

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!



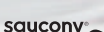
NIEUW! Onze webshop, samen met 80 Sport 2000 collega's de grootste collectie van Nederland! www.ljsport.nl

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



LISSE
Berkhoutlaan 9
0252 - 420 300

SASSENHEIM
Hoofdstraat 191
0252 - 240 777

WASSENAR
Langstraat 57
070 - 51 56 170

Het resultaat telt, maar wie telt het resultaat?



accountants en
belastingadviseurs



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

nistratie, personeelsadvies en Financial interimmanagers. We zijn net zo prestatiegericht als u en zorgen met veel plezier voor klinkende cijfers. **Meer weten?** Kijk op www.abin.nl 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
 prsponsoring@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 v.d. 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: Donna v.d. Niet
 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:

- Medische commissie, medischezaken@avdespartaan.nl
 Royce Kortekaas sportfysiotherapeut
 Leo Kruijk sportmasseur
 Rob Boot hersteltrainer/sportmasseur
 • Massage: Nicolette Zeestraten, 06-10480098
 n.zeestraten@gmail.com
 op afspraak: maandag- en donderdagavond
 Leo Kruijk, 0252-217098 / 06-43894923
 lgkruijk@gmail.com
 op afspraak: dinsdag- en woensdagavond
 • Keuringen: S.M.A., 071-5828620
 Simon Smitweg 1, 2353 GA Leiderdorp
 Afspraken ma t/m vrijdag 08.30-17.00u
 Paul Grimbergen, 0252-418127
 tsbvoorzitter@avdespartaan.nl

TSB:

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: Tessa Lenting, 0252-413259
 inschrijvingcdjeugd@avdespartaan.nl
 Overigen: Ton Meskers,
 inschrijvingoverigen@avdespartaan.nl

Secretariaat:

Postbus 196, 2160 AD Lisse
 Postgironummer 677224
 Rabobanknummer te Lisse NL57RAB00336577680
 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	3
Data: nieuwjaarsreceptie en Algemene Leden Vergadering 2015.....	3
• Vacature: Voorzitter Atletiekvereniging De Spartaan	4
• Slotfeest Sporthal Meerzicht	5
Berichten van de Ledenadministratie:	
• Jarigen van 16 december 2014 t/m 29 februari 2015	6
Redactie- / Kantinenieuws.....	7
• Opgezegde, nieuwe- en verhuisde leden	8
Nieuwe voorzitter TSB / Nieuws Club van 100.....	10
Van de Internetcommissie.....	11
Berichten van de Vrijwilligerscommissie:	
• Van schoonmaakploeg tot voorzitter	12
• Vrijwilliger van de maand december 2014: Nicolette Zeestraten ...	12
• Wandelstok 2014 voor Trudy Olij	13
Klaverjascompetitie uitslag 14-11-2014	15
Berichten van de Wedstrijd Organisatie Commissie:	
• Activiteitenkalender 2015	16
• Onderlinge Kerstcross	17
Trainingsoverzicht Winter 2014-2015	18
Berichten van de Commissie Recreatie Atletiek:	
• Recreantentrainers en assistenttrainers in beweging.....	19
• 7-Heuvelenloop: volle bus, dikke pret.....	19
• Fantastische omstandigheden tijdens de CRA-polderloop	21
• Sneek, Berenloop en in 2016 weer naar Tirol.....	22
• Zaterdag 24 januari 2015 wandelen in Egmond	23
Nieuws van de Commissie Jeugd Atletiek:	
• Van de voorzitter	23
• 28e Scholierenbosloop een succes.....	25
Pupillennieuws:	
• Eindstand puntenklassement 2013-2014	26
• Top 10 puntenklassement / wedstrijddeelname	27
• Reglement pupillenklassement / Zomerkamp 2015.....	29
• Quatrocross Voorschoten verslagen / uitslagen	30
• Indoor Onderwater verslagen / uitslagen	31
• Pietentraining	33
• Grote Clubactie / Dick de Vroomenbokaal	35
• Chrono Kerstcross 26-12-2014 / Activiteitenkalender	36

REDACTIENIEUWS

Kopij insturen uiterlijk woensdag 4 februari 2015 vóór 16.00 uur.
 Het clubblad ligt klaar in de kantine voor bezorging op dinsdag 17 februari 2015.

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

Stil in mij....



De kogel is door de kerk, de brainstorm is geweest, de vacature-tekst is klaar en gepubliceerd. We gaan op pad en laten ons graag verrassen door enkele aanmeldingen voor de functie van voorzitter; wees niet verbaasd als je door een bestuurslid wordt benaderd met vragen J. Voor onze secretaris is al een kandidaat gevonden en de vacature van TR voorzitter staat nog steeds open.

Allemaal heel belangrijk, maarrr ik heb een paar rare weken achter de rug en zit op mijn zesenvijftigste verjaardag met een laptop op schoot, kijkend/luisterend (kippenvel) naar een live blue ray van Marillion (Easter, Great Escape, Afraid of Sunlight) via de buizenversterker dit stuk te schrijven; het was een rollercoaster. Privé een andere wending in 2015 dan gehoopt/verwacht, bedankende leden om moeilijk te plaatsen redenen, moeizame stappen in gesprekken met de gemeente over subsidies/ver-/nieuwbouw/verlichting/paaltjes, eerste workshop ALT2 (Assistent LoopTrainer) gevolgd, Martien van der Hoorn ... en dan wordt het stil in mij Dan is het ineens met beide voeten op de grond gesmeten worden. Wat maakt het nog uit en waar gaat het allemaal om? Dan zie je wat De Spartaan familie voor krachten heeft. Het nieuws is snel verspreid en velen leven mee, tonen dat ook.

Voor wie het nog niet weet: Martien is getroffen door een beroerte en dat is bijna niet te bevatten. Ik hoop dat alles uiteindelijk weer goed zal komen met hem.

We organiseren van alles, doen veel, staan midden in de maatschappij/de Bollenstreek; daar ben en blijf ik trots op!

Ik weet eerlijk gezegd niet wat ik nu nog moet schrijven. De jeugd heeft mooie evenementen gehad; de scholierenbosloop, de uitreiking van de jaarlijkse Dick de Vroomenbokaal aan Amy den Hollander, jaarlijkse indoorwedstijden Onderwater, CJA zeskamp met afsluitend piffafeest. Een actieve CJA!

De vrijwilligers zijn op 12 oktober verwend met een gezellige middag; spelletjes op de baan en een wandeling in het Keukenhofbos met een tussenstop op de manege van de familie de Vroomen. Die staan altijd klaar voor ons en dragen De Spartaan een warm hart toe.

We zijn de zaal weer in en voor de wedstrijdathleten op een beter tijdstip en een uurtje langer.

De zeven heuvelen zijn weer overwonnen door een grote groep recreanten, Amsterdam en Terschelling zijn achter de rug. Het wintercircuit heeft de polderloop met een zonnetje reeds achter zich gelaten en we gaan op voor de volgende loop. Eerst de LJ Sport Z&Z loop op 7 december en dan de baan/randwegloop de week erna.

De CWA organiseert een kerstgala op 19 december en daar worden enkele atleten in het zonnetje gezet.

Nog enkele zeker noemenswaardige meldingen hieronder:

- Nieuwjaarsreceptie op 3 januari 2015; noteren in de agenda!
- Het gebruik van de website en onze applicatie is nog een punt van aandacht. De informatiemiddag was matig bezocht en we gaan op meerdere manieren het gebruik ervan onder de aandacht brengen. Zie ook de website!
- Van sporthal Meerzicht zal op 3 januari 's avonds middels een slotfeest afscheid worden genomen; de laatste finale. Vele leden hebben daar jaren getraind en gesport. Zie voor meer details verderop in het clubblad. Jack de Vroomen is een van de organisatoren en we steunen hem van harte in het slagen van dit evenement.
- Paul Grimbergen heeft het stokje van Vincent van Blitterswijk ferm over genomen en de TSB heeft weer een voltallige commissie, die klaar staan om er weer een mooi evenement van te maken.

Er is vast nog veel meer te melden, maar dat gaat me nu even minder makkelijk af. Er waren alleen nog maar strofen van muziekteksten door mijn hoofd en met enkele wil ik afsluiten, iedereen gezonde, sportieve en gelukkige feestdagen toewensend.

- Stone please explain why your silence makes more noise than thunder
- Yesterday starts tomorrow, tomorrow starts today
- Het zien duurt een seconde, de gedachte blijft voor altijd

Sportieve groet,
Kees van der Dussen



UITNODIGING

NIEUWJAARSRECEPTIE

zaterdag 3 januari 2015

van 16.30 tot 18.30 uur

AANKONDIGING

De Algemene Ledenvergadering
wordt gehouden op
donderdag 19 maart 2015
aanvang 20.30 uur
(Agenda volgt in het eerstvolgende clubblad)

Vacature:**VOORZITTER ATLETIEKVERENIGING DE SPARTAAN****Inleiding**

Atletiekvereniging De Spartaan is een bruisende familiale atletiekvereniging met zo'n 800 actieve leden. Sportpark Ter Specke in Lisse is de thuisbasis. De vereniging heeft een groep wedstrijdathleten, die zich op nationaal niveau kan laten zien, maar daarnaast ook een grote groep recreanten en veel jeugdleden. Met enige regelmaat breken individuele atleten door tot het internationale niveau.

De vereniging is op zoek naar een nieuwe charismatische voorzitter, die als bindende factor tussen de diverse groepen kan optreden, die AV De Spartaan met empathie kan besturen en op representatieve wijze extern vertegenwoordigen.

**Taakomschrijving**

Binnen het bestuur zijn de functies vice-voorzitter, secretaris, penningmeester, commissaris jeugdathletiek, commissaris wedstrijdathletiek, commissaris recreantenathletiek en commissaris wedstrijdorganisatie verdeeld over zeven verschillende bestuursleden. De bestuursleden ondersteunen de voorzitter bij de uitoefening van zijn taken, zodanig dat een evenredige tijdsbesteding ontstaat. Daarbij zijn de competentiegrenzen van de diverse functies niet bepalend.

De vereniging beschikt over een betaalde verenigingsmanager, tevens trainerscoördinator, hoofdtrainer en buurtsportcoach, die bijdraagt aan de onderlinge binding van verschillende groepen in de vereniging en aan de externe vertegenwoordiging. Verder zijn er tal van commissies, waarin vrijwilligers zich inspinnen voor de vele verenigingsactiviteiten.

De taken van de voorzitter zijn in elk geval:

- Het in samenwerking met de overige bestuursleden besturen en organiseren van de verenigingsactiviteiten, voornamelijk op tactisch en strategisch niveau, wat wil zeggen het uitdragen en vormgeven van de missie en de visie, neergelegd in het meerjarenbeleidsplan;
- Het representeren van de vereniging naar derden, inhoudend onder meer de andere sportverenigingen op sportpark Ter Specke, de gemeente Lisse en de Atletiekunie;
- Het actief tonen van betrokkenheid bij de activiteiten van de diverse groeperingen in de vereniging;
- Het leiden van verenigingsbijeenkomsten, zoals de bestuursvergadering, de algemene ledenvergadering enzovoorts;
- Het samen met de overige bestuursleden aansturen van de verenigingsmanager;
- Het enthousiasmeren van de leden bij hun sportbeoefening, bij de inzet als vrijwilliger enzovoorts.

Benodigde kennis en vaardigheden

Voor het vervullen van de rol van voorzitter wordt gezocht naar iemand, die:

- Beschikt over de noodzakelijke bestuurlijke en organisatorische ervaring en kwaliteiten;
- Affiniteit heeft met sport in het algemeen en wedstrijdathletiek in het bijzonder, naast voldoende belangstelling voor de recreatie- en de jeugdleden;
- In staat is mensen te binden en te verbinden;
- Ervaring heeft met aansturen en uitvoeren van bestuurstaken en het werken met vrijwilligers;
- Een relatienetwerk heeft in de bestuurlijke wereld en de sportwereld in Lisse en daarbuiten, dan wel bereid is dat op te bouwen;
- Doelgericht en ambitieus te werk wil gaan en hoofdzaken van bijzaken kan onderscheiden;
- Voldoende tijd beschikbaar heeft, te weten circa 8 uur per week;
- Bereid is zich voor een periode van minimaal drie jaar voor deze taak in te zetten.

Wat je ervoor terugkrijgt

AV De Spartaan biedt een sportieve en inspirerende omgeving met een grote groep van circa 250 enthousiaste vrijwilligers. Verder biedt de vereniging de ruimte en de gelegenheid om mee te bouwen aan atletiek voor de jeugd, wedstrijdathleten en recreanten, als breedtesport, maar ook als topsport.

De voorzitter is het gezicht van de vereniging voor het lokale bestuur en het toonbeeld van de participerende rol, die de vereniging sociaal-maatschappelijk in Lisse en de Bollenstreek speelt.

Laurens van Schie, vice voorzitter



Slotfeest Meerzicht; de laatste finale!

De organisatie van het slotfeest Meerzicht heeft ons gevraagd onderstaande te publiceren op onze website en in het clubblad. Dit doen wij graag, wetende dat vele Spartaan-leden ooit in Meerzicht hebben gesport. Eerst naar de kantine om de nieuwjaarswens uit te spreken en dan feesten in Meerzicht!

Op zaterdagavond 3 januari 2015 wordt op grootse wijze afscheid genomen van 'Sportpaleis' Meerzicht. Meerzicht gaat sluiten en tegen de grond.....

De afgelopen 47 jaar hebben duizenden mensen, van jong tot oud, deze hal betreden om lekker te gymmen, volleyballen, zaalvoetballen, basketballen, badmintonnen, hockey-en, 'apenkooien' en nog veel meer. En dat alles op DE ultieme sportvloer : parket !

Meerzicht, een 'Pellikaanhal', de laatste der Mohikanen kun je gerust stellen. Een oude hal maar een hal met een enorme geschiedenis. (gebouwd in 1967)

Kom dat feest 'DE LAATSTE FINALE' met z'n allen vieren op zaterdagavond 3 januari en maak er meteen een nieuwjaarsborrel met oude en nieuwe bekenden van.

Ook van Sportcafé Meerzicht zullen we afscheid moeten nemen.....

Op zaterdagavond 3 januari wordt het een groots feest met live muziek : Band&Breakfast - DE feestbandsensatie van Nederland - en DJ NannoLimits - 'voeten van de vloer'. En die 'vloer' is IN DE HAL ZELF !

Ben je die dag vrij ? Aarzel niet en bestel je kaarten via : eindfeestmeerzicht@gmail.com (o.v.v. naam en adres en aantal kaarten).

Kaarten à € 7,50, over te maken op IBAN rekening: NL21INGB0677464908 t.n.v. H.J. Goudswaard



make your life bloom
NATURALS
Groenewegen Lisse

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

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

VAN DE LEDENADMINISTRATIE

JARIGEN



december			
16	Marlijn		Stokhof 11 Jun C
16	Maurice		Bernaards 32 Recr.
16	Lars		Knaap 10 Jun D
17	Marga	v.d.	Kret-v.Leeuwen 31 Recr.
18	Yannick		Holt 08 Pup A
19	Yvon	van	Tol 31 Recr.
19	Angela	v.d.	Lans 31 Recr.
20	Daniëlle	v.d.	Handel-Vink 31 Recr.
21	Jarique		Hazel 08 Pup A
22	Wim	van	Gerven 32 Recr.
22	Frank	van	Wagensveld 32 Recr.
23	Fleur		Bleeker 11 Jun C
23	Marian		Gude 31 Recr.
23	Jètro	v.d.	Geest 14 Jun B
24	Nettie		Elfering 31 Recr.
24	Davey		Kaak 16 Jun A
24	Andre	de	Groot 32 Recr.
24	Jenny		Schutt 07 Pup A
25	Julia		Zuiderduin 07 Pup A
26	Raemon		Baak 04 Pup C
26	Heino		Stroet 22 Mst
27	Marten	v.d.	Nagel 32 Recr.
28	Anita	van	Lingen 31 Recr.
29	Ronald	van	Loon 32 Recr.
29	Bram		Hofland 32 Recr.
29	Jarno	van	Lierop 12 Jun C
29	Henk	v.d.	Spek 32 Recr.
30	Tessa		Oostermeijer 31 Recr.
30	Wieke		Aartsma 31 Recr.
30	Ivon	van	Lierop 31 Recr.
31	Gert Jan		Booij 32 Recr.
1	Rebecca		Hulshof 13 Jun B
1	Rob	van	Staveren 32 Recr.
1	Alje		Stip 08 Pup A
1	Mathijs	van	Club-assistent 22 Mst
2	Jari		Langelaan 08 Pup A
2	Gijs		Jansen 10 Jun D
2	Nienke	van	Ruiten 11 Jun C
3	Jochem	van	Stijn 10 Jun D
3	Rob		Hilkman 32 Recr.
4	Ben	v.d.	Meer 32 Recr.
5	Michalis		Analytis 08 Pup A
5	Mark		Jansen 32 Recr.
6	Carola		Verhoeven 31 Recr.
9	Karin		Bakker 31 Recr.
9	Piet	v.d.	Hulst 38 Wand
10	Tim		Schmal 06 Pup B
11	Joël		Langelaan 11 Jun C
11	Mike		Boom 32 Recr.
12	Nico		Schriek 32 Recr.
12	Evert	v.'t.	Schip 32 Recr.
13	Tiny	van	Dooren-v.Eeten 37 Wand
13	Kyra		Koetsenruyter 07 Pup A
13	Nicolette		Zeestraten 31 Recr.
15	Liesbeth		Samwel 41 Ov.

januari			
15	Jessica		Jonker 31 Recr.
15	Ingrid	van	Dijk 31 Recr.
15	Thijs	van	Rijn 10 Jun D
17	Monique		Boelen 31 Recr.
17	Rémi	van	Dijk 15 Jun A
18	Steven		Oosterkamp 12 Jun C
18	Carmen		Oosterkamp 11 Jun C
19	Ryan		Bootsma 06 Pup B
20	Ingrid		Ram 31 Recr.
20	Thymen	v.d.	Geer 04 Pup C
20	Robert	van	Dam 32 Recr.
20	Rachel	v.d.	Veek 11 Jun C
21	Harry	van	Lierop 32 Recr.
22	Winfried		Dijker 22 Mst
23	Peter	van	Noort 22 Mst
23	Nico	van	Noort 22 Mst
23	Marion		Chen Bogers 37 Wand
23	Mariska		Hoogkamer 13 Jun B
23	Annette		Dekker-Koop 31 Recr.
24	Donna	v.d.	Niet 21 Mst
24	Sanne		Bet 13 Jun B
25	Anna		Consten 11 Jun C
25	Romy		Smith 35 Recr.jun
25	Lana		Ali 11 Jun C
26	Boele		Böhm 04 Pup C
27	Symen		Grimbergen 08 Pup A
27	Karel		Peterse 16 Jun A
27	Erwin	van	Rijn 42 Ov.
27	Iris	v.d.	Meer 17 Sr.
28	Monique		Möhlmann - v.d. Poel 31 Recr.
29	Ton		Jakobs 42 Ov.
30	Guido		Herberghs 32 Recr.
30	Hilde		Baak 07 Pup A
30	Alfred		Langendijk 32 Recr.
31	Dione		Langelaan 11 Jun C
31	Joke	van	Hensbergen 31 Recr.
februari			
1	Joke		Boll 31 Recr.
1	Jesse		Verdoes 16 Jun A
2	Koos	de	Bruin 32 Recr.
2	Sanne		Verdoes 13 Jun B
2	Allert		Everts 42 Ov.
2	Jaco	van	Daalen 32 Recr.
2	Sasha		Spaans 07 Pup A
3	Sandra	van	Saase 31 Recr.
5	Edwin	v.d.	Nieuwendijk 32 Recr.
5	Ank		Hartman-Duivenvoorden 37 Wand
5	Carla	van	Vliet 31 Recr.
6	Arnoud		Koot 22 Mst
7	Willem	van	Werkhoven 32 Recr.
7	Wim		Bouma 42 Ov.
7	Anthon		Schalkers 42 Ov.
8	Rene	van	Amsterdam 32 Recr.
8	Greet		Waasdorp 31 Recr.
8	Maaïke		Boon 17 Sr.

vervolg jarigen

februari				
10	Eefje		Wensveen	31 Recr.
11	Esther		Nieraad	31 Recr.
11	Marcel		Baudet	42 Ov.
11	Sven		Hazenoot	10 Jun D
11	Agaath		Dolieslager	37 Wand
12	Jolanda		Stembert	31 Recr.
13	Carla	van	Noort-Dijkstra	31 Recr.
14	Gied		Leuven	32 Recr.
14	Kees	van	Beelen	32 Recr.
14	Laura		Pavias	31 Recr.
15	René	v.d.	Eeze	32 Recr.
15	Watze		Hoogland	32 Recr.
15	Fleurienne		Witvliet	11 Jun C
16	Mascha		Nieuwenhuijsen	31 Recr.
16	Pierre		Blom	32 Recr.
16	Aad	v.d.	Lans	32 Recr.
16	Hylke		Kroon	18 Sr.
16	Trudie	van	Dongen	31 Recr.
16	Glenn		Verhoek	32 Recr.
17	Renee		Hogervorst	31 Recr.
17	Henk		Blom	38 Wand
18	Jasmin		Brinkerhof	13 Jun B
18	Cobie		Streppel	31 Recr.
19	Peter		Letschert	32 Recr.
19	Noor		Mulders Cornelissen	31 Recr.
19	Petra	v.d.	Berg	31 Recr.
19	Monique		Hoogkamer-v.d.Wiel	31 Recr.
20	Matthijs		Valten	10 Jun D
20	Charlotte	te	Boekhorst	07 Pup A
20	Monique	van	Lierop	31 Recr.
21	Mieke		Meijvogel	31 Recr.
21	Ed		Warmerdam	22 Mst
21	Sanne	v.d.	Meer	09 Jun D
22	Thea		Hoogkamer	31 Recr.
22	Guus		Tulen	12 Jun C
23	Elly	de	Regt - Henzen	37 Wand
23	Corbert	van	Rijn	32 Recr.
24	Kim		Gaus	11 Jun C
24	Jan	van	Heek	42 Ov.
26	Hanneke	v.d.	Meer-Geerlings	31 Recr.
26	Tristan		Tsibogiannis	04 Pup C
26	Conny		Kroon - van Dorp	31 Recr.
26	Esther		Ruigrok	31 Recr.
27	Puk		Wensveen	32 Recr.
27	Youp		Dekker	08 Pup A
28	Thijs		Oudshoorn	06 Pup B
29	Marianne		Grimbergen-v.Maris	31 Recr.

**Het aantal leden
per 1 januari bedraagt
805**



KANTINENIEUWS

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

WINNAARS KOFFIEKAARTEN

OKTOBER

De A-groep
Fred v.d. Hoorn
Erik Kerkvliet



NOVEMBER

Martien v.d. Hoorn
Marly v.d. Riet
Joop Warmerdam



REDACTIENIEUWS

**Uiterste inleverdatum kopij
vóór 16.00 uur op:**

**woensdag 4 februari;
1 april; 3 juni; 26 augustus;
7 oktober en 2 december 2015**



Opgezegde leden van 1 juli 2014 t/m 31 december 2014

Vnaam		Naam	Knaucat	Vnaam		Naam	Knaucat
Martha	van	Amsterdam v Stijn	37 Wand	Floor		Kardol	31 Recr.
William		Augustinus	22 Mst	Elly		Kerkvliet-v.d. Zee	37 Wand
Arie		Barnhoorn	22 Mst	Esther		Broekhuizen	31 Recr.
Martin	van	Blitterswijk	18 Sr.	Gerda	v.d.	Veek	37 Wand
Esther		Blom-Broekhuizen	37 Wand	Jolanda	van	Steijn	31 Recr.
René		Booms	32 Recr.	Wim		Bouma	42 Ov
Do		Elfering	38 Wand	Indy	v.d.	Slot	10 Jun D
Wouter		Hoogkamer	18 Sr.	Liu		Tran	32 Recr.
Angelika		Piek-Winter	37 Wand	Eddy	v.d.	Berg	32 Recr.
Monika		Riksen	31 Recr.	Jeffreij		Stokkel	12 Jun C
Jos	van	Uffelen	38 Wand	Bas	de	Joode	32 Recr.
Piet		Walraven	32 Recr.	Sam		Romijn	08 Pup A
Jonathan		Deloo	18 Sr.	Teun		Smakman	08 Pup A
Yvonne	v.'t	Spijker Admiraal	31 Recr.	Yvar		Piontek	04 Pup C
Karin		Beijk	31 Recr.	Louise		Boers	31 Recr.
Marcel		Konijn	32 Recr.	John	v.d.	Geest	32 Recr.
Dimitri		Imanse	16 Jun A	Goos		Willems	38 Wand
Caroline	v.d.	Dussen	31 Recr.	Fleur		Bleeker	11 Jun C
Ina		Knip-Hos	37 Wand	Thea		Meeuwenoord	31 Recr.
Hennie		Möllers Grimbergen	37 Wand	Leona		Salman	17 Sr.
José		Zandvliet-v. Hameren	37 Wand	Quincy		Velzeboer	08 Pup A
Wil		Hoogervorst	31 Recr.	Senne		Roest	06 Pup B
Britt		Mesman	13 Jun B	Joris		Hencsei	32 Recr.
Joey		Smit	16 Jun A	Jacomijn		Rensen	31 Recr.
Rita		Bakker-Blomsma	41 Ov	Thea	v.d.	Lans	31 Recr.
Sylvia	de	Boer	31 Recr.	Sandra	v.d.	Lans	31 Recr.
Joke		Maas-v.d. Meer	37 Wand	Mitchel		Maarschalk	32 Recr.
Lisa		Edelaar	17 Sr.	Zeb	v.d.	Slot	10 Jun D
Lenny	van	Westerhuizen	31 Recr.	Jolanda		Gerritsen	31 Recr.
Jeannette		Kiers	37 Wand	Emma	van	Diest	11 Jun C
Hans		Burgemeister	32 Recr.	Rene		Faas	32 Recr.
Mark		Broekhuizen	32 Recr.	Sem		Jacobs	12 Jun C
Chiel		Renique	32 Recr.	Jim		Tates	10 Jun D

Nieuwe leden

Jasmijn		Bloemheugel	07 Pup A	Mila		Peschier	08 Pup A
Mark	de	Vries	32 Recr.	Thomas	van	Altena	08 Pup A
Marc		Vermaat	32 Recr.	Gregor		Panovski	32 Recr.
Jasper		Stokman	06 Pup B	Anneke		Rodrigues-Verdijk	31 Recr.
Eva	van	Dreunen	09 Jun D	Bas	v.d.	Geer	32 Recr.
Conny		Kroon-v. Dorp	31 Recr.	Isa	de	Keizer	33 Recr.(pup)
Emile		Paardekooper	08 Pup A	Pim		Hessels	32 Recr.
Desi	van	Rijswijk	33 Recr.(pup)	Tijn		Roozen	12 Jun C
Evelyn		Groeneweg	07 Pup A	Gwen		Munsterman	07 Pup A
Maarten		Smit	08 Pup A	Ryan		Bootsma	06 Pup B
Eva	de	Feyter	07 Pup A	Amber		Pelgrum	11 Jun C
Steven		Koot	06 Pup B	Jens	v.d.	Hulst	02 Mini
Kees		Wijts	22 Mst	Tristan		Tsibogiannis	04 Pup C
Sybren		Dijkstra	36 Recr.(jun)	Benjamin	le	Gallou	02 Mini
Tom		Seijsener	08 Pup A	josephine		Ansumana	07 Pup A
Thijs	v.d.	Klugt	08 Pup A				

Verhuisde leden

Jan		Dofferhof	22-Mst-M	Nienke	ter	Hoeve	17-Sr-V
Levi	v.d.	Geest	18-Sr-M	Ingrid		Driessen	31-Recr-V

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

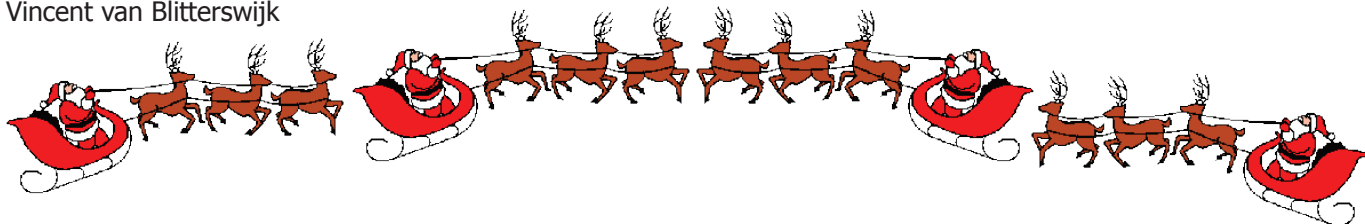
Nieuwe voorzitter Ter Specke Bokaal

Het organisatieteam van de Ter Specke Bokaal is gestart met de voorbereidingen op de 33^{ste} editie van de openingswedstrijd van het baanseizoen met een nieuwe voorzitter: Paul Grimbergen. Paul neemt het stokje over van Vincent van Blitterswijk, die na 11 jaar betrokkenheid bij de TSB op zoek is gegaan naar een opvolger met nieuwe, frisse ideeën.

Naast Paul is het team versterkt met Remona Fransen die een marketingplan voor de Ter Specke Bokaal gaat opstellen als stageopdracht voor haar dit jaar gestarte opleiding. Ook Davey Kaak is toegevoegd aan het team. Samen met degenen die al langer meedraaien ontstaat daarmee een mooie mix van ervaring en vernieuwing!

De Ter Specke Bokaal zal in 2015 plaatsvinden op zaterdag 9 mei. Dus zet deze datum alvast in je agenda. Ook dit jaar zijn we op zoek naar vrijwilligers, toeschouwers en sponsors. Zonder deze drie kan er namelijk geen Ter Specke Bokaal plaatsvinden.

Vincent van Blitterswijk



NIEUWS VAN DE CLUB VAN 100

Jaarvergadering vrijdag 28 november 2014

Op vrijdag 28 november jl. hebben we met de Club van 100 de 21^e jaarvergadering gehouden.

Om 20.05 uur opende de beoogd voorzitter Jaap van Amsterdam de vergadering en heette iedereen hartelijk welkom. Er waren bijna 60 leden van de 100 aanwezig hetgeen een grote opkomst mag heten. Jaap gaf aan dat hij als voorzitter graag meer jongeren bij de Club van 100 wil betrekken en dat deze club ongelofelijk belangrijk is voor De Spartaan. Er zijn maar weinig verenigingen die over zo'n lange periode een steun in een vereniging kunnen zijn. Maar wij moeten het wel samen doen. Het bestuur kan initiëren maar de leden van de club van 100 moeten zich betrekken, loyaal en bereid vinden om samen iets moois neer te zetten.



Allereerst werd stilgestaan bij het in 2014 overleden lid Koos van Kasteren.

Hierna gaf Jaap een korte weergave van de activiteiten van het afgelopen jaar.

Met name de uitgaansmiddag in september was weer een groot succes waarbij we de Agathakerk beklommen en daarna in de kantine van een lekker buffet genoten.

Na de gebruikelijke plichtplegingen als het vaststellen van de notulen en de financiële verantwoording werd er een keuze gemaakt voor het cadeau dat we jaarlijks schenken aan De Spartaan. Een cadeau dat ten behoeve van de gehele vereniging moet komen.

Met overgrote meerderheid viel de keus dit jaar op de aanschaf van een nieuwe wedstrijdklok.

Hierna was het tijd voor de bestuursverkiezing van de nieuwe voorzitter en nieuwe penningmeester aangezien Jan Beelen vandaag afscheid nam. Jaap van Amsterdam werd gekozen als voorzitter en Piet van der Hulst als penningmeester.

Trudy Olij zal dit jaar al meedraaien in het bestuur om bij de volgende jaarvergadering als beoogd secretaris kandidaat te zijn. Marty van Rijnberk zal volgend jaar afscheid nemen.

Tijdens deze jaarvergadering nam Jan Beelen na 17 jaar afscheid van het bestuur. Jaap bedankte Jan voor zijn inzet van zo vele jaren en memoreerde dat Jan als stille kracht ongelofelijk veel werk verzette en altijd originele ideeën naar voren bracht voor onze uitgangsdag. In goede maar ook moeilijke jaren die Jan heeft gehad, bleef hij de Club van 100 trouw. Jaap hoopt dat Jan nog vele jaren in ons midden kan zijn en ons blijft voorzien van goede en originele ideeën voor de uitgangsdag.

Na de Rondvraag bleven velen nog gezellig een aantal uren na onder het genot van een drankje en een hapje.

Jaap van Amsterdam, voorzitter

VAN DE INTERNETCOMMISSIE

Nieuwe site www.avdespartaan.nl operationeel.

De website van De Spartaan is door iedereen te gebruiken, Spartaanleden kunnen daarnaast op de site inloggen. Dit doe je door in het inlogscherm, het e-mailadres in te vullen en het wachtwoord. Heb je geen wachtwoord, dan kies je "wachtwoord vergeten". Het wachtwoord wordt dan naar het mailadres gestuurd. Als je bent ingelogd, kan je onder "MyClub" (te vinden in de grijze balk) diverse gegevens inzien en aanpassen:

- Bij "**Mijn gegevens wijzigen**" kan je de persoonlijke gegevens, zoals NAW- gegevens, mailadres e.d. aanpassen.
- Onder "**Privacy instellingen**" kan je aangeven wat wel en niet van de persoonlijke gegevens op de site zichtbaar mag zijn.
- Onder "**Mijn Teams**" zie je in welke teams je zit en kan je de leden en trainingstijden van je team inkijken.
- Bij "**Mijn Prestaties**" kan je je persoonlijke atletiekprestaties bijhouden. Hierdoor bouwt men een persoonlijk prestatiedossier op. Voor de wedstrijdathletiek zijn deze prestaties de basis voor de ranglijsten en clubrecords.
- Bij "**Mijn Commissies**" zie je in welke commissies te zit en kan je allerlei zaken rond de commissie regelen (leden bekijken, mailen, vergaderingen inplannen, procedures en documenten plaatsen en inzien).
- Ben je vrijwilliger, dan kan je dat invullen bij "**Mijn vrijwilligerswerk**".

Andere extra's zijn onder meer:

1. Voor trainers is het mogelijk om via de site een mailing aan hun trainingsgroep te sturen.
2. Bij de facturering zult u een factuur via de mail ontvangen.
3. Het bestuur kan - indien noodzakelijk - alle leden middels één mail een bericht sturen.

Op dit moment heeft de ledenadministratie van 59 van de 849 leden nog geen mailadres. Tevens zijn er 83 leden waarvan de ledenadministratie niet het juiste mailadres heeft. Als je met een niet bekend mailadres probeert in te loggen, zal je een foutbericht ontvangen: "De lidgegevens konden niet worden opgehaald".

Is dit het geval, stuur dan een mail met mailadres naar de ledenadministratie:

ledenadministratie@avdespartaan.nl

De ledenadministrateur zal het mailadres aan de lidgegevens toevoegen en stuurt een wachtwoord. Daarmee kan je dan inloggen.

Indien u het nog niet gedaan heeft kijk eens naar de site en log eens in!

Heeft u vragen/opmerkingen, stel de vraag of maak de opmerking via de mail aan de internetcommissieleden: internet@avdespartaan.nl



Lianne en Andrea



De pizzabakkers



Wat zullen we erop doen?

Fotocollage
Pizza-zeskampfeest
Pupillen en
CD-jeugd



v.l.n.r. Mandy-Sanne-Alje-Casper-
Wout-Finn-Boele



Eet smakelijk
Thimo - Gijs

NIEUWS VAN DE VRIJWILLIGERSCOMMISSIE

... van Schoonmaakploeg tot Voorzitter

Terwijl ik net terug naar huis rijd van de indoorwedstrijd voor pupillen en CD-junioren in de hal van Onderwater... overdenk ik even de onderwerpen voor het clubbladstukje van de vrijwilligerscommissie. Zo'n indoorwedstrijd lijkt een klein evenement.. maar het werk achter de schermen is dubbel, omdat alle materialen van de Spartaan van hoogspringkussens tot kantinevoorraad, incl. kacheltje voor het wedstrijdsecretariaat vervoerd worden.... En na afloop rechtsomkeert retour. En zo is er in een vereniging altijd veel werk achter de schermen, zonder dat veel mensen dat merken.

Daarom past het om aan het einde van het jaar natuurlijk al **onze vrijwilligers te bedanken voor de inzet van het afgelopen jaar!** De teller van het aantal vrijwilligers staat rond de 250, en er zijn via de inschrijvingsformulieren weer een paar nieuwe mensen bijgekomen met wie nu gekeken wordt wat het beste bij hen past.

Voor de komende periode wordt gezocht naar **nieuwe schoonmakers**, die ong. eenmaal per 6 weken met een maatje de kantine netjes houden. Een paar oudgedienden zijn gestopt omdat ze nog zoveel andere taken binnen de vereniging doen, Peter J en Hans vdB bedankt! (natuurlijk ook degenen die wel doorgaan!). De activiteit vindt meestal op een dinsdagmorgen plaats, dan is ook de klussenploeg present, en is het bij de koffie gezellig toeven. Maar andere momenten zijn ook mogelijk. Oftewel meldt je aan voor deze kleine klus!

Daarnaast is het bestuur bijeen geweest om met alle neuzen naar dezelfde kant een profiel op te stellen voor een **nieuwe voorzitter** per maart volgend jaar. Zie berichtje voorzitter en advertentie elders in het clubblad. Ideeën??? houdt ze niet voor je, laat het weten bij een van de bestuursleden of de vrijwilligerscommissie.

Voor de vacature voorzitter-TerSpeckeBokaal is inmiddels door de TSB-commissie wel een opvolger voor Vincent v. Blitterswijk gevonden, nl. Paul Grimbergen. Zie elders in dit clubblad.

In dit clubblad zien jullie ook het **interview** met Nicolette Zeestraten. Vooral de wedstrijdathleten zullen haar kennen als vrijwilliger, omdat ze als masseur al weer een flink aantal jaar meegaat bij competitiewedstrijden. Als je vindt dat een bepaalde vrijwilliger in 2015 echt eens aan de beurt is voor een interview, geef ons die tip.

Tot slot voor alle Spartaanleden en hun familie fijne feestdagen en veel voorspoed en sportiviteit in 2015.

Vanuit de vrijwilligerscommissie, Lenie van der Poel - Jeannette v.d. Toorn - José Elfering

Vrijwilliger van de maand: Nicolette Zeestraten

Tijdens de Vrijwilligersdag vroeg ik Nicolette of ze mee wilde werken aan het interview met de vrijwilliger van de maand. Dat wilde zij graag. Het werd een digitaal interview, want ook dat behoort tot de mogelijkheden. De mooie foto van haar heb ik op de vrijwilligersdag gemaakt. Lees hieronder het digitale gesprek met Nicolette, een waardevolle vrouw binnen onze vereniging.



Stel je eens voor en wat is je sportieve binding met de vereniging?

Ik ben bij De Spartaan gekomen via mijn vriend. Hij loopt al jaren hard bij De Spartaan en heeft mij gestimuleerd om ook te gaan hardlopen, met als resultaat dat door mijn lijf te trainen de diverse fysieke kwaaltjes die ik had vrijwel zijn verdwenen. Op dit moment komt er even niet van om hard te lopen, maar ik wandel wel regelmatig mee.

Waarom ben je aan vrijwilligerswerk begonnen?

In 2006 heb ik de opleiding sportmassage gedaan, en toen er bij De Spartaan een vacature voor sportmasseur vrij kwam heb ik deze in kunnen vullen. Mijn voornaamste reden was om ervaring als sportmasseur op te doen.

Hoe is dat vrijwilligerswerk tot nu toe bevalen?

Ik geniet van de diversiteit van de atletiek en de sportiviteit van de atleten en draag graag mijn steentje bij aan het leveren van de prestaties, bijvoorbeeld tijdens de competitie en ook andere wedstrijden. Het is altijd weer mooi om te zien dat je mensen kunt helpen door probleempjes met het bewegingsapparaat op te lossen of door ze een beetje te vertroetelen (ook al zullen sommigen anders beweren, want masseren kan ook behoorlijk pijnlijk zijn).

Hoe lang doe je dit al voor de Spartaan en heb je in het verleden ook vrijwilligerswerk gedaan?

Ik ben in 2007 als sportmasseur begonnen en doe dit dus al ruim 7 jaar. In het verleden heb ik ook een flink aantal jaren vrijwilligerswerk gedaan als leiding bij de Scouting (Puntenburggroep) die, voordat zij fuseerde met de Kaninefaten, gevestigd was in de huidige werkplaats/materialenruimte van De Spartaan.

Zou je iets aan je vrijwilligerswerk willen veranderen?

Wat ik nu doe is echt mijn passie, dus ik zou dat niet direct willen veranderen. Ik zie wel uit naar de nieuwe ruimte die we krijgen na de aanstaande verbouwing.

Wat vind je van De Spartaan?

De Spartaan heb ik leren kennen als een leuke en hechte "familie", waar men wat voor elkaar over heeft, elkaar steunt en respecteert.

Zou je wel eens ander vrijwilligerswerk willen doen?

Ja hoor, ik werk ook als vrijwilliger voor het Rode Kruis, afdeling Duin & Bollenstreek. Daar doe ik het vrijwilligersmanagement. En ik ben bezig met de opleiding Mentorschap. Dat alles tezamen is wel meer dan genoeg.

Heb je nog andere hobby's en liefhebberijen?



Mijn andere hobby's en liefhebberijen (psychologische astrologie, sportmassage, voedingsadvies, coaching) komen eigenlijk allemaal samen in de Leefstijlcoaching. Ik begeleid graag mensen bij hun persoonlijke ontwikkeling en re-integratie. Nu is dat nog een hobby, maar ik hoop in de nabije toekomst van mijn hobby mijn werk te kunnen maken.

Heb je een (sportieve) held en voor wie heb je veel bewondering en waarom?

Ik heb niet echt één sportieve held, hoewel ik Martien van den Hoorn wel heel goed vindt. Ik geniet van iedereen die optimaal gebruik maakt van zijn/haar mogelijkheden, zowel fysiek, mentaal als spiritueel, en die de balans in het leven weet te vinden.

Waarom zou men vrijwilliger moeten worden bij De Spartaan?

Vrijwilligerswerk is hard nodig! Door een beetje van je tijd te geven krijg je héél veel waardering terug. Nicolette enorm bedankt voor dit interview. Erg leuk om je op deze manier een beetje beter te leren kennen. Ik wens je nog veel plezierige sportieve jaren bij De Spartaan.

José Elfering

Wandelstok 2014 voor Trudy Olij

Op zondag 12 oktober werd onder uitstekende weersomstandigheden de vrijwilligersdag van De Spartaan gehouden. Traditioneel is ook **de Wandelstok, dé Vrijwilligersprijs van De Spartaan**, uitgereikt tijdens deze vrijwilligersdag. Door de vrijwilligerscommissie is na rijp beraad unaniem gekozen voor

Uit de korte toespraak:

- Het is een vrouw
- Ze is lid geworden in de jaren 90
- Ze doet vooral aan wandelen – recreatief
- Als persoon heeft ze een gulle lach, bereidwillige inzet, en denkt positief mee.

En nu wat meer concreet naar uitgevoerde taken:

- Ze is 4 jaar bestuurslid geweest
- Maar de grootste activiteit, die ze al meer dan 13 jaar vervult is een taak, die vooral op de achtergrond uitgevoerd wordt... en veel tijd vraagt... en waarbij het resultaat door iedereen te bewonderen is: nl. clubbladredactie van nov 96 t/m febr 99 en vanaf april 2003 t/m heden.
- Dit betekent dat ze gewerkt heeft aan de lay-out en verzorging van 120 clubbladen.
- Daarnaast wordt door haar het laatste decennium ook de lay-out van het Jaarverslag verzorgd, die daardoor een veel professionelere uitstraling heeft gekregen.

Trudy Olij, van harte gefeliciteerd, en wij hopen dat De Spartaan nog lang van jouw inzet mag genieten.

Overige zaken:

- Elders in het clubblad vinden jullie het interview met masseur Leo Kruijk.
- Wij blijven daarnaast altijd met de commissies op zoek naar nieuwe vrijwilligers, of vrijwilligers die weer eens een andere taak interessant vinden. Voor volgend jaar wordt er gezocht naar een nieuwe voorzitter, er heeft vanuit het bestuur een brainstormsessie plaatsgevonden, alle tips zijn welkom bij het bestuur of bij de vrijwilligerscommissie.
- Misschien herinneren jullie ook nog dat 1 ½ jaar geleden bij de Jaarvergadering op het allerlaatste moment Richard en Cas Grannetia zich bereid verklaarden de SPOC-lopen (het kermis-loopcircuit) te organiseren. Dat hebben zij inmiddels al weer 2 jaar met veel enthousiasme gedaan. We hopen niet dat de Scholierenbosloop en de (Schoonderbeek)Bedrijvenestafette op een zelfde manier zo lang moeten wachten op duidelijkheid over de voortzetting van de organisatie, nu al enige tijd bekend is dat de huidige commissies er mee willen stoppen. Ideeën of tips??

Namens de vrijwilligerscommissie:

Lenie van der Poel / Jeannette v.d. Toorn / José Elfering (adressen in de colofon).



Kerstmenu De Vier Seizoenen

donderdag en vrijdag 25 en 26 december 2014

Amuse trio van tonijn, oude kaas en fazant



Salade Royale: Met Iberico ham, eendenlever, gamba, coquille, crème van wortel en gember en krokante chips van truffel aardappel



Gebakken tarbotfilet op een crème van topinamboer, postelein en paddenstoelen, mosterd Hollandaise en krokant van cèpes

Op lage temperatuur gegaarde wildzwijn-rug-filet met komijn-munster, mousseline van aardappel en vadouvan, radijs en koolrabi en een saus van rode wijn en appelstroop

Gebraden kalfslende op een risotto van gepofte pompoen, gestoofde kalfswang en verloren groenten in eigen stoof-jus met morieljes



Klein surprise gerechtje van gorgonzola met dadel en krentenbrood

Proeverij dessert van witte chocolade, meloen en anana

Menuprijs € 72.00 p.p.
Vijf glazen wijnarrangement € 28.00 p.p.

Aankomst en aperitief 18.30 - 19.00 uur
Aanvang diner 19.15 uur



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



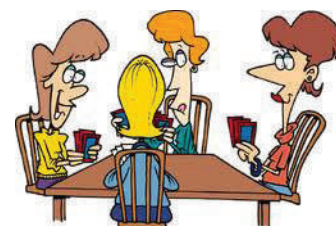
- * Sjamanisme & Healing
- * Trauma's & Angsten
- * Allergieën
- * Psycho Sociale Begeleiding
- * Ziekte A.L.S.

- * 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

Uitslag 2^e klaverjasavond op 14 november 2014

Met 24 deelnemers was het wederom een goed bezochte en ook heel gezellige klaverjasavond. Het "gevecht" om de punten was serieus, maar de lach van sommige kaartspelers werkte ook aanstekelijk. Dat moet uiteraard wel zo blijven in de komende maanden. Natuurlijk zijn nieuwe kaartspelers nog steeds welkom. Kom de sfeer en gezelligheid ervaren.

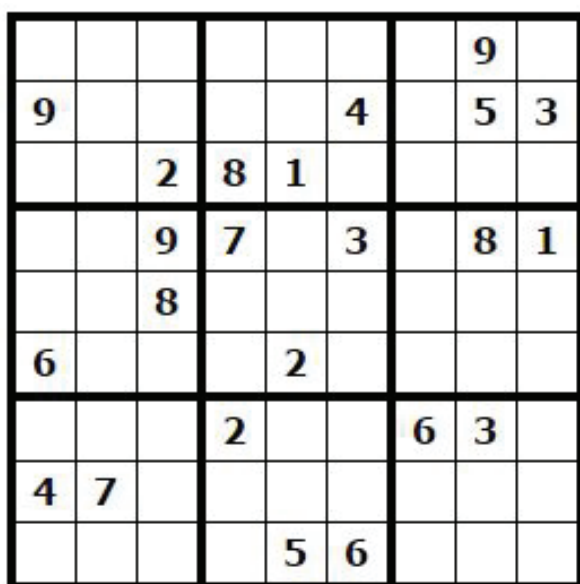


Tot 12 december 2014, de 3^e klaverjasavond in deze competitie.

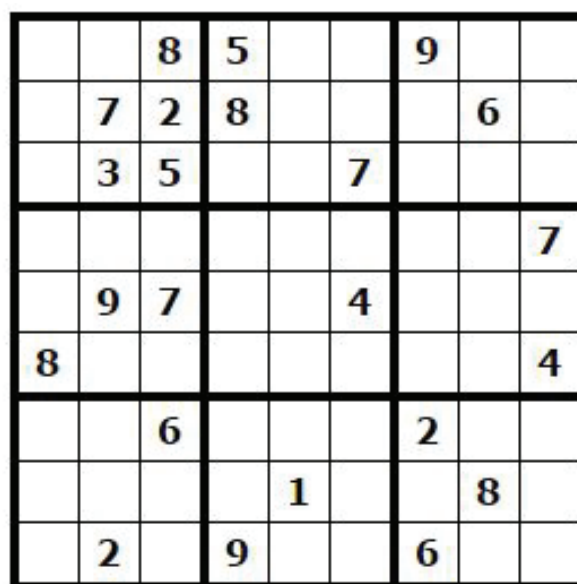
Bijgaand de uitslag van de 2^e avond:

Namen:	1e ronde punten	2e ronde punten	3e ronde punten	4e ronde punten	Totaal na 4 ronden	Stand
Aanhane Lenie	1708	1499	2067	2036	7310	1
Mooijekind Tom	1594	1694	1311	2036	6635	2
Kesteren Henk van	1594	1706	1470	1860	6630	3
Rotteveel Corine	1465	1356	2067	1647	6535	4
Kraan Frans van der	1394	2016	1320	1676	6406	5
Aanhane Mart	1833	1383	1320	1860	6396	6
Walraven Bert	1833	1694	1588	1276	6391	7
Rooyakkers Fred	1255	1706	1642	1647	6250	8
Verhaar Ans	1577	2016	1588	1056	6237	9
Stroet Heino	1608	1560	1642	1415	6225	10
Schie Anneke van	1997	1670	1284	1222	6173	11
Thomas Ben	1997	1560	1470	1056	6083	12
Jonkheer Peter	1394	1670	1551	1425	6040	13
Gerven Kees van	1707	1582	1504	1222	6015	14
Hartman Wim	1255	1499	1558	1687	5999	15
Ruiten Patrick van	1577	1582	1551	1276	5986	16
Rijnberk Marty van	1708	1178	1462	1415	5763	17
Graven Marc van	1465	1178	1558	1425	5626	18
Grimbergen Paul	1707	1272	905	1676	5560	19
Edens Theo	1119	1272	1462	1687	5540	20
Verhaar Gerrit	1119	1216	1504	1647	5486	21
Dofferhoff Jan	1145	1383	1284	1647	5459	22
Hartman Ank	1145	1356	1311	1515	5327	23
Duineveld Til	1608	1216	905	1515	5244	24

Met vriendelijke groeten, Frans Dames



S
U
D
O
K
U



BERICHTEN VANUIT HET WOC

Activiteitenkalender 2015

dag	datum	editie	OMSCHRIJVING ACTIVITEIT	LOKATIE
zo	4 jan 15		Z&Z-circuit / Runnersworld Leiden Bosloop	Leiden
zo	11 jan 15		CRA Wintercircuit + CD-competitie 21,1 km / 10 km	Lisserbroek
za	17 jan 15		2e Quatrocross Pupillen	Leiden
zo	25 jan 15		Z&Z-circuit / Uithoorns Mooiste - De Loop	Uithoorn
za	7 feb 15		3e Quatrocross Pupillen	bos / Lisse
zo	8 feb 15		CRA wintercircuit + CD junioren Strand en Duin Loop	Nederzandt
zo	22 feb 15		NSL 1500m op de baan	baan
za	28 feb 14		Indoor CD junioren	Zoetermeer
zo	1 mrt 15		Z&Z-circuit / Leiden Hardloopwinkel Roadrunnersloop	Leiden
za	7 mrt 15		Indoor Pupillen	Zoetermeer
zo	8 mrt 15		CRA Wintercircuit + CD-competitie Coopertesten	baan
za	14 mrt 15		Lisse Loop voor Kasteelhoeve	bos
zo	15 mrt 15		Z&Z-circuit / Voorschotenloop	Voorschoten
za	21 mrt 15		Onderlinge testwedstrijden Pupillen, Junioren ABCD, senioren/masters	baan
zo	29 mrt 15		Z&Z-circuit / Roelofarendsveen Braassemloop	RAVeen
za	11 apr 15		ZHM competitie Pupillen 1e wedstrijd	
zo	12 apr 15	35e	Rotterdam Marathon	Rotterdam
za	18 apr 15		Competitiewedstrijd CD junioren, 1e ronde	
zo	19 apr 15		Competitiewedstrijd Senioren, 1e ronde	
zo	19 apr 15	2e	Hollen door de Bollen	baan/weg/bos
vr	24 apr 15	8e	KogelDiscusCircuit, Lisse/Leiden 1e wedstrijd	baan
zo	26 apr 15		Z&Z-circuit / Omloop Noordwijkerhout	NwHout
za	2 mei 15		Amerikaanse School - internationale wedstrijden	baan
zo	3 mei 15		Competitiewedstrijd Senioren, 2e ronde	
wo	6 mei 15		briefing TSB	
za	9 mei 15	32e	Ter Specke Bokaal	baan
zo	10 mei 15		Competitiewedstrijd junioren B, 1e ronde	
zo	17 mei 15		Competitiewedstrijd Masters, 1e ronde	
vr	29 mei 15	8e	KogelDiscusCircuit, Lisse/Leiden, 2e wedstrijd + polshoog	baan
za	30 mei 15		Competitiewedstrijd CD junioren, 2e ronde	
zo	31 mei 15		Competitiewedstrijd junioren A, 1e ronde	
di	2 jun 15		CRA Estafette	baan/weg
za	6 jun 15		Pupillenwedstrijd (?)	baan
zo	7 jun 15		Competitiewedstrijd Senioren, 3e ronde	
zo	14 jun 15		Competitiewedstrijd junioren B, 2e ronde	
za	20 jun 15		Competitiewedstrijd CD junioren, 3e ronde	
zo	21 jun 15		Competitiewedstrijd junioren A, 2e ronde	
zo	21 jun 15		Competitiewedstrijd Masters, 2e ronde	
vr	26 jun 15	20e	Schoonderbeek Installatie Bedrijvenestafette 4 x 5,1 km	weg/baan
vr	26 jun 15	8e	KogelDiscusCircuit, Lisse/Leiden, 3e wedstrijd + polshoog	Leiden
za	27 jun 15		ZHM competitie Pupillen 2e wedstrijd	Boskoop/W'veen
za	4 jul 15		Meerkamp junioren B/C/D	baan
zo	5 jul 15		Meerkamp junioren B/C/D	baan
za	11 jul 15		Ouder-Kind-Wedstrijd pupillen	baan
vr	21 aug 15	8e	KogelDiscusCircuit, Lisse/Leiden, 4e wedstrijd + polshoog	Leiden
zo	23 aug 15		Instuifwedstrijd Senioren, Junioren A/B/C	baan
za	29 aug 15		ZHM competitie Pupillen 3e wedstrijd	Reeuwijk
zo	6 sep 15		Landelijke finale Masters	
vr	11 sep 15	8e	KogelDiscusCircuit, Lisse/Leiden, finale + polshoog	baan
za	12 sep 15		Landelijke finale junioren CD	
zo	13 sep 15		Promotie-/degradatiewedstrijden Senioren	
za	19 sep 15		ZHM competitie Pupillen 4e wedstrijd	Gouda
zo	20 sep 15		Landelijke finale junioren B	
di	22 sep 15		Najaarsfeestloop	baan/weg
za	3 okt 15		Onderlinge Pupillenwedstrijden meerkampen + junioren C/D	baan
zo	4 okt 15		Onderlinge meerkampen Senioren/juniorenA/B/Masters+juniorenC/D	baan
zo	25 okt 15		CRA Bosloop	baan/weg/bos
zo	8 nov 15	28e	Scholierenbosloop VO- en BO-groepen 3 t/m 8	bos
zo	15 nov 15		CRA Polderloop / CD junioren wintercompetitie	weg
za	28 nov 15		Indoorwedstrijd Pupillen + CD Junioren	Onderwater
zo	6 dec 15	28e	Ter Specke Loop (Zorg & Zekerheid circuit) 5-10-15 km	weg/baan
zo	13 dec 15		Wintercircuit + CD-competitie Baanloop	baan
vr	26 dec 15		Kerstcross	bos

Onderlinge Kerstcross



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

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

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

warmer chocolademelk na afloop in de kantine. Tot vijftien minuten voor de start kan een startnummer worden opgehaald in de kantine op de baan aan de Spekkelaan.

Risico is dat de bospaden wegens teveel ijs onbegaanbaar zijn, zodat de loop afgelast moet worden. Houdt daarom de website in de gaten.

Hieronder staan de starttijden en de te lopen afstanden.

Tot ziens op Tweede Kerstdag.

Starttijden en afstanden

11.00 uur	Minipupillen jongens en meisjes (geboren - 2008/2009) C-pupillen jongens en meisjes (geboren - 2007)	700 meter
11.15 uur	B-pupillen jongens en meisjes (geboren - 2006) A-pupillen jongens en meisjes (geboren - 2005/2004)	1000 meter
11.30 uur	C/D jongens en meisjes	1.500 meter
11.45 uur	Wandelaars	7.500 meter
12.00 uur	JA + JB; MA + MB; Senioren – Veteranen – Recreanten	3.000 meter
12.20 uur	JA; Senioren – Veteranen – Recreanten	7.500 meter

De afstanden zijn globaal en afhankelijk van het uiteindelijke parcours.

Prettige Kerstdagen namens de WOC.



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



Trainingsoverzicht AV De Spartaan Winter 2014 - 2015

Wedstrijdatletiek Junioren D

Maandag	18.30 – 19.45	baan	Atletiekbaan Ter Specke	John v.d.Zwet
Sprint/Hordentraining: alleen op uitnodiging				
Woensdag	19.00 – 20.30	baan	Atletiekbaan Ter Specke	Joost Valk, Jan Beijik
Vrijdag	19.00 – 20.30	baan	Atletiekbaan Ter Specke	Joost Valk, Joost v.d.Meer

Wedstrijdatletiek Junioren C

Maandag	18.30 – 19.45	baan	Atletiekbaan Ter Specke	John v.d.Zwet
Sprint/Hordentraining: alleen op uitnodiging				
Woensdag	19.00 – 20.45	baan	Atletiekbaan Ter Specke	John v.d.Zwet, Dennis Verhaar
Vrijdag	19.00 – 20.45	baan	Atletiekbaan Ter Specke	John v.d.Zwet, Paul de Koning

Wedstrijdatletiek Junioren B, Junioren A, Senioren, Masters Algemeen

Maandag	19.00 – 21.00	baan	Atletiekbaan Ter Specke	Anthony Ott
Woensdag	19.00 – 21.00	kracht	FC Lisse sporthal	Anthony Ott
Donderdag	19.00 – 21.00	baan	Atletiekbaan Ter Specke	Anthony Ott
Zondag	09.30 – 11.30	Duin	Noordwijkerhout Start bij Stayokay	

Wedstrijdatletiek Junioren B, Junioren A, Senioren, Masters Springen

Maandag	19.00 – 21.00	baan	Atletiekbaan Ter Specke	Heino Stroet
Woensdag	19.00 – 21.00	kracht	FC Lisse sporthal	Anthony Ott
Donderdag	19.00 – 21.00	baan	Atletiekbaan Ter Specke	Heino Stroet
Zondag	09.30 – 11.30	Duin	Noordwijkerhout Start bij Stayokay	

Wedstrijdatletiek Junioren B, Junioren A, Senioren, Masters Werpen

Maandag	19.00 – 21.00	baan	Atletiekbaan Ter Specke	Nico van Noort
Woensdag	19.00 – 21.00	kracht	FC Lisse sporthal	Anthony Ott
Donderdag	19.00 – 21.00	baan	Atletiekbaan Ter Specke	Nico van Noort
Donderdag	18.00 – 19.00	baan	Atletiekbaan Ter Specke	Anthony Ott

(speerwerpen)

Vrijdag	18.00 – 20.00	kracht / baan	Atletiekbaan Ter Specke	Nico van Noort
Zondag	09.30 – 11.30	Duin	Noordwijkerhout Start bij Stayokay	

Wedstrijdatletiek Junioren B, Junioren A, Senioren, Masters Meerkamp

Maandag	18.30 – 21.00	baan	Atletiekbaan Ter Specke	Anthony Ott
Woensdag	19.00 – 21.00	kracht	FC Lisse sporthal	Anthony Ott
Donderdag	19.00 – 21.00	baan	Atletiekbaan Ter Specke	Anthony Ott
Zondag	09.30 – 11.30	Duin	Noordwijkerhout Start bij Stayokay	

Wedstrijdatletiek Junioren B, Junioren A, Senioren, Masters Mila's

Dinsdag	19.00 – 21.00	(midden)lange afstand	Atletiekbaan Ter Specke	Martien v.d.Hoorn
Woensdag	19.00 – 21.00	kracht	FC Lisse sporthal	Anthony Ott
Donderdag	19.00 – 21.00	(midden)lange afstand	Atletiekbaan Ter Specke	Martien v.d.Hoorn
Zondag	09.30 – 11.30	Duin	Noordwijkerhout Start bij Stayokay	

Wedstrijdatletiek Mila jeugd, A-pupillen t/m C-junioren

Maandag	19.00 – 20.15	baan	Atletiekbaan Ter Specke	Piet van Tol, Mieke Aanen
Zaterdag	09.00 – 10.15	baan	Atletiekbaan Ter Specke	Maike Boon

Trainingstijden pupillen woensdag:

14.30-15.30 uur	jongens en meisjes geboren 2009/2008/2007	Marga, Lilli
15.45-16.45 uur	jongens en meisjes geboren 2006 en jongens geboren 2005	Marga, Lilli, Marianne, Irene, Daniëlle
17.00-18.00 uur	jongens en meisjes geboren 2004 en meisjes geboren 2005	Marga, Lilli, Marianne, Irene, Daniëlle

Laatste binnentraining woensdag 25 februari 2015

(Sporthal Meerzicht, Sportlaan 1, 2161 VA Lisse t.o. het zwembad)

Trainingstijden pupillen vrijdag:

17.00-18.15 uur	jongens en meisjes geboren 2006/2005/2004	Jan, Irma, Levi, Stephanie
-----------------	---	----------------------------



CRA NIEUWS

Recreanten trainers en assistent trainers in beweging

Het jaar 2014 zit er al bijna weer op en we kijken terug op een jaar waarin er voor en door de recreanten weer van alles is ondernomen. Natuurlijk zijn er voortdurend de door de CRA georganiseerde activiteiten, zoals het Wintercircuit, de voorjaarsestafette en het kerststukjes maken. Daarnaast is er deelgenomen aan de Midwinter marathon in Apeldoorn en de Zevenheuvelenloop in Nijmegen, beiden door een touringcar vol met deelnemers, maar ook aan verschillende afstanden in Leiden. Ook de marathon groep Fanaat heeft meegedaan aan verschillende marathons in binnen- en buitenland.

De voorbereiding op deze prestatielopen en de organisatie van de reisjes is verzorgd door een grote groep recreanten trainers en assistent trainers. Het is prachtig om te zien dat zoveel lopers veel plezier beleven aan deze activiteiten.

Om de trainingen voor onze recreanten goed te kunnen blijven verzorgen, wordt door de meeste trainers deelgenomen aan bijscholing en opleidingen. In het begin van het jaar was er de cursus "Techniek Gericht Trainen" waaraan verzekerd van Zorg en Zekerheid gratis konden deelnemen en waaraan een groot aantal van onze trainers hebben bijgedragen.

In het najaar hebben we de bijscholing "Variatie in looptraining" georganiseerd, waaraan vrijwel alle actieve trainers en assistent trainers hebben deelgenomen. Daarnaast deden trainers mee aan de reanimatie cursussen en hebben een aantal trainers de workshop EHBSO bijgewoond.

Kortom, om de kwaliteit van de trainingen op voldoende niveau te houden en waar mogelijk te verbeteren, besteden de trainers veel aandacht aan het op peil houden van hun kennis en vaardigheden.

Inmiddels zijn er weer drie assistent trainers begonnen aan de opleiding tot zelfstandig trainer, Basis Loop Trainer 3 (BLT3), te weten Nanda Veenman, Thea Baak en Hans Maarschalk. Dat is mooi en ook hard nodig, want zo nu en dan stopt een trainer met haar/zijn activiteiten. Dit jaar hebben we afscheid genomen, als trainer, van Lieskina Brouwer (B- groepen) en Liesbeth Samwel (dinsdagmiddag groep). Erik Kerkvliet is gestopt bij de zaterdagmorgen C-groep, maar doet gelukkig nog wel de donderdagmiddag groep. Ook starten we in december met een interne opleiding tot Assistent Loop Trainer 2 (ALT2), met zes deelnemers. Graag zouden we het aantal trainers en assistent trainers in opleiding wat groter hebben gezien, maar we zijn wel heel blij dat er weer negen mensen bereid zijn gevonden om tijd en energie te steken in de opleidingen, zodat wij ook in de toekomst voor alle groepen goede trainers beschikbaar zullen hebben.

De bijscholing "Variatie in looptraining", heeft de vraag opgeroepen of de huidige groepsindeling nog passend is, of dat wij naar een nieuwe indeling op zoek moeten. Nu is de indeling voor de zaterdaggroepen gebaseerd op de doelstelling van de deelnemers naar afstand.

D-groep: minimaal 7 km tot max. 10 km trainen gericht op prestatie-loop tot 10 km

C-groep: minimaal 10 km tot max. 15 km trainen gericht op prestatie-loop 16 km

B-groep: minimaal 13 km tot max. 20 km trainen gericht op halve marathon

A-groep: minimaal 15 km tot max. 25 km en tijdens marathon training 34 km

Op dinsdagavond doen we loopoefeningen en interval trainingen, waarbij de omvang (het aantal te lopen meters in het kernprogramma) van het kernprogramma is afgestemd op de groepen. D-groep max. 4.000 mtr; C-groep max. 5.000 mtr; B-groep max. 6.000 mtr; A-groep + 6.000 mtr.

We doen het al jaren op deze manier en dat is een goede reden om er eens goed met elkaar van gedachten over te wisselen. Door een groepje trainers zal een discussie groep worden geformeerd om de mogelijke aanpassingen te bespreken en om indien mogelijk een voorstel te maken.

Welke kant het opgaat weten we nog niet, maar voel je vrij om met ideeën te komen.

(stuur een email naar leo@onderwater.org)

Zoals jullie zien zijn de recreanten trainers en assistent trainers volop in beweging en wij hopen dat we in het komende jaar de trainingen nog beter en leuker kunnen maken.

Met sportieve groet,

Coördinatoren Recreanten Trainers, Nathalie en Leo



7-Heuvelenloop: volle bus, dikke pret



Waar begonnen we weer aan: 7 heuvels over 15km, vroeg je bed uit, een Duits regengebied zou precies over ons parcours trekken vanaf de start en blijven hangen tot na de loop. Mentaal was het dus al zwaar voordat we begonnen.

Tenminste, als je daar gevoelig voor was. Het verliep echter heel anders: gewoon op zijn Spartaans! Gelukkig zijn er sinds de Griekse oudheid enkele ontwikkelingen geweest en tegenwoordig staat Spartaans bij ons voor gezelligheid, sportiviteit, top-luxe vervoer en voorzieningen in de vorm van heerlijke dranken en spijsen. Ja, ja, zo kan het dus ook. Die paar regenspettertjes van onze oosterburen konden onze dag niet meer verpesten. Nijmegen, here we come, was het credo.

De heenreis verliep uiteraard weer gladjes dankzij onze voortreffelijke Chauffeur Leo waaraan hulde. Met de kruiwagen werden de eerste levensbehoeften onder in het laadruim van de bus gestouwd en de populatie zocht zijn zetels in het voertuig. Uiterste concentratie voorafgaand aan de race was merkbaar in de bus: strategieën werden doorgenomen, tijdsplannen genoemd en versnellingsmomenten per heuvel werden gepland. De meeste kozen voor heuvel af in dat opzicht viel mij overigens op. Overigens zijn we blij verrast met nieuwe leden dankzij de buurtsportcoach. Ook deze leden zijn meegegaan op de 7 hills run. Veel lissenaars hebben meegedaan tijdens dit sportieve evenement.



Ruim op tijd voor de start arriveerde de sportersbus in Nijmegen en een lokale uitspanning werd nog even aangedaan voor een kopje koffie en een kort toiletbezoek, maar daarna toch weer terug in de bus waarbij de eerste startgroepen al vertrokken naar hun startvakken. Uiteindelijk ging ook als laatste het paarse startvak richting de Franse straat en de regen werd getrotseerd met krachtige middelen in de vorm van Action-regencapes, vuilniszakken en zelfs een plastic-scheidingszak waardoor lopers droog bleven tot aan de start. Rond 14.20hr denderden zo ook de laatste Spartanen over de startstreep en de 15km werd al snel ingezet met een zogenaamd vals plat. Dat is verwarrend en ik telde dit direct als heuvel en daarom heb ik dan ook ongeveer 16 heuvels gelopen in het parcours. De plastic capes gingen al snel af en het lopen ging prima met een paar lichte regenspettertjes maar zeker niet teveel en gewoon lekkere koele temperatuur. Het publiek was ook goed aanwezig en diverse dixieland/koperblaas geluiden ondersteunden de colonne van ruim 30.000 deelnemers waar wij er 60 van waren.

Schitterend was het uitzicht over het parcours door de hoogteverschillen waarbij de hardlopersstoet als een grote bont gekleurde slang over de golvende wegen voortbewoog.

Na 5km was het eerste drinkpunt en beloofd was dat er water en AA drankjes geschonken zouden worden. Met name dit laatste was gezien het aantal lege bekertjes al veelvuldig gedaan en helaas eerder op dan verwacht. Voor mij onbekende maar toch echt hele nette meisjes heb ik in tirannie werkelijk hele lelijke dingen horen zeggen toen zij hiermee geconfronteerd werden en in zekere zin was dat schouwspel daardoor wel beter dan een avondje schouwburg en de lokale slager had er weer een paar gerechtenideeën bij. Gelukkig was er nog een drinkpost in het loopparcours met voldoende voorraad en bij de finish kon je baantjes trekken in de AA als je dat wilde waarmee het allemaal weer goed kon komen hoop ik....

Op 7km liep het intussen lekker vlotjes omlaag, bergie-op-bergie-af, maar toen haaks linksaf de hoek om en direct stevig omhoog. Hier werden de gewone lopers van de Spartanen gescheiden. Soepeltjes hobbelden wij de best wel flinke heuvel op, mede dankzij de goede (duin)trainingen van onze looptrainers Peter, Hans, Thea, Paul en wie ik al niet vergeet. Immers kleine pasjes, arminzet en goede cadans was de truc. Op 10-11km volgde ook nog een stijgend trajectje maar daarna was de route toch overwegend dalend richting de finish. Steeds meer sfeervolle bandjes en enthousiast publiek stonden langs de hekken terwijl wij de laatste meters onder onze schoenen doorjastten en na 15km werd eervol afgesloten met de felbegeerde 7-heuvelenloop medaille.

Mooi, iedereen binnen en lekker gelopen zou je denken, maar er was meer: Na het omkleden werd de groepsfoto voor de bus gemaakt, werd de terugreis aangevangen en begon de herstel-marathon.



Onophoudelijk werden we bestookt met de heerlijkste wijnen en bieren waarbij interne golfslag werd voorkomen met snacks op de nodige schalen gevuld met kazen en worstsoorten. Hulde aan het interne feestcomité Daan en Arnout die menige hongerklop hebben voorkomen door goede voorbereidingen in de keuken. Intussen werden de sportieve prestaties uitgebreid geëvalueerd. Een sinds kort aangetreden lid, afkomstig uit Eritrea, had direct 1:12hr gelopen en naar ik van hem vernam is zijn doel om middels training onder het uur te gaan lopen. Dit doet het Spartaan-hart sneller kloppen natuurlijk en we hopen van hem nog veel meer te gaan zien. Fijn dat ook hij er bij kon zijn en gezellig mee ging met onze groep.

Ook de gevestigde orde is ondersteboven gekeerd: twee dames die zomaar ineens ruim 10minuten onder hun normale tijd/tempo realiseerden hebben ons doen verbazen. Uiteraard zijn zij hier op aangesproken en er worden vanaf nu alleen nog topprestaties van hen verwacht nu we weten dat dit erin zit.

Leo stuurde intussen de bus via een kleine omweg wegens file veilig naar ons thuishonk in Lisse en ieder verwijderde zijn persoonlijke bewijslast van genoten middelen door de tasjes met lege verpakkingsmaterialen af te voeren naar de vuilcontainers. Na hartelijk danken en uitzwaaien gingen alleen voldaan naar huis en dinsdag zijn we uiteraard weer aanwezig voor de hersteltraining van het geslaagde sportieve evenement.

Dank aan allen die dit hebben mogelijk gemaakt, het was 7 Hills voor elke wat wils.

Loek van Saase

Fantastische omstandigheden tijdens de CRA Polderloop

Wie durft nog te beweren dat november een maand is met guur vervelend weer? Vandaag zou je dan wederom ongelijk gekregen hebben want onze Polderloop kwam tot stand bij 13 graden Celsius, een lekker zonnetje en bijna geen wind.

Om 09.30hr waren de Shawano's en de CRA al van de partij in het clubhuis nabij de Lisserdijk om de wandelaars te ontvangen en de hardloopwedstrijden voor te bereiden. De wandelaars hadden er goed zin in en popelden om het parcours via het Dijkenrondje te verslinden. Na een korte voorbereiding aan de koffietafel werden ze "weggeschoten" om 10.00hr. Traditioneel was ook de jeugd weer van de partij vandaag. Zij legden een afstand van 2km af en hun hardloopwedstrijd werd om 10.30hr gestart. Veel frisse jeugd en dapper vroeg opgestane ouders waren in het clubhuis en bij het parcours aanwezig om de prestaties bij te wonen. Intussen druppelden de eerste seniorhardlopers ook al binnen want die gingen om 11.00hr van start voor een korte of lange afstand en diegenen die al twee wedstrijden gemist hadden moesten nu wel mee gaan doen wilden ze nog kans maken in de competitie.



Ook hun startmoment naderde en de kortlopers vertrokken voor ruim 4km en de langlopers namen er 12 voor hun rekening. Via de Middenweg werd al snel het weiland bereikt waardoor de loop zijn naam eer aan deed. Immers de Polderloop is toch een van de zwaarste parcours in onze wintercompetitie en dus altijd weer spannend hoe het weiland er bij zou liggen, maar deze keer hadden we te maken met een Engels gazonnetje: een mooi vlak paadje enkele meters vanaf de slootkant en de grassprietten lagen keurig naar voren gericht zodat een redelijk gelijkmatig loopdek resulteerde. Dit hadden de lopers met name te danken aan de snelste lopers die kennelijk ook nog tijd hadden gehad om het gras in de

juist positie te föhnen. Water, modder, drassige bodem, schoenontsierende spetters: we moesten zonder dit alles doen dit jaar. Helaas voor de die-hards, misschien volgend jaar weer. We hopen niemand ontmoedigd te hebben.

Na het weiland ging het over in een zandpad over bollenland en vervolgens asfalt waarna al snel richting het start/finishpunt. Hier konden de kortlopers finishen en de langlopers mochten hier nog twee rondjes aanvagen.

Hoe bepaal je nu of het een geslaagde dag is?

Tja, er zijn meerdere factoren die meewegen: uiteraard de gelopen tijd, goed meetbaar en deze zal worden gepresenteerd binnen afzienbare tijd. Maar er is meer: aspecten als vermaak, leed en combinaties van deze beiden zaken spelen ook een rol.

Zo verliep het lopen voor de meesten vrij goed. Na passeren van de finish haastten de meesten zich direct naar het Shawano-honk om daar een welverdiende erwtensoep te nuttigen. Speciaal hadden we nog geattendeerd om voldoende soep in te slaan en met 22 liter leek dit redelijk te gaan lukken. Of het nu kwam door de populariteit van het wintercircuit, de grote soepschalen of misschien dat sommigen meerdere porties hebben genomen zullen we nooit weten, maar op enig moment galmde door het clubhuis dat de soep op was en dat was duidelijk een deelnemer te vroeg gebeurd.... Bijbehorende gelaatsuitdrukking leidde tot de nodige hilariteit waarbij ik hier maar even collectief excuus aanbied want het zal je maar overkomen.

Denk nu niet dat de feest ten einde was: herstellende wandelaars en dampende hardlopers lieten zich niet zomaar wegjagen: Er was ook nog glühwein in de maak en hiermee werden de ergste kreukels weer gladgestreken.



Al met al een geslaagde loopdag met een gezellige nazit waar nog flink gelachen is om zaken van uiteenlopende aard. We hebben de Shawano's hartelijk bedankt, 30 liter soep voor volgend jaar alvast doorgegeven en ieder ging voldaan naar huis.

Loek van Saase



Sneek, Berenloop en in 2016 weer naar Tirol

De A-groep heeft de marathonplannen voor 2015 al weer klaar liggen.

Dit voorjaar werden er drie marathons gelopen. In maart ging er een groep naar Barcelona om daar een redelijk pittige marathon te lopen. Een andere groep deed het iets voorzichtiger en koos voor de Rotterdam marathon in april. Een drietal ging alvast de marathon van 2015 verkennen in Sneek.

In het najaar werd nog door een kleine groep de Kaisermarathon in Tirol en de Amsterdam Marathon aangedaan. Vooral de Kaisermarathon bleek voor een aantal te zwaar en we zinnen al weer op wraak. In 2016 moet toch weer iedereen aan de Finish kunnen komen.

Hieronder staan de plannen voor 2015/2016. Als je ook een marathon wil lopen en met ons mee wil, ben je van harte welkom. Neem dan even contact op met één van de trainers van de A-groep of stuur een email naar fanaten.spartaan@gmail.com. Wij houden niet zo van een strakke organisatie, maar proberen wel altijd gezamenlijk in een hotel of iets dergelijks te zitten.



Op zaterdag 20 juni 2015 willen we de Sneek Mar-athon (<http://www.marathon.com/>) gaan lopen. Dit is een avondloop die start om 19:00 's-avonds.

De finish wordt om 24:00 gesloten. Alleen de snelsten zullen voor het donker aankomen, de meesten lopen wel een deel in het donker! Tegelijkertijd wordt er ook een halve marathon gelopen. De lopers van de halve marathon worden met bussen halverwege het parcours afgezet en starten ook om 19:00.

Overdag start er ook een wandel (halve) marathon. Voor ieder wat wils dus.

Wij blijven een nachtje logeren in Sneek. De inschrijving start op 20 december 2014. Vorig jaar was de halve marathon al snel vol. Snel inschrijven is dus wel zo verstandig.

Waarschijnlijk gaat er ook nog een groepje in april een marathon lopen (Rotterdam of wellicht Madrid). Als je daar interesse in hebt, geef dat dan even aan. We kijken dan of we iets kunnen organiseren.



In het najaar willen we zondag 8 november 2015 de Berenloop op Terschelling gaan lopen. Er is daar ook een halve marathon en we willen daar een gezellig weekendje van maken. Op diezelfde dag is ook de marathon van New York. Als je die gaat lopen, kan je natuurlijk met ons hetzelfde trainingsschema volgen.

Het is nog vroeg, maar we zetten voor 2016 alvast de Tour de Tirol (<http://tourdetirol.com/>) op het programma. We hebben dit jaar gemerkt dat een aantal lopers toch echt wat meer op kracht moeten gaan trainen. Hoe eerder ze daarmee beginnen hoe beter! We gaan dit jaar dus al starten met wat meer accent op kracht te leggen. Ook voor de Berenloop is extra kracht best wel handig.

De Tour de Tirol is een drie daagse wedstrijd. Dag 1 is er een "ziemlich flache zehner" (10 kilometer), op dag 2 de Kaisermarathon (bergmarathon) en op dag 3 de Pölventrail (trail van 23km). Je kan ze alle drie lopen, maar ook één of meer van de onderdelen apart.

De volgende filmpjes geven een goed idee: <http://www.youtube.com/watch?v=DFvubrziFzE> en de <http://www.youtube.com/watch?v=GG-ipdwoH3Y>.

Als we weer samen in één hotel willen zitten, zullen we al eind 2015 moeten boeken!



Trailrunning

Trailrunning wil zeggen 'off-road hardlopen': door de natuur, over smalle padjes (Trails) en natuurlijke hindernissen zoals heuvels/bergen, rotsen en beekjes bedwingen. Steeds meer hardlopers zoeken deze uitdagingen op. Ook binnen de Spartaan zien we interesse hiervoor. De A-groep gaat, in het kader van Tirol 2016, meer op kracht trainen. Trailrunning is daar uitermate geschikt voor. We willen graag inventariseren of er binnen de Spartaan interesse is voor trailrunning training en/of gezamenlijk (voorbereiden op) trails (lopen).

We denken momenteel om op de zondagochtend in de Zilk iets met trailrunning te gaan doen.

Hoe precies dat vorm gaat krijgen weten we niet.

Als je interesse hebt, stuur dan een email naar fanaten.spartaan@gmail.com



ZATERDAG 24 JANUARI 2015

Er is weer een wandeling in Egmond van 21 of 10 km.

Wie heeft er zin om mee te gaan???

**Schrijf jezelf in via de site www.pwnegmondwandelmarchon
En bestel ook een buskaartje, want we gaan met de trein en dan
de bus v.a. station Alkmaar.**

**We lopen dit jaar de Noordroute dit is weer heel anders dan
de Zuidroute van vorig jaar.**

**Sommige mensen hebben al ingeschreven, als je geen buskaartje
hebt besteld, dan kan dat ook bij het vertrek van de bus.**

Later spreken we wel af hoe laat we vertrekken.

Het zal om ongeveer 8.00 uur zijn.

NIEUWS VAN DE COMMISSIE JEUGD ATLETIEK

Het winterseizoen is begonnen, dus alle pupillen en junioren zijn weer een groep doorgeschoven. Voor de A2 pupillen was het een bijzonder wisseling, want zij namen afscheid van de pupillen. Zoals altijd werd dit speciale moment gevierd met de uitreiking van de Dick de Vroomen bokaal, een sportclinic en pannenkoeken. Amy den Hollander kreeg uit handen van mevrouw de Vroomen de wisselbokaal, waarna de winnaar van vorig jaar Sven Hazenoot (inmiddels een kop groter) de 'kleine' Dick de Vroomenbokaal aan Amy mocht geven. De sportclinic werd gegeven door Tamara Middelburg, zij is de Nederlands kampioen HHS (hink-stap-sprong) van 2014. Tamara heeft samen met Anthony een leuke en leerzame verspring-clinic gegeven. De clinic werd in de kantine afgesloten met soep, broodjes knakworst en pannenkoeken. Tamara vond het zo gezellig dat ze bleef eten.



Zaterdag 25 oktober was het een gezellige bedoeling bij de Spartaan. Bijna 120 jeugdathleten (pupillen en CD jeugd) hebben zeskamp spelletjes gedaan onder leiding van Jan en de wedstrijdathleten, waarna ze konden aanvallen op hun eigen gemaakte pizza. Maar liefst 20 kg meel, 10 liter melk en vele ingrediënten werden omgezet in 180 pizza's. Het was een heerlijk smulfeest (al moesten we soms wel even wachten op de pizza's). De pizzabakkers 'Mario' Mark, 'Fredio' Fred en Claudio hadden het maar druk om de ovens

op temperatuur te houden en alle pizza's te bakken.

Het aantal inschrijvingen was veel meer dan verwacht, maar gelukkig hadden ook veel ouders zich ingeschreven om te helpen en/of hadden aanvullend eten klaar gemaakt. Dank voor jullie inzet!!

Met dit soort evenementen ben ik best trots op onze vereniging.

Inmiddels zijn de wedstrijden weer begonnen. Bij de pupillen is de eerste Quatrocross geweest in de Vlietlanden georganiseerd door Voorschoten 97. Bij de jongens A1 was er een prachtige strijd tussen Nick Duinkerken en Vincent Franken, waarbij Vincent net won. Nieuwkomer Jasmijn Bloemheuvel won bij de A2 met grote overmacht. De CD hebben inmiddels ook hun eerste Wintercircuit loop gehad. Bas Meeuwenoord en Carmen Oosterkamp eisten de eerste overwinning op.

Verder was de eerste indoorwedstrijd bij Onderwater in Lisse een groot succes. Bijna honderd pupillen en tachtig CD gingen de strijd met elkaar aan. Mooi om te zien dat dit evenement weer op de kaart staat. Tenslotte hebben we nog een gezellige Pietentraining bij de pupillen gehad, waarbij ook de einduitslag van het puntenklassement bekend werd gemaakt.

Alvast fijne feestdagen en succes bij alle (sport)activiteiten.

Wim Bouma



26-12-14	Pup/CD	Kerstcross	Lisse
11-01-15	CD	Wintercircuit	Lisserbroek
17-01-15	Pup	2 ^{de} Quatrocross	Leiden
24-01-15	Pup/CD	Filmdag	Lisse
07-02-15	Pup	3 ^{de} Quatrocross	Lisse
08-02-15	CD	Wintercircuit –Strand & Duin	Langevelderslag
14-02-15	Pup	Indoor Ilion	Zoetermeer



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



28e Scholierenbosloop een succes

Op zondag 9 november werd in het Keukenhofbos onder schitterende weersomstandigheden voor de 28e maal de Scholierenbosloop gelopen. Dankzij een grote schare Spartaanvrijwilligers kon aan de deelnemers van scholen uit de Bollenstreek van het basisonderwijs en het voortgezet onderwijs een gevarieerd en goed begaanbaar parcours worden aangeboden met start en finish in het bos. Er werd fanatiek om de ereplaatsen gestreden waarbij het pleit vaak pas in de laatste meters werd beslecht. Er waren veel vaders en moeders komen opdagen die hun zonen en dochters hartstochtelijk aanmoedigden.

Op het in het bos opgestelde ereschavot werden de aan de nummers 1, 2 en 3 de bijbehorende medailles uitgereikt vergezeld van de traditionele roos. Voor iedereen die het parcours succesvol had afgelegd was er een leuke herinnering beschikbaar.

Uitslagen zijn te vinden op de website van de Scholierenbosloop: www.spartaan.net/scholierenbosloop
Tijdens het evenement zijn foto's gemaakt door Lex Verveer. Deze foto's zijn te vinden op de volgende link: <https://picasaweb.google.com/107603495706684233010/20141109ScholierenBosloop>

Hartelijk dank aan alle vrijwilligers voor hun hulp !

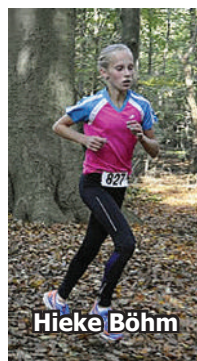
Gied Leuven



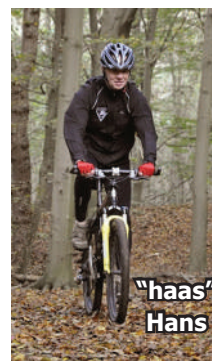
Matthijs Valten



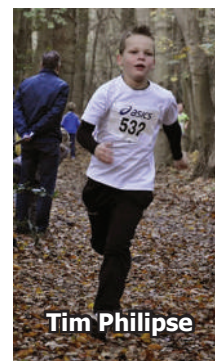
Nick Duinkerken



Hieke Böhm



"haas"
Hans



Tim Philipse



Start meisjes en jongens groep 3



"bezemwagen" Peter



Esmee Lommerse



Start jongens en meisjes groep 5



Hoi Pupillen,

PUPILLENNIEUWS

Tijdens de Pietentraining zijn de bekertjes uitgereikt van het puntenklassement van het afgelopen wedstrijd seizoen 2013-2014. Elke keer blijkt maar weer dat iedereen, of je nu talent hebt of niet, zo'n beker kan winnen. Hoe je punten voor dit klassement kunt verzamelen staat op de volgende bladzijde. Dus: het nieuwe wedstrijdseizoen meedoen aan wedstrijden en wie weet ben jij volgend jaar wel winnaar van zo'n mooie beker.

Eindstand puntenklassement seizoen 2013-2014

Mini pup. Jongens					
	Dn	NN	EV	PR	Tot
1 Boele Böhm	28	19	1	24	72
2 Duncan Arrachart	10	19	0	8	37
3 Luuk van den Berg	8	17	1	6	32
3 Thymen van der Geer	8	17	1	6	32
4 Lesley Witvliet	4	7	0	6	17
5 Ivar Piontek	4	9	0	0	13
6 Finn Grimbergen	2	6	0	0	8
C pup. Jongens					
	Dn	NN	EV	PR	Tot
1 Yuri Feijt	28	19	3	24	74
2 Bas van 't Schip	24	19	3	20	66
3 Tim Philipse	20	19	1	14	54
4 Raemon Baak	20	15	2	16	53
5 Jasper Ouwehand	24	17	1	10	52
5 Finn Leukel	20	19	1	12	52
6 Wout Vermeij	10	19	0	12	41
7 Koen Seijmonsbergen	14	11	0	0	25
8 Dion van Roijen	6	6	0	6	18
9 Tim Schmal	6	6	0	4	16
9 Thijs Oudshoorn	4	12	0	0	16
10 Luuk de Swart	4	7	0	4	15
11 Florian Bloem	4	5	0	0	9
12 Senne Roest	2	0	0	0	2
B pup. Jongens					
	Dn	NN	EV	PR	Tot
1 Nick Duinkerken	32	17	4	28	81
2 Symen Grimbergen	32	17	3	24	76
3 Jari Langelan	26	17	1	30	74
4 Alje Stip	30	17	2	18	67
5 Luuk Pieterse	22	17	3	20	62
6 Vincent Franken	20	15	1	16	52
7 Casper Huikeshoven	22	16	1	8	47
8 Pepijn Noort	18	16	0	6	40
9 Cas Werter	18	16	0	4	38
10 Quincy Velzeboer	4	12	0	0	16
11 Teun Smakman	4	5	0	0	9
12 Michalis Analytis	2	4	0	0	6
12 Menno Willems	2	4	0	0	6
A1 pup. Jongens					
	Dn	NN	EV	PR	Tot
1 Justin de Groot	24	18	1	32	75
2 Jarique Hazel	30	19	1	22	72
3 Tibbe Nijgh	30	16	2	18	66
4 Noah Ruiters	26	18	1	20	65
5 Buddy van den Burg	14	16	3	26	59
6 Tijn Kauffman	24	18	2	12	56
7 Giovanni Cozijn	24	15	1	8	48
8 Marnix Hetteema	20	17	0	4	41
9 Tijs Kotte	22	16	1	0	39
9 Leonard Bloem	16	15	0	8	39
10 Youp Dekker	4	6	0	6	16
10 Jens Hoogink	4	12	0	0	16
11 Yannick Holt	2	5	0	0	7
12 Teun Augustinus	2	4	0	0	6
13 Casper de Ree	2	3	0	0	5

A2 pup. Jongens					
	Dn	NN	EV	PR	Tot
1 Stijn Hooijman	26	17	0	20	63
5 Thijs van Rijn	24	17	1	12	54
6 Gijs Jansen	12	13	0	20	45
7 Thimo van Velzen	20	7	1	10	38
8 John Hünteler	14	11	0	12	37
9 Ryan van Dijk	6	7	2	12	27
10 Melle de Fuijk	2	4	0	0	6
Mini pup. Meisjes					
	Dn	NN	EV	PR	Tot
1 Wieke Nieuwenhuisen	24	19	0	16	59
2 Manoe Heemskerck	12	19	2	10	43
3 Julia Pieterse	8	16	1	6	31
4 Eva van Duiven	6	14	0	2	22
C pup. Meisjes					
	Dn	NN	EV	PR	Tot
1 Gioia Remkes	16	19	0	22	57
2 Isa Kovács	20	16	1	14	51
3 Tessa van Velzen	18	7	0	10	35
4 Sophie Taal	6	6	0	6	18
B pup. Meisjes					
	Dn	NN	EV	PR	Tot
1 Mijlan Nieuwenhuisen	22	17	0	20	59
1 Kaja van den Berg	22	17	2	18	59
2 Charlotte te Boekhorst	20	15	6	10	51
3 Anouk van der Meer	18	15	1	12	46
4 Rosa Meurs	16	10	5	10	41
5 Hilde Baak	14	13	1	8	36
6 Isabella Lernerberry	8	5	0	0	13
A1 pup. Meisjes					
	Dn	NN	EV	PR	Tot
1 Tessa de Wit	24	18	3	16	61
2 Jelka Böhm	26	18	1	14	59
3 Iris Hulsbosch	22	16	2	12	52
4 Jolijn Verhoeven	8	14	0	8	30
5 Romana de Groot	6	8	1	6	21
6 Renske van den Heuvel	4	8	0	4	16
7 Sasha Spaans	4	7	0	4	15
8 Fleur Smeets	4	5	0	0	9
9 Carmen de Jong	2	6	0	0	8
10 Iris Vije	2	5	0	0	7
10 Emmelie Tegel	2	5	0	0	7
11 Kyra Koetsenruyter	2	4	0	0	6
11 Jasmijn Bloemheuvel	2	4	0	0	6
A2 pup. Meisjes					
	Dn	NN	EV	PR	Tot
1 Suzanne van Oers	26	17	4	28	75
2 Mandy Duinkerken	32	17	4	16	69
3 Phebe Goedhart	28	17	2	18	65
4 Floor Verkade	26	16	2	20	64
5 Amy den Hollander	24	16	0	2	42
6 Sanne van der Meer	14	5	0	4	23
7 Roxy Ramars	2	4	0	0	6
7 Kim van der Meer	2	4	0	0	6
7 Jenny Schütt	2	4	0	0	6
8 Julia Zuiderduin	2	3	0	0	5

Top-10 Puntenklassement Jongens 2013/2014

1. Nick Duinkerken	B-pupil	81 pnt.
2. Symen Grimbergen	B-pupil	76 pnt.
3. Justin de Groot	A1-pupil	75 pnt.
4. Jari Langelaan	B-pupil	74 pnt.
Youri Feijt	C-pupil	74 pnt.
5. Boele Böhm	Mini-pupil	72 pnt.
Jarique Hazel	A1-pupil	72 pnt.
6. Alje Stip	B-pupil	67 pnt.
7. Bas van 't Schip	C-pupil	66 pnt.
Tibbe Nijgh	A1-pupil	66 pnt.
8. Noah Ruiters	A1-pupil	65 pnt.
9. Stijn Hooijman	A2-pupil	63 pnt.
10. Luuk Pieterse	B-pupil	62 pnt.

Top-10 Puntenklassement Meisjes 2013/2014

1. Suzanne v. Oers	A2-pupil	75 pnt.
2. Mandy Duinkerken	A2-pupil	69 pnt.
3. Phebe Goedhart	A2-pupil	65 pnt.
4. Floor Verkade	A2-pupil	64 pnt.
5. Tessa de Wit	A1-pupil	61 pnt.
6. Wieke Nieuwenhuisen	Mini-pupil	59 pnt.
Mijlan Nieuwenhuisen	B-pupil	59 pnt.
Kaja van den Berg	B-pupil	59 pnt.
Jelka Böhm	A1-pupil	59 pnt.
7. Gioia Remkes	C-pupil	57 pnt.
8. Iris Hulsbosch	A1-pupil	52 pnt.
9. Charlotte te Boekhorst	B-pupil	51 pnt.
Isa Kovács	C-pupil	51 pnt.
10. Anouk v.d. Meer	B-pupil	46 pnt.



Luuk-Thymen-Boele-Duncan



Julia-Wieke-Manoe

Top-10 Wedstrijddeelname 2013/2014 Jongens

1. Nick Duinkerken	B-pupil	32x
Symen Grimbergen	B-pupil	32x
3. Alje Stip	B-pupil	30x
Jarique Hazel	A1-pupil	30x
Tibbe Nijgh	A1-pupil	30x
6. Boele Böhm	Mini-pupil	28x
Youri Feijt	C-pupil	28x
8. Jari Langelaan	A1-pupil	26x
Noah Ruiters	A1-pupil	26x
Stijn Hooijman	A2-pupil	26x

Top-10 Wedstrijddeelname 2013/2014 Meisjes

1. Mandy Duinkerken	A2-pupil	32x
2. Phebe Goedhart	A2-pupil	28x
3. Suzanne v.Oers	A2-pupil	26x
Floor Verkade	A2-pupil	26x
Jelka Böhm	A1-pupil	26x
6. Wieke Nieuwenhuisen	Mini-pupil	24x
Tessa de Wit	A1-pupil	24x
Amy den Hollander	A2-pupil	24x
9. Iris Hulsbosch	A1-pupil	22x
Mijlan Nieuwenhuisen	B-pupil	22x
Kaja van den Berg	B-pupil	22x



Bas Youri Tim



Tessa - Gioia - Isa



Jari Nick Symen



Kaja Mijlan Charlotte



Jarique Justin Tibbe



Iris Tessa Jelka

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

GUSTI DE SCHIPPER
grafische vormgeving

BROCHURE
huiselijk vormgeven
webdesign
LEAFLETS
NIEUWSBRIEVEN

M 06-53 94 36 67 | www.gustideschipper.nl



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

REGLEMENT PUPILLENKLASSEMENT

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

Doel:

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

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

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



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

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

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

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

ZOMERKAMP 2015

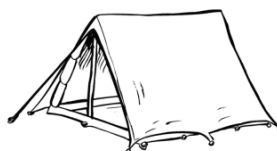
WANNEER??: Van 12 t/m 18 juli 2015

WAAR??: WANSSUM

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

Reserveer deze datum alvast in je agenda.

Eind december komen de inschrijfformulieren.



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

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



Quatrocross Voorschoten 22-11-2014

Uitslagen:

	Tijd	MPC 800m	km/h
1	00:03:58	Wieke Nieuwenhuisen	12.08
4	00:04:14	Manoe Heemskerk	11.33

	Tijd	JPC 800m	km/h
1	00:03:23	Thymen van der Geer	14.18
3	00:03:35	Boele Böhm	13.40

	Tijd	MPB 1000m	km/h
1	00:04:35	Tessa van Velzen	13.08
3	00:04:38	Gioia Remkes	12.93
4	00:05:11	Isa Kovács	11.57

	Tijd	JPB 1000m	km/h
4	00:04:40	Youri Feijt	12.86
5	00:04:40	Bas van 't Schip	12.85
7	00:04:47	Finn Leukel	12.52
9	00:05:11	Tim Philipse	11.56
12	00:05:22	Thijs Oudshoorn	11.18
13	00:06:11	Jasper Ouweland	9.71

	Tijd	MPA1 1200m	km/h
1	00:04:16	Mijlan Nieuwenhuisen	16.86
5	00:04:58	Kaja van den Berg	14.49
6	00:05:35	Rosa Meurs	12.89

	Tijd	JPA1 1200m	km/h
1	00:03:56	Vincent Franken	18.30
2	00:03:59	Nick Duinkerken	18.09
4	00:04:29	Cas Werter	16.08
6	00:04:54	Symen Grimbergen	14.69
7	00:05:00	Casper Huikeshoven	14.38
8	00:05:03	Alje Stip	14.27
10	00:05:06	Luuk Pieterse	14.11
11	00:05:07	Pepijn Noort	14.05

	Tijd	MPA2 1200m	km/h
1	00:03:57	Jasmijn Bloemheuvel	18.22
4	00:04:42	Jelka Böhm	15.34
5	00:04:42	Tessa de Wit	15.31
6	00:04:45	Sasha Spaans	15.16
7	00:04:54	Iris Hulsbosch	14.71
8	00:04:59	Fleur Smeets	14.46



Verslag Quatrocross Voorschoten

Zaterdag 22 november hadden we de eerste quatrocross van dit seizoen in Voorschoten. Het was lekker weer. De zon scheen.

De B-pupillen moesten eerst een klein rondje en daarna een rondje om het meer rennen. We renden op gras en op zand. Ook moesten we over een brug.

Degene die gewonnen had, rende zo hard dat we hem niet meer konden inhalen.

Bas en Youri zaten heel dicht bij elkaar. Dat was nog heel spannend! We zijn daarna nog gebleven om de anderen aan te moedigen.

Finn Leukel



ik ben Fleur Smeets, pupil A2

Vorig seizoen ben ik geopereerd aan allebei mijn achillespezen. Daardoor heb ik een jaar lang niet mogen sporten. Na de zomervakantie ben ik langzaam aan weer gaan oefenen en kon ik eindelijk 22 november weer voor het eerst meedoen aan een echte wedstrijd: de eerste quatrocross in Voorschoten.

Het was een loop van 1200m. Van te voren dacht ik dat het heel ver zou zijn. We moesten op tijd klaar staan voor de start, toen was ik wel een beetje zenuwachtig. Toen de klap kwam van de start ging ik rustig van start. We renden over het gras, zand, schelpen en stenen, wel vermoeiend hoor! Uiteindelijk viel het erg mee en had ik nog genoeg kracht over voor een eindsprint.

Ik werd 7e maar was erg blij dat ik weer mee kon doen. Nu train ik ook elke maandag om mijn conditie weer op te bouwen want die is na een jaar niet sporten wel veel minder geworden!

Groetjes Fleur



	Tijd	JPA2 1200m	km/h
2	00:03:54	Tijn Kauffman	18.48
5	00:04:42	Giovanni Cozijn	15.31
6	00:04:45	Noah Ruiters	15.18
7	00:05:01	Tibbe Nijgh	14.33
9	00:05:09	Thijs van der Klugt	13.98

Indoor Onderwater 29-11-2014

Verslagen:

Zaterdag hadden we een binnen wedstrijd van de atletiek. Het was heel leuk. Ik was twee keer tweede bij de 50 meter hardlopen. Het kogelstoten vint ik wel moeilijk. Ook het hoogspringen was moeilijk maar wel leuk. Aan het einde van de 600 meter had ik pijn in mijn zij. Volgende keer ben ik weer sneller denk ik.

Verslag Casper:

Van Eva van Duiven (Meisjes Mini pupil)



Mijn naam is **Casper Huikeshoven** en ik ben A1 pupil.

Het is weer winterseizoen en daarom hebben we weer Quattro cross en indoor wedstrijden.

Vorige week was de Quattro cross in Voorschoten. Het was super mooi weer en meester Jan was er om alles goed te regelen. We moesten een rondje rennen over het gras en langs het meer door het zand. Het was best ver 1,2km, maar het ging goed!

Afgelopen zaterdag hadden we een indoorwedstrijd bij Onderwater in Lisse. Het was een top dag vooral dat ik eindelijk 1 m heb hoog gesprongen dat was mijn nieuwe pr. Er waren veel onderdelen zoals hoogspringen, sprinten, kogel stoten en 600 m rennen.

Er waren veel kinderen van de Spartaan. Het leukste vond ik de

600m want, het was een stuk makkelijker dan de 1000 m. Ik heb geen medaille gewonnen, maar wel een prestatiekaart gekregen. Daarop kan ik precies zien of ik mijn scores verbeterd heb.

Binnenkort hebben we nog een indoorwedstrijd en natuurlijk de kerstcross. Ik heb er super veel zin in!

Groetjes van Casper

Verslag Govanni:

We hebben 4 onderdelen gedaan en dat waren hoogspringen, kogelstoten, 600 meter hardlopen en 50 meter sprint. Het kogelstoten ging heel goed ik stootte wel 8 meter 16 cm en dat is een nieuw persoonlijk record verder ging het sprinten heel goed ik rende de 50 meter in 8 seconde en 1 tiende ook ging het hoogspringen goed ik sprong wel 1 meter 15 cm en ik liep lekker met de 600 meter het was mijn snelste tijd en ik was ook nog eens tweede geworden

groetjes Govanni Cozijn

Verslag Colin:

Zaterdag 29 november was het zover, mijn allereerste wedstrijd bij De Spartaan. Ik vond het heel erg spannend, maar ook heel erg leuk.

Ik begon met de 50 meter sprint. Eerst moest ik de startblokken goed zetten en daarna ging ik van start. Ik werd 2^e in mijn race. We mochten de 50 meter twee keer lopen. Ook de tweede keer werd ik 2^e.

Daarna was het hoogspringen aan de beurt. Ik had dat weinig geoefend en was dus best zenuwachtig. Gelukkig kwam Kaylee kijken en gaf mij wat tips. Het ging best goed!

Daarna kogelstoten. Dat vond ik heel erg leuk.

Als laatste moest ik de 600 meter lopen. Dit vond ik best lastig, maar het ging al beter dan bij de Scholierenbosloop.

Bij de prijsuitreiking was ik vierde geworden en kreeg ik een mooie oorkonde.

Ik vond de wedstrijd heel erg leuk!

Groetjes Colin Groenendijk



Uitslagen Indoor Onderwater

Cat.	Naam	50M	HOOG	KOGEL	600M
Jmini	Hazel, Cayro	10,0	0,80	3,36	02:43,0
Cat.	Naam	50M	HOOG	KOGEL	600M
Mmini	Duiven, van Eva	12,8	0,65	2,78	03:36,4
Cat.	Naam	50M	HOOG	KOGEL	600M
JC	Böhm, Boele	9,2	0,90	4,12	02:35,9
JC	Groenendijk, Colin	9,4	0,80	3,90	02:57,5
Cat.	Naam	50M	HOOG	KOGEL	600M
MC	Nieuwenhuisen, Wieke	9,7	0,80	4,77	02:48,8
MC	Lommers, Esmee	9,7	0,80	2,76	02:52,0
MC	Heemskerk, Manoe	10,3	0,70	3,80	02:47,9



Cat.	Naam	50M	HOOG	KOGEL	600M
JB	Feijt, Youri	8,9	0,90	4,85	02:32,0
JB	Leukel, Finn	8,7	0,95	4,07	02:38,0
JB	Bootsma, Ryan	8,5	0,95	3,93	02:43,0
JB	Schip, van 't Bas	9,4	0,95	4,70	02:29,7
JB	Philipse, Tim	9,6	0,85	4,34	02:47,0
JB	Koot, Steven	9,6	0,80	4,18	03:24,0
JB	Oudshoorn, Thijs	10,6	0,80	3,36	03:11,5
JB	Vermij, Wout	10,7	-	3,21	02:58,5
Cat.	Naam	50M	HOOG	KOGEL	600M
MB	Remkes, Gioia	9,4	0,95	4,27	02:34,8
MB	Velzen, van Tessa	8,6	0,80	3,36	02:48,3
MB	Kovács, Isa	9,5	1,00	3,02	03:19,9

Cat.	Naam	50M	HOOG	KOGEL	600M
JA1	Franken, Vincent	8,4	1,15	6,04	02:22,9
JA1	Duinkerken, Nick	8,8	1,05	6,73	02:25,0
JA1	Grimbergen, Symen	8,2	1,05	5,42	02:37,8
JA1	Huikeshoven, Casper	9,2	1,00	5,75	02:38,3
JA1	Stip, Alje	9,4	0,90	5,42	02:48,6
JA1	Pieterse, Luuk	10,2	0,90	4,27	02:49,5
Cat.	Naam	50M	HOOG	KOGEL	600M
MA1	Meer, v.d. Anouk	8,5	1,05	5,13	02:46,4
MA1	Nieuwenhuisen, Mijlan	8,5	0,95	4,18	02:27,5
MA1	Meurs, Rosa	9,9	-	3,43	03:01,8



Cat.	Naam	50M	HOOG	KOGEL	600M
JA2	Cozijn, Giovanni	8,1	1,15	8,16	02:25,8
JA2	Kauffman, Tijn	8,3	1,20	6,16	02:18,3
JA2	Burg, v.d. Buddy	8,4	1,05	7,38	02:30,9
JA2	Ruiters, Noah	8,7	1,05	5,73	02:40,4
JA2	Nijgh, Tibbe	9,0	1,10	5,78	02:42,2
JA2	Hazel, Jarique	9,3	1,00	3,60	02:28,1
JA2	Altena, van Thomas	-	-	2,72	03:50,9
Cat.	Naam	50M	HOOG	KOGEL	600M
MA2	Bloemheuvel, Jasmijn	8,5	1,05	4,78	02:11,0
MA2	Böhm, Jelka	8,2	1,10	5,54	02:36,6
MA2	Smeets, Fleur	8,8	0,90	5,61	02:39,9
MA2	Hulsbosch, Iris	9,0	1,00	5,14	02:44,2
MA2	Zaenen, van Kaja	9,0	1,00	4,55	03:02,2
MA2	Munsterman, Gwen	9,3	1,00	3,13	02:36,6

Overzicht indeling groepen:

D-pupillen/mini's	kinderen geb. 2008/2009
C-pupillen	kinderen geb. 2007
B-pupillen	kinderen geb. 2006
A1-pupillen	kinderen geb. 2005
A2-pupillen	kinderen geb. 2004

Trainstersindeling van de woensdagmiddag:

14.30 - 15.30 uur	Marga, Lilli
15.45 - 16.45 uur	Marga, Lilli, Marianne, Irene, Daniëlle
16.45 - 17.45 uur	Marga, Lilli, Marianne, Irene, Daniëlle

Pietentraining woensdagmiddag 3 december 2014

Hallo allemaal,

Woensdag 3 december was er pietentraining. Ik vond de pietentraining heel leuk daar mijn complimenten voor. Ik vond het ook heel leuk dat er pieten waren. De onderdelen die we gingen doen waren ook heel leuk.

De onderdelen die we deden waren pittenzakjes door de schoorsteen gooien, de mat op klimmen met een zak en een parcours met tennisballen.

De prijsuitreiking van het puntenklassement was ook heel leuk en er waren ook hele leuke bekertjes voor de winnaars. We hadden ook een uitreiking voor de kinderen die de meeste loten hadden verkocht, deze kinderen kregen een cadeautje. De pieten deelden veel strooigoed uit, dus ons buikje zat wel vol aan het eind van de middag.

Groetjes Nick Duinkerken JPA1

Vandaag was het Pietentraining.

Ik had vandaag mijn vriendje Thijs meegenomen want die wil ook graag op atletiek. Toen we aankwamen zag ik gelijk een hele stapel matten liggen, dat was cool. Daar gingen we lekker op spelen. Toen Marga op haar fluitje blies gingen we beginnen. Ze verdeelde ons in 3 groepen want er waren 3 verschillende spellen.

We gingen vandaag beginnen met op het rek klimmen en daarbij moesten we een ring om een stok gooien, als kadootjes door de schoorsteen. We moesten dat met tweetallen doen. Bij de volgende ronde moesten we op een bank gaan zitten en als je aangetikt werd moest je een zak pakken met een bal erin over de matten gooien en zelf op de matten klimmen. Aan de andere kant moest je van de matten af springen en dan de volgende op de bank aantikken.

De laatste ronde was een estafette. We moesten een bal pakken en daarmee over een bok klimmen, onder een tafel door, over een horde en aan het einde de bal in een emmer gooien.

Op de terugweg moesten we een bal uit een andere emmer pakken, om je groepje heen lopen en de volgende in het groepje aantikken. Toen zagen we dat er 2 Zwarte Pieten waren binnengekomen en die deelden pepernoten uit. Met de Zwarte Pieten deden we nog 1x met z'n allen de estafette. Daarna moesten we allemaal op de tribune gaan zitten want ze gingen de bekertjes van het puntenklassement uitdelen. Ik bleek 2^e te zijn geworden en kreeg dus een beker! Boele was 1^e en Thijmen en Luuk 3^e. Ik vond het heel leuk.

Groetjes, Duncan Arrachart JPC



Pietentraining 2014

Eerst was er een prijs uitreiking.

We moesten allemaal spelletjes doen zoals klimmen, ringgooien, hindernis estafette.

Bijna iedereen uit de groep kwam bij het klimmen niet er bovenop dus de juffen moesten sommige kinderen naar boven duwen. Er waren ook twee pieten bij en die deelden heel veel pepernoten uit dus het was toen heel moeilijk klimmen met al die pepernoten in je handen. Ik had ook nog de tweede prijs gewonnen.

Het was een hele leuke middag

Groeten, Jarique JPA2

Beste Marga en andere trainerslui,

Ieder jaar is hier een training met zwarte pieten,
Daar kan Sint heel erg van genieten.

Al die atleten klimmen, klauteren en rennen,
De pieten zullen ze met pepernoten verwennen.
En met de beker uitreiking die net is geweest,
Is het al helemaal een feest.

De prestaties dit jaar waren weer helemaal top,
Met verspringen, sprinten en de Fosbury flop.

Dat hebben ze van hun trainers geleerd,
En daarom worden jullie nu een beetje geëerd.

Want jij met je hele trainersploeg,
Hebben een nieuw atletiekseizoen voor de boeg.

Altijd staan jullie voor de atleten klaar,
In de winter, lente, zomer en het najaar.

Met zon, regen, sneeuw en wind,
Jullie zijn er voor ieder kind.

Jullie leren ze spelenderwijs alle onderdelen,
Het zorgt voor plezier bij velen.

Op wedstrijden wordt er dan fanatiek gestreden,
En dat stemt jou heel tevreden.

Maar ook bij het kamp en de ouder-kind wedstrijd
zijn jullie erbij,

En daarvan wordt de Sint heel blij.
Met Wim Bouma op de achtergrond,
Blijft de club zo kerngezond.

Zeg Wim, ik heb jou wel heel erg bewonderd,
Jij bakte laatst pizza's, een stuk of honderd.

Marga, jullie doen zoveel goeds,
Daarom voor jullie iets zoets.

Ik neem afscheid van Lisse met smart,
Van de ouders en kinderen volgt nu een applaus,
heel hard.

Groeten, Sinterklaas



verslag pietentraining door Kaja van den Berg:

Marga riep ons bij elkaar. Voor de pietentraining werden eerst de bekervan van het puntenklassement uitgereikt. Ik dacht "ik word toch niet geroepen om naar voren te komen". Maar toen zei ze: "meisjes pupillen B" en vond ik het toch wel spannend, want ik kon alsnog naar voren komen. Toen riep ze opeens mijn naam ik was verbaasd. Toen dacht ik: "oké dan word ik wel derde of vierde".

Maar toen zei ze dat ik met Mijlan eerste was geworden! ik was harstikke blij! Ik kreeg een beker en erin nog pepernoten en we gingen op de foto met degenen die eerste tweede derde en vierde waren geworden en natuurlijk gingen de pieten ook op de foto. Toen we klaar waren met het uitreiken van de bekervan blies Marga op haar fluitje, dat was het teken dat de pietentraining ging beginnen. Ik had bij de pietentraining geleerd om beter te mikken, beter te kunnen klimmen en ik heb beter leren parcours lopen. En toen we klaar waren vond ik het wel jammer dat het afgelopen was. Want ik vond de pietentraining hartstikke leuk! als ik de pietentraining een cijfer zou geven dan zal ik een 9 geven!

Groetjes van Kaja MPA1

Pieten training

Op 3 december was de pietentraining. We deden leuke spelletjes. En we kregen handen vol pepernoten. Er was ook de uitreiking van het puntenklassement. Ik was tweede van de meisjes pupillen A1. Ik kreeg een mooie beker. Na de training kreeg Marga nog een gedicht. In het gedicht werden Marga en de andere trainers bedankt voor al hun werk en kregen een chocoladeletter van de Sint.

Jelka MPA2

Pietentraining

Het was leuk met de pietentraining. We moesten allemaal verschillende dingetjes doen zoals in wandrek klimmen om in de schoorsteen iets te gooien. Pakjes over de matten gooien en dan over de matten klimmen, de matten waren heel hoog opgestapeld.

Je moest over een kast springen en dan moest je onder de tafel door, dan moest je over twee hordes lopen, toen moest je een stukje naar de emmer rennen, toen gooiden een tennisbal in, toen moest terug rennen en dan moest je een andere tennisbal pakken. Ook waren er nog zwarte pieten. Die gingen meedoen, pepernoten uitdelen en helpen met het uitdelen van de prijsjes van het puntenklassement. Ik had de 3^e prijs gewonnen en daar ben ik heel erg blij mee.

Groetjes, Julia Pieterse MPC



Luuk Pieterse

Afgelopen woensdag hadden we pietentraining, dat vind ik altijd heel erg leuk. We moesten een parcours afleggen en we moesten over hele hoge matten klimmen en ook ringen om paaltjes heen gooien. Tijdens de training kwamen er ook nog pieten met ons meedoen. Op het eind van de training ging juf Marga de uitslag bekend maken van het puntenklassement. Hierbij werd ik tweede en kreeg ik de zilveren beker. Daar was ik heel erg blij mee! Volgend jaar ga ik weer mijn best doen voor een beker.

groetjes van Bas van 't Schip JPB



Esmee - Senna



De Grote Club Actie editie 2014 is weer ten einde. En wederom hebben de kinderen van De Spartaan een record aantal loten verkocht, dit jaar zelfs **1154**.

De prijsuitreiking heeft inmiddels plaatsgevonden en als u een prijs heeft gewonnen wordt die automatisch op uw rekening gestort. Immers dat is een gemak van lotenverkoop via automatische incasso. Maar mooier is dat er weer een prachtig bedrag door de kinderen is opgehaald wat weer ten goede komt aan activiteiten voor de jeugd. Te denken valt aan het grote opblaaskasteel

tijdens de Ouder Kind Wedstrijd, de filmavond en andere zaken die wij binnen de Commissie Jeugd Atletiek bedenken voor de kids. De vijf lotenverkopers die de meeste loten hebben weten te verkopen hebben tijdens de Pietentraining op 3 december hiervoor een welgemeend bedankje gehad. Dit zijn de volgende kinderen:

Justin de Groot met 115 verkochte loten, **Phebe Goedhart** met 37, **Kaja van Zaanen** met 32, **Lars Knaap** met 28 en **Youri Feijt** met 27 verkochte loten. Geweldig gedaan allemaal! Speciale dank gaat ook uit naar Karin Zonneveld, voor het verwerken van alle verkooplijsten op internet. Super bedankt Karin!!

Volgend jaar doen we weer mee. Jullie ook?

Groet, José Elfering.

Secretaris Commissie Jeugd Atletiek



v.l.n.r. Justin - Kaja - Youri

Dick de Vroomen bokaal

Vrijdag 31 Oktober was de uitreiking van de Dick de Vroomen bokaal, een prijs die ieder jaar wordt uitgereikt aan een A2 pupil. Met spanning stond ik te wachten toen de voorzitter mijn naam zei kon ik het niet geloven dat ik had gewonnen. Ik had het niet verwacht omdat ik een tijdje geblesseerd was geweest en niet naar de trainingen en wedstrijden kon gaan. Ik vond het een hele eer dat de trainers mij hadden uitgekozen. Van mevrouw de Vroomen kreeg ik de wisselbokaal en van Sven Hazenoot, hij was vorig jaar de winnaar, kreeg ik de beker die ik mag houden. Daarna werd er een clinic gegeven door Tamara Middelburg, zij is Nederlands kampioen hink-stap-sprong. Samen met Anthony kregen we met z'n allen een verspring clinic, daar heb ik veel aangehad. Na de clinic zijn we gaan eten in de kantine heerlijke soep broodjes knakworst en pannenkoeken, het was heel gezellig. Tamara kwam ook bij ons aan tafel zitten en at een hapje mee. Zij had haar gouden medaille meegenomen. Nu zijn de trainingen begonnen bij de D junioren en ik vind het heel leuk omdat we andere onderdelen hebben en er wordt fanatiek getraind.



Tamara - mevr. de Vroomen - Amy

Groetjes Amy de Hollander



Tamara - Amy



Amy - Mandy - Tamara - Thimo



Amy - Sven

Chronologisch Overzicht Onderlinge Kerstcross 26-12-2014

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

Starttijden en afstanden

11.00 uur	Minipupillen jongens en meisjes (geboren – 2008/2009)	700 meter
	C-pupillen jongens en meisjes (geboren - 2007)	
11.15 uur	B-pupillen jongens en meisjes (geboren – 2006)	1000 meter
	A-pupillen jongens en meisjes (geboren – 2005/2004)	

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

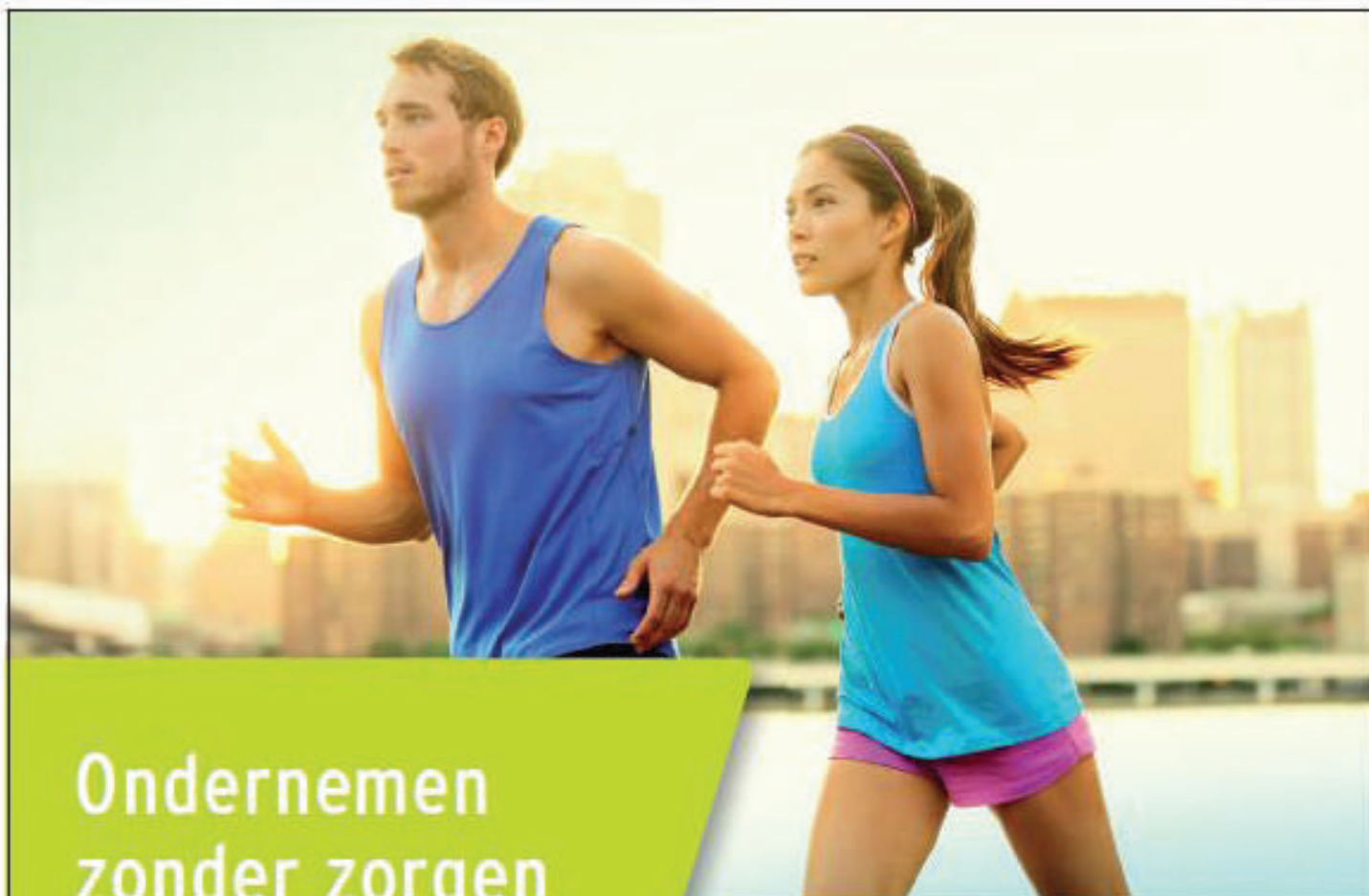
(Voor verdere informatie omtrent deze loop zie blz. 17)

Activiteitenkalender

Datum	Evenement	WAAR
24 december 2014	Geen woensdagmiddagtraining	Sporthal
26 december 2014	Kerstcross	Keukenhofbos
31 december 2014	Geen woensdagmiddagtraining	Sporthal
17 januari 2015	2e Quatrocross	Leiden
24 januari 2015	Filmdag	Lisse
7 februari 2015	3e Quatrocross	Lisse
25 februari 2015	Laatste woensdagmiddagtraining	Sporthal
4 maart 2015	Start woensdagmiddagtraining	Baan
7 maart 2015	Indoor	Zoetermeer
14 maart 2015	Loop voor Kasteelhoeve Keukenhof	Lisse
28 maart 2015	4e Quatrocross	Katwijk
1 april 2015	Paastraining	Keukenhofbos

Prettige Feestdagen





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

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

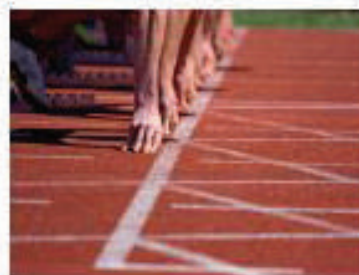
homma Elektrotechniek BV heeft een uitgebreide certificering. Details hierover vindt u op www.hommabv.nl

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 de onderneming, van mensen, van land. Nu bent u dus gebaat bij een goed advies. Denk dan even aan Deloitte.

Niet voor niets hebben wij een wereldwijde reputatie bij het bedrijven dat het gaat om accountancy, businessadvies, consultancy en strategische advisering.

Meer weten? Ben dan voor een onlineadvies gesprek met een van onze consultants. Klik op www.deloitte.nl voor meer informatie.



© 2011 Deloitte Touche Tohmatsu

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