dus gingen we snoep inslaan bij de C1000. Toen iedereen genoeg snoep had gekocht gingen we weer terug. Daarna hadden we best lang tijd voor jezelf. En daarna avond eten.



Eveline:

Woensdag avond na het eten deden we levend bingo. Dat was erg leuk, want we kregen kitkat. Nee niet alleen daardoor, want het was ook leuk dat je allemaal spullen er op moest leggen. Op de bingokaart! Na het levend bingo hadden we de talentenjacht. Het was echt heel leuk en gezellig om met een paar kinderen mee te doen. We deden de cupsong en Phebe, Mandy en Suzanne hebben het ook super gedaan met hun dansje: 2e plek ! Daarna was weer de Candlelight. Super romantisch natuurlijk ! Na de Candlelight gingen we naar de tent, nog even kletsen en toen lekker slapen.



Donderdag 24 juli - Koningsdag

Eveline:

Opstaan was geen pretje, iedereen was nog moe. We hebben lekker ontbeten. Na het ontbijt deden we het zombiespel. De bedoeling was dat je moest vluchten voor de zombies (kampstaf). De zombies hadden waterpistolen als wapens. Iedereen had een wit shirt aan dat zag er wel leuk uit. Als je nat werd gespoten was je ook een zombie en moest je bij de opperzombie gekeurd worden of je ook een waterpistool kreeg. Het was best moeilijk, want op een gegeven moment waren er heel veel zombies. De kinderen die het overleefd hadden kregen een punt. De leiding deed ook mee maar die gingen alleen op leiding.





Zo gaan we weer eten en vanmiddag de waterspelletjes. We hebben er allemaal zin in !!!

Doortje:

Ik ben Doortje:) We gingen na het middag eten naar de waterspelletjes. Het was super leuk en ik voelde me ontzettend blij! Ik vond de springkussens het leukst. De andere spelletjes waren ook leuk ! Toen we klaar waren gingen we naar het zwembad. Het was lekker rustig dus konden we lekker zwemmen. Toen we terug kwamen gingen we douchen. Einde!



's Avonds was er nog een touwtrek competitie, teams tegen elkaar. En ook voor de leiding was er een poule opgesteld. Wel jammer dat de teams verdeeld waren in vrouwen en mannen teams en niet gemixt. Na de mooie woorden tijdens de Candlelight was het alweer tijd om te gaan slapen.

Vrijdag 25 juli - Oud & Nieuw

Tessa:



In het begin gingen we eten en toen gingen we survivals. Dat was heel erg leuk want iedereen was heel erg vies en als we iets tegen kwamen verzonnen we een opdracht erbij. En we zagen een plas met modder en daar gingen we door heen rollen. Over touwen klimmen, door de rivier zwemmen, langs de koeien lopen en onder een brug lopen over het touw en daarna gingen we weer terug en daarna gingen we met z'n allen warm

douchen. Einde

Phebe:

Hoi ik ben Phebe, En ik ben met mijn team gaan survivals. Eerst moesten we even wachten want de teams gingen omstebeurt. Toen we eindelijk mochten gingen we naar het bos. Daar probeerde wij obstakels zoals touwladders, netten, evenwichtsbalken en modderbaden te trotseren. We rolden door de modder en vielen uit de netten, omdat we melig waren om dat gewoon te doen. Toen we aan het einde van het bos waren aten we ons eigen brood op en gingen we de weilanden in. Helaas zat daar een sloot tussen toen we daar allemaal in waren geplonsd gingen we badend door het water naar het einde. Dat viel niet echt mee, het was koud en de sloot was erg ongelijk.

Toen we aan het einde waren gingen we met een touwnet omhoog en rende we snel naar de douches ! Gelukkig hoefde we niet heel lang te wachten. Toen we weer brandschoon uit de douche kwamen, waren we het er allemaal mee eens dat het super leuk was geweest

Bas:

We waren naar de disco gegaan. Het Thema was Jongens tegen de Meisjes . Met de meeste spellen hadden de jongens gewonnen. Er was ook een spel dat er vla over een leidster werd heen gegooid. Jammer dat Levi die gewonnen had want er kwam daardoor geen vla over Levi heen. Na de disco was er een kampvuur. Toen iedereen na het kampvuur naar bed ging bleef ik nog met een paar kinderen bij het kampvuur. Het was daar erg gezellig. Daarna ging ik naar bed en toen viel ik in slaap.

Ook was er vuurwerk en we kregen heerlijke olieballen. Een super oud en nieuw dus !



Zaterdag 26 juli

Omdat het natuurlijk Nieuwjaar was, kon je om 7 uur! Al een Nieuwjaarsduik doen in het zwembad. Maar weinig kinderen hadden daar zin in, dus van de leiding hoefde dit niet perse, maar we gingen wel allemaal kijken. Daarna nog gezellig met z'n allen ontbeten en toen was het alweer tijd om spullen in te pakken en alles op te ruimen.

Martijn en Youp werden al eerder opgehaald door hun ouders omdat ze meteen door gingen naar hun vakantie bestemming.

We hebben alles verder netjes opgeruimd met z'n allen zodat we al ruim van te voren klaar waren voor vertrek. Dit jaar wel weer als laatste weg. En we waren zelfs te vroeg terug in Lisse.

Binnen no-time was iedereen opgehaald vanaf de parkeerplaats en konden we ook snel naar huis. Het was weer een mooie kampweek!

Bedankt allemaal!

Levi, Max, Karel, Tom, Stephanie en Leoniek



Kamp Wanssum 2014

Tijdens 1 van de training werd er gevraagd wie er naar het Zomerkamp zou gaan. In de auto gaf Tessa spontaan aan mee te willen. Meestal moeten we haar een beetje duwen maar dat was deze keer echt niet nodig. Dus ingeschreven wat wij (ouders) best eng vonden aangezien dit de eerste keer weg is voor meer dan 1 nacht. Enkele weken hebben we Tessa er niet over gehoord tot net voor de vakantie zij begon met de vraag welke koffer ze mee mocht nemen. En daar begint het inpak ritueel. Vanuit de Spartaan nog wat extra hulp en opdrachten meegekregen. Tessa bleef erg overtuigd in het mee willen en geen spoortje van zenuwen. Dit terwijl bij mam de spanning wel begon toe te nemen.

Op de dag dat het dan echt zou gebeuren waren we natuurlijk net op tijd. Maar de bus liet op zich wachten (half uur te laat). Bij het inladen van de bus hielp Tessa's broertje Jasper erg goed mee. En dan begint bij mama de zenuwen te spelen. Hoe zal het met Tessa gaan... Gelukkig vinden we even later de twitter account van Stephanie waar ze gelukkig elke dag iets laat weten hoe het gaat met de kinderen. Leuk Stephanie!

Enkele dagen dus bijna niets vernomen en dus op naar de zaterdag van terugkomst. Wanneer we de kids uit de bus zien komen is het wel duidelijk. Ze zijn gesloopt. En ja, zo ken ik mijn meisje niet. Meestal is ze na een uurtje wel wel uitgerust en stormt ze weer verder maar niet deze keer. Ze valt regelmatig in een roes en is schor. En wat ook opvalt is dat haar broertje haar bij de uitgang van de bus al staat op te wachten en daarna een dikke knuffel geeft.

Op zaterdag nog even naar mijn vaders 75^{ste} verjaardag. In de auto verteld ze honderd uit wat voor Tessa ook niet gewoon is. En waar ze meestal grote stappen maakt met weinig detail komen er hele verhalen uit en in dagvolgorde. Van de nachtelijke dropping (best eng) tot de vervelende voetbal jongens. Van de Nasi tot de vieze bloemkool. En zo herhaalt ze de ervaringen nog enkele keren (opvang, grootouders, burens) voor wie het maar wil horen. Dat is voor mij een teken dat ze het erg naar haar in heeft gehad. En de vraag of ze volgend jaar weer mee wil heb ik nog niet gesteld want ik verwacht dan eigenlijk niet JA te horen maar meer een "wanneer gaan we".

Ik wil via deze weg nog even de kampleiding bedanken voor het geslaagde kamp van 2014. Gezien de reacties hebben zij zich ook geheel uitgeleefd.

Tot volgend jaar. Marco





De Survivallers



Complimenten voor kampleiding van De Spartaan

Tijdens mijn bezoek aan het kamp in Wanssum kreeg ik wat mensen van de kampstaf w.o. de kampleider zelf te spreken. Wat ik daar allemaal te horen kreeg wil ik jullie niet onthouden.

Zij waren unaniem van mening dat de kampleiding van De Spartaan een tof stel mensen is.

Gedreven en enthousiaste personen.

Er is orde en regelmaat in de groep.

Heel fijn om mee samen te werken.

Gaan erg leuk om met de kinderen.

Zijn soms "kind" met de kinderen, maar als het genoeg is, is het ook genoeg!

Niet te beroerd om de handen uit de mouwen te steken.

Zorgen er met veel plezier voor dat er ook een dagdeel aan atletiek gedaan kan worden.

Gewoonweg en groep jongelui, die weet wat er van ze verwacht wordt tijdens zo'n kampweek.

Zij zijn een voorbeeld voor de andere verenigingsleiders en -leidsters!!

Als "oudgediende" doet het mij wel heel wat om deze dingen te vernemen. Herken in het bovenstaande heel veel van mijzelf. Het is net of ik zelf weer even terug in de tijd ben.

BEN APENTROTS OP JULLIE!!

Marga (de "moeder" van De Spartaan)

Kamp Meerlo 2014

Ons als ouders is gevraagd een stukje te schrijven over de ervaring van onze 2 kinderen Mandy en Nick tijdens de kampweek van AV De Spartaan. Dit jaar was het thema van de kampweek "Feestweek".

Er was elke dag een ander thema. Zondag was het thema Sinterklaas, maandag Halloween, dinsdag Kerstmis, woensdag Carnaval, donderdag Koningsdag, vrijdag Oud & Nieuw en zaterdag Nieuwjaar.

Elke dag waren er spelletjes die werden gedaan en dit vonden ze erg leuk. Deze spelletjes waren gericht op het thema van die dag.

Met het thema Kerstmis was er een levende kerststal wat ze allebei erg leuk vonden. Het leukste thema vonden ze allebei het thema Oud & Nieuw en dan vooral het vuurwerk wat om 0.00 uur werd afgestoken.

Op woensdagavond was er een talentenjacht, waar Mandy samen met Suzanne en Phebe aan mee hebben gedaan. Ze hadden voordat ze op kamp gingen al geoefend en dit werd beloond met een 2^e prijs. Super gedaan meiden!!!

Het weer was op een paar buitjes na heerlijk, dus ze vonden het ook lekker dat er af en toe gezwommen kon worden. En de vrije middag was erg leuk, want ja toen konden ze het dorp in om lekkere dingen te kopen.

Alleen het eten, ja dat is anders als thuis, dus dat vonden ze niet zo heel lekker.

Al met al hebben ze het heel erg naar hun zin gehad!!!

Bij deze willen we Stephanie, Leoniek, Levi, Max, Tom en Karel bedanken, die de kinderen deze kampweek hebben begeleid.

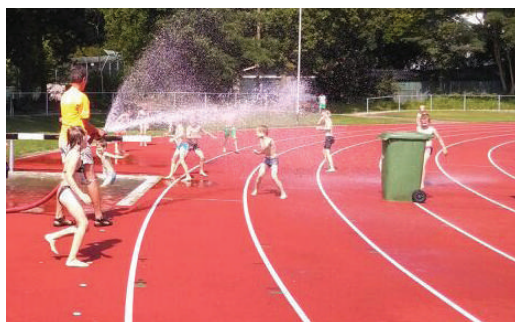
Groetjes Fred en Maaike

Watertraining

De laatste training voordat de zomervakantie begint staat als vanouds als een watertraining gepland, mits uiteraard de weersomstandigheden het toelaten.

Woensdag 16 juli jl. was gelukkig zo'n dag om weer eens heerlijk met water te klieren.

Bij **spel 1** konden de kinderen met natte foamballen/sponzen de kinderen van de andere partij bekogelen als ze van de ene naar de andere kant van het speelveld renden.



Bij **spel 2** moesten ze zo snel mogelijk 4 emmers met water vullen met behulp van de allerkleinste pilonnen.



Spel 3 was volgens iedereen wel het aller-
tofstste spel. Buikschuiven over de matjes die
op de baan lagen. Soms schoven ze zover
door dat de 2 aangelegde banen ter plekke
verlengd moesten worden. De kinderen
konden van dit spel geen genoeg krijgen.

Tot slot met z'n allen in de steeplebak terwijl
er met de brandslang op ze gespoten werd.
De regenboog was regelmatig te zien in de
waterstralen. Maar... wat was **dat** water
koud!

Na nog met z'n allen op de foto te zijn gegaan was het waterfestijn over en uit. Afdrogen, droge kleren aan en nu 6 weken vrij. Lekker gaan genieten. We zien jullie weer op 3 september a.s.

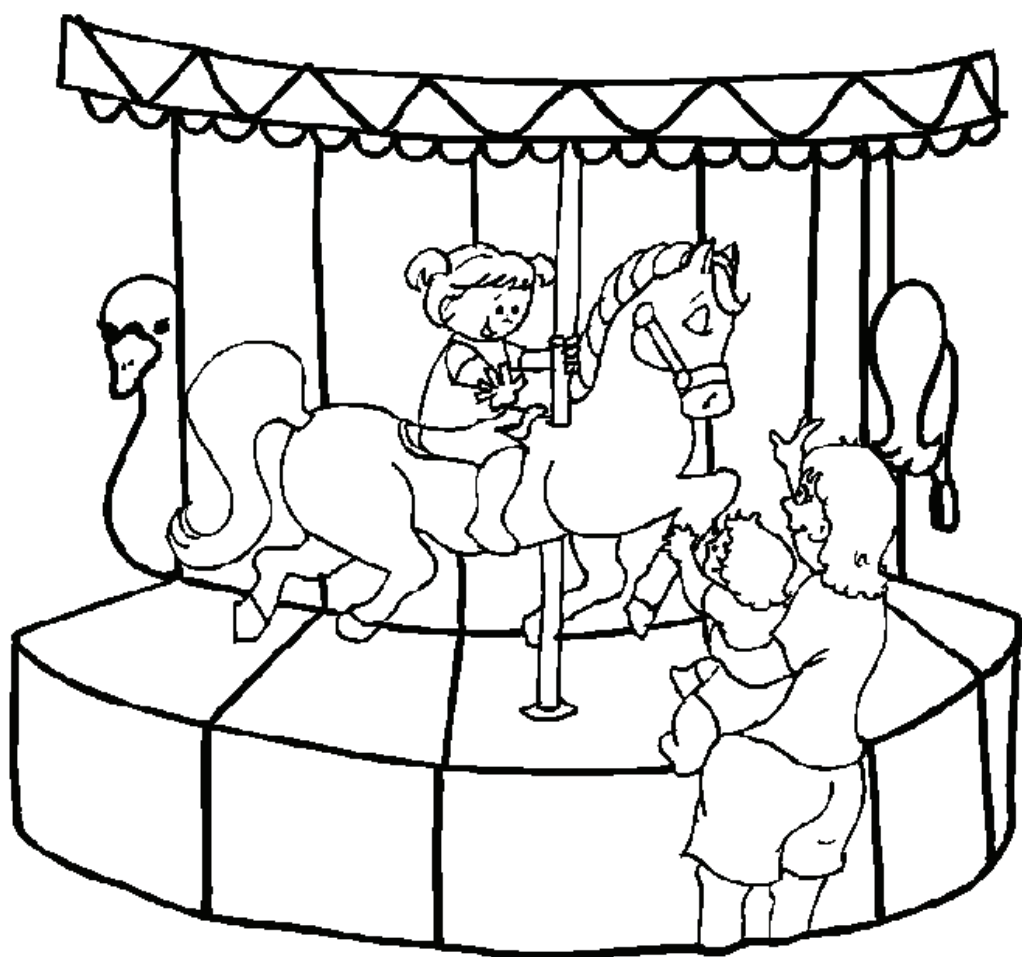
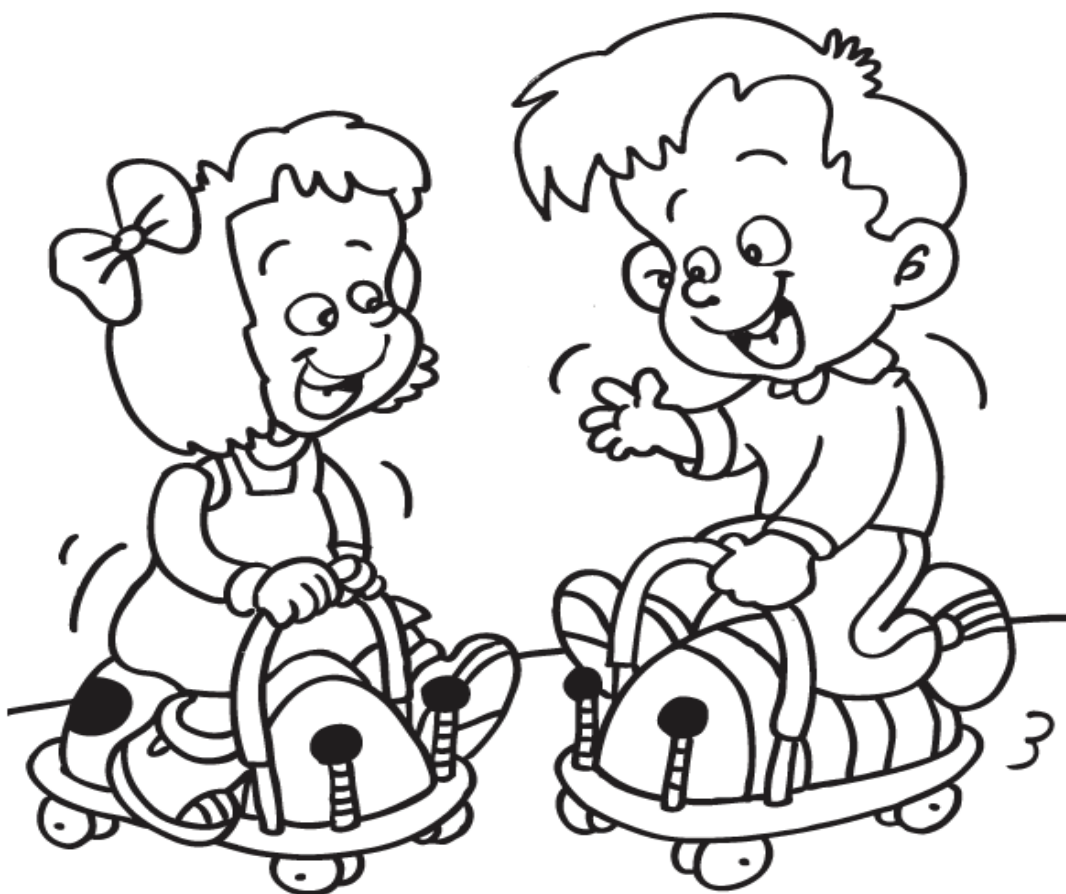
Marga



Aktiviteitenkalender

Datum	Evenement	WAAR
20 september 2014	4e ZHM-competitie	Zoetermeer
27 september 2014	NK estafettes (op uitnodiging)	Amstelveen
4 oktober 2014	Onderlinge Meerkampen (laatste baanwedstrijd 2014)	Lisse
25 oktober 2014	6 Kamp/Pizzafeest	Lisse
31 oktober 2014	Dick de Vroomenbokaal (A2)	Lisse
9 november 2014	Scholierenbosloop BO groepen 3 t/m 8	Lisse
29 november 2014	Indoorwedstrijd	Lisse
26 december 2014	Kerstcross	Lisse
ZHM = Zuid-Holland-Midden competitie		

NAJAARSFEESTEN 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



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

Vennestraat 21	■ Elektrotechniek
2161 LE Lisse	■ Beveiliging
0252-416054 tel	■ Industriële automatisering
0252-418921 fax	■ Onderhoud en beheer
www.hommabv.nl	■ Datatnetwerk
info@hommabv.nl	■ Zonnepanelen

Homma Elektrotechniek BV heeft een uitgebreide certificering. Details hierover vindt u op 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 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
I www.multicopy.nl/katwijk

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

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