

SPARTAANSE SPEKTAKELS



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



SAMEN STERK



L.J. Sport is de trotse hoofdsponsor van AV de Spartaan

Alle leden van AV de Spartaan ontvangen **10% KORTING**
op het gehele running assortiment in de winkel!
(Niet in combinatie met andere acties.)

NIEUW: Bij ons schoenadvies
maken wij gebruik van een loopanalyse.
Graag zien wij ook uw oude schoenen!

Volg ons op:  



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

Nu ook een extra groot assortiment in onze webshop: www.ljsport.nl

Het resultaat telt, maar wie telt het resultaat?



accountants en
belastingadviseurs



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

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

accountants • belastingadviseurs • financial interimmanagers
Noordwijk • Voorburg Telefoon: (071) 361 93 18 • www.abin.nl

Bestuur:

Voorzitter: Jennifer Lem
 voorzitter@avdespartaan.nl
 Vice Voorzitter: Laurens van Schie, 0252-220719
 vicevoorzitter@avdespartaan.nl
 Secretaris: Jaqueline Winnen
 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 vdr Meer, Paul v. Hal
 jucospartaan@avdespartaan.nl

**Wedstrijd-
secretaris**

Vacant
 wedstrijdsecretaris@avdespartaan.nl

C.W.A. Commissie Wedstrijd Atletiek

Voorzitter: Levi van der Geest 0252-225336
 Tom Hoekema
 cwavorzitter@avdespartaan.nl

C.R.A. Commissie Recreatie Atletiek

Voorzitter: Wim Schouten, 06-57997514
 cravorzitter@avdespartaan.nl
 Secretaris: Donna v.d. Niet
 crasecretaris@avdespartaan.nl

C.J.A. Commissie Jeugd Atletiek

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

T.R. Technische Raad

Voorzitter: John vd Zwet, 0252-413259/06-49744134
 trvoorzitter@avdespartaan.nl

Secretaris

trsecretaris@avdespartaan.nl

Trainingscoördinator Senioren, Junioren AB:

Anthony Ott, 06-55137028
 trcoordinator@avdespartaan.nl

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
 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.der Toom, 0252-416597

Internetcommissie

Algemeen: Richard Bosman, internet@avdespartaan.nl

Algemeen: Marco van Stijn, internet@avdespartaan.nl

Organisatie: Piet van Rijnberk,
 ledenadministratie@avdespartaan.nl

Vincent@schiedewind.nl

Karin Zonneveld, 06-13651582

km.zonneveld@kpnmail.nl

Vertrouwens Contactpersonen

Vincent Schiedewind, 06-24716402/
 vincent@schiedewind.nl

Karin Zonneveld, 06-13651582

km.zonneveld@kpnmail.nl

Inschrijvingen wedstrijden:

Pupillen: Gert de Jong, 06-49929205
 inschrijvenpupillen@avdespartaan.nl

C/D Jeugd: Tessy Lenting, 0252-413259
 inschrijvingcdjeugd@avdespartaan.nl

Overigen: Ton Meskers,
 inschrijvingoverigen@avdespartaan.nl

Secretariaat:

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

website: www.avdespartaan.nl

Redactie: Marga Kortekaas en Trudy Olij

Inhoudsopgave 1

Berichten van de bestuurstafel:

- Van de voorzitter 2
- Spartaanleet behaalt 4e plaats bij de EYOF..... 3

Berichten van de Ledenadministratie:

- Jarigen van 1 september t/m 31 oktober 2015..... 4
- Nieuwe leden 5
- Afgemelde en verhuisde leden 6

Redactie- en Kantinenieuws 7

Klaverjascompetitie 2015-2016 / Clubrecords 9

Wereldkampioen 200 meter Dafne Schippers 10

Gelezen in de Vriendenband..... 11

Nieuws van de Commissie Wedstrijd Atletiek:

- NK Senioren: Zilver voor Simon Grannetia 14
- Vincent Schniedewind winnaar WK-poule 2015 16

Nieuws van de Vrijwilligerscommissie:

- Nieuws van het bestuur / De wandelstok 2015..... 17

Peter en Desideria getrouwd 19

Op zoek naar rechtshandige mannen 19

Berichten van de Wedstrijd Organisatie Commissie:

- Activiteitenkalender 2015 20

Nieuws van de Commissie Jeugd Atletiek:

- Van de voorzitter 21

Nieuws vanuit de C/D-hoek

- Spartaan junioren in actie op de D-spelen 22
- T&F Camps 23

Pupillennieuws:

- Tussenstand puntentelling per 1 juli 2015..... 26
- Zomerkamp Wanssum 12 t/m 18 juli 2015..... 27
- NEK estafette Amstelveen / Waterspelletjes 30
- Activiteitenkalender/Te Koop / 2e hands kleding 31
- Kleurplaat 32

REDACTIENIEUWS

Kopij insturen uiterlijk woensdag 7 oktober 2015 vóór 16.00 uur.
 Het clubblad ligt klaar in de kantine voor bezorging op dinsdag 20 oktober 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: Ad van Ruiten, kantinebeheer@avdespartaan.nl

Contactpers: Corrie v.den Berg, 0252-860268

kantinecontact@avdespartaan.nl

0252-415350

Kantine:

Gevonden voorwerpen:

Ank Hartman, gevondenvoorwerpen@avdespartaan.nl

Ranglijsten:

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

Clubrecords:

Wim Cozijn, clubrecords@avdespartaan.nl

VAN DE BESTUURSTAFEL

29 augustus 2015

Hoe heerlijk kan het zijn om na een periode van zinderende hitte, te lopen in een natgeregend bos waar de zuurstof en frisse boslucht je longen vult? Goed, de regen tijdens de dinsdagavonden valt nu wel veelvuldig en langdurig, waardoor de meesten met pet en/of regenjasje het natte weer stoer trotseren. De zomer is hopelijk nog niet voorbij, maar aan de grote aantallen lopers op de baan is te zien dat het dagelijkse ritme weer is opgepakt.



Wij zouden heel graag meer mensen mee laten genieten en bewegen bij onze vereniging en proberen ook met verschillende middelen zoals pr, adverteren en natuurlijk de opstapgroep deze nieuwe leden te bereiken. We merken echter dat we soms tegen een plafond aanlopen als het gaat om het begeleiden van deze (potentiele) nieuwe leden. Nu hebben we niet de ambitie enorm te groeien als vereniging, maar iets meer ruimte in ons trainersbestand zou wel de druk halen van de huidige trainers, die met veel inzet en betrokkenheid hun bijdrage leveren aan de vereniging. Als je overweegt iets voor De Spartaan te doen en het lijkt je leuk een groep te begeleiden of als assistent-trainer mee te doen, praat dan eens met Leo Onderwater (**leo@onderwater.org**) de trainerscoördinator van de recreanten. Ik kan je uit eigen ervaring vertellen dat het de moeite waard is!

Een van de trainers die altijd extreem voorbereid en met nimmer aflatend enthousiasme 3 x per week trainingen verzorgt is Peter Jonkheer. Ik noem hem hier met naam en toenaam omdat Peter 21 augustus jl in het huwelijk is getreden met zijn Desideria en dat samen met een groot aantal Spartaners heeft gevierd bij Nederzandt. Vanuit het bestuur willen wij jullie veel geluk en nog meer liefde toewensen.

Er is overigens nog meer nieuws vanuit de Recreanten; het idee leeft om een Recreanten Atletiek groep in het leven te roepen, juist voor mensen die eigenlijk niet zo van hardlopen houden. Dus mensen die graag zich willen toeleggen op werpnummers, springen of op korte sprints, meld je even bij Wim Bouma (**CJAvoorzitter@avdespartaan.nl**). Hij inventariseert of hier voldoende animo voor is.

Verderop in het clubblad is zeer terecht aandacht voor onze Olympische Jeugd Spelen Topper Jurgen van der Zwet. Jurgen wist juist tijdens deze spannende wedstrijd koelbloedig te blijven en hiermee twee keer zijn eigen pr te verbeteren op de 400m horden en op 0,05s van een bronzen plak verwijderd te blijven. Met zijn nieuwe toptijd is de 16-jarige inmiddels gestegen naar de 5e plaats op de ranglijst van beste prestaties ooit geleverd door een Nederlandse atleet onder de 18 jaar. Jurgen, fantastisch gedaan en vanuit het bestuur van harte gefeliciteerd met deze topprestatie!

Wil je meer wedstrijdathletiek volgen dan is september dé maand van de competitiefinales. Eerst zijn de meisjes junioren A aan de beurt op zondag 6 september in Leiden. Dan een week later op zaterdag 12 september de meisjes junioren C in Breda, gevolgd op zondag 13 september in Bergen op Zoom met de promotie / degradatiewedstrijd voor de damesploeg om te promoveren naar de 1e divisie. Als laatste weer een week later op zondag 20 september de finale voor de meisjes junioren B in Den Haag. Verslagen zijn doorgaans te lezen in de plaatselijk media.

Nog een laatste voorzichtige melding over de op handen zijnde verbouwing; wij hebben dankzij Eveline Botter beslag kunnen leggen op een aantal units die, aan achterkant van de baan, het nieuwe materialenhok gaan vormen.

De bedoeling is dat wij, na het doorlopen van de nodige vergunningen, eind oktober het huidige materialen/massage hok kunnen gaan slopen en de nieuwe units kunnen neerzetten. Als er zaken zijn die je zelf aan de kaak wilt stellen of wilt bespreken, horen wij dit als bestuur heel graag. Aarzel niet ons aan te schieten of een mailtje te sturen. Alvast hartelijk dank en blijf in beweging!

Jennifer Lem

Spartaanatleet behaalt 4^e plaats bij de EYOF



Tijdens het in de week van 26 augustus tot en met 1 augustus in Tbilisi Georgie georganiseerde European Youth Olympic Festival heeft Jurgen van der Zwet van atletiekvereniging De Spartaan een 4^e plaats behaald op het onderdeel 400 meter horden. De kersverse Nederlands kampioen voldeed tijdens de series op woensdag 29 juli al aan zijn doelstellingen. Met 54,90 seconden verbeterde hij zijn persoonlijk record met 0,11 seconden en daarmee behaalde hij een finaleplaats. Tijdens de finale op donderdag 30 juli liep hij in baan 8 een meer dan fantastische race waar hij lang op weg was naar een bronzen medaille. Op twee meter voor het einde werd hij toch nog gepasseerd, maar met een schitterende tijd van 53,87 seconden kwam hij uiteindelijk slechts 0,05 seconden tekort voor een medaille. Zijn tijd betekent een 5^e plaats op de ranglijst allertijden bij de junioren B van Nederland. De teleurstelling van het net missen van de medaille blijft, maar zijn strijdlust, zijn enorme progressie en het resultaat word door iedereen enorm geprezen.

Jennifer Lem

VAN DE LEDENADMINISTRATIE

JARIGEN

September				
2	Frans		Dames	42 Ov
2	Nina	v.d.	Klugt	31 Recr
2	Sandra	van	Duijn	31 Recr
3	Bas		Meeuwenoord	12 Jun C
4	Ton		Meskers	32 Recr
4	Fieke	van	Noort	41 Ov
4	Henk	v.d.	Poel	42 Ov
5	Christophe		Pollet	32 Recr
6	Inge		Magnin-Heemskerk	31 Recr
6	Nathalie		Bravenboer	41 Ov
7	Lisette	v.d.	Schaaf	31 Recr
8	Sander		Tempel	22 Mst
8	Petra	van	Noort	31 Recr
8	Cor		Griffioen	32 Recr
8	Arjan		Lugtenberg	32 Recr
9	Cécilia	van	Delft	31 Recr
11	Ralf		Willems	42 Ov
11	Ties		Zuijderduijn	02 Mini
11	Romara	van	Noort	17 Sr
11	Richard		Grannetia	18 Sr
12	Jan		Peeters	32 Recr
12	Jeanette		Griffioen	31 Recr
12	Manoe		Heemskerk	03 Pup C
12	Ken		Ramroochsingh	32 Recr
13	Sabine		Appelt	31 Recr
14	Truus	van	Es	37 Wand
14	Conny		Meiland	31 Recr
15	Janneke		Weiffenbach	31 Recr
15	Mina		Consten	09 Jun D
15	Steven		Koot	06 Pup B
15	Rob		Wijfjes	32 Recr
15	Eva	de	Jong	03 Pup C
16	Mark		Beelen	32 Recr
16	Nico		Warmerdam	32 Recr
16	Jetty		Vreugdenhil	41 Ov
17	Martijn	den	Hoed	10 Jun D
17	Elise		Hoogkamer	11 Jun C
17	Luuk		Pieterse	08 Pup A
17	Tina	van	Amsterdam	31 Recr
17	Gijs		Oudshoorn	42 Ov
18	Arjan	van	Dijk	32 Recr
18	Hieke		Böhm	11 Jun C
19	Louis	van	Dijk	32 Recr
20	Nanda		Veenman	31 Recr
20	Joke		Nederpelt-Buwalda	31 Recr

September				
21	Dennis		Verhaar	22 Mst
22	Shana	van	Vuuren	09 Jun D
22	Thijs		Vink	08 Pup A
24	Leo		Onderwater	32 Recr
25	Elsbeth	v.d.	Ham	31 Recr
25	Anouk	v.d.	Meer	07 Pup A
25	Anton		Korenhof	32 Recr
26	Carla		Daudeij	31 Recr
26	Inge	de	Vroomen-Heijl	31 Recr
26	Emile		Paardekooper	08 Pup A
27	Ron	van	Egmond	32 Recr
27	Jesse		Nijboer	04 Pup C
27	Sonja		Fransen-v.Noort	17 Sr
28	Jasper		Ouwehand	06 Pup B
29	Cock		Gerritsen	31 Recr
29	Miranda	de	Regt	17 Sr
29	Marcel	v.d.	Veldt	32 Recr
29	Peter		Grimbergen	32 Recr
30	Pierre		Kaagman	32 Recr
30	Kathleen		Mulder	31 Recr
30	Pepijn		Noort	08 Pup A
30	Raymond		Jongen	32 Recr
Oktober				
1	Hannah		Overgaauw	41 Ov
1	Ellen		Schipper	31 Recr
2	Ton		Meiland	32 Recr
2	Jacqueline		Winnen	31 Recr
2	Astrid	v.d.	Berg	31 Recr
3	Dimitry		Gilissen	32 Recr
3	Aad		Kortekaas	22 Mst
3	Liesbeth	v.d.	Toorn	31 Recr
3	Marianne		Albers	31 Recr
4	Frans	v.d.	Kraan	42 Ov
4	Jan Sjoerd	de	Vries	32 Recr
5	Joost		Leuven	32 Recr
5	Marie Alin		Alkemade	31 Recr
5	Marga		Kortekaas	21 Mst
5	Ans		Schoonens-Kompier	37 Wand
6	Annemarie	ten	Kate	15 Jun A
7	Thimo	van	Velzen	10 Jun D
7	Gwen		Munsterman	07 Pup A
8	Ruud	van	Noort	18 Sr
8	Arjan		Lenderink	32 Recr
8	Lenie	v.d.	Poel	31 Recr
9	Wolf		Nederpel	14 Jun B

Oktober				
9	Thomas	van	Altena	08 Pup A
9	Elly		Dames-Meekel	37 Wand
9	Piet	van	Rijn	38 Wand
9	Luda	v.d.	Reep van Saase	31 Recr
10	Tjeerd	de	Vries	32 Recr
10	Ina		Oosterhof	31 Recr
10	Marianne	v.d.	Linden	31 Recr
11	Joop		Warmerdam	38 Wand
11	Stijn		Hooijman	10 Jun D
11	Daan	van	Kan	32 Recr
12	Anita		Ruigrok-Hiddenga	31 Recr
13	Patrick		Ruigrok	38 Wand
13	Erik		Kerkvliet	32 Recr
14	Bryan		Kaak	08 Pup A
14	Sarry	de	Vries	37 Wand
14	Ruud		Boom	32 Recr
14	Jolijn		Verhoeven	07 Pup A
14			Vreeswijk	32 Recr
14	Anouk		Boon	31 Recr
15	Richard		Holleman	32 Recr
15	Willem		Boon	22 Mst
16	Michael		Bouma	12 Jun C
17	Mirsad		Hulic	32 Recr
17	Rosa		Meurs	07 Pup A
20	Ria		Schriek-Rodenrijs	31 Recr
21	Marga	van	Ravels	31 Recr
21	Jasper		Stokman	06 Pup B
22	Rita	v.d.	Krogt	31 Recr
22	Emma	van	Werkhoven	09 Jun D
23	Paul		Hoezen	32 Recr
24	Anneke		Cederhout-Folkertsma	37 Wand
24	Jennifer		Lem	31 Recr
24	Margriet	de	Kruijff	31 Recr
25	Frank	van	Dongen	38 Wand
25	Dave		Clemens	18 Sr
27	Joop	van	Stijn	42 Ov
27	Johan		Bergman	22 Mst
27	Youri		Feijt	06 Pup B
28	Buddy	v.d	Burg	08 Pup A
29	Ben	ter	Hoeve	42 Ov
29	Zeb		Beelen	12 Jun C
30	Marjan		Boom-Meulblok	31 Recr
31	Desi	van	Rijswijk	07 Pup A
31	Nicoline	van	Van Steijn-Hoogenboom	31 Recr
31	Corrie	v.d	Berg-v.d. Werf	41 Ov

Nieuwe leden			
Vnaam		Naam	KnauCat
Gerdien		Abbink	31 Recr
Agnes		Baartman	31 Recr
Ciska		Barendregt	31 Recr
Zeb		Beelen	12 Jun C
Anneke		Bet	31 Recr
Tanja		Boere	21 Masters
Silvia		Boon	31 Recr
Anouk		Boon	31 Recr
Marjolein		Brussee	31 Recr
Bianca	van	Dam	31 Recr
Louis	van	Dijk	32 Recr
Monika		Douma	31 Recr
Irene		Duys	31 Recr
Bas		Fransen	10 Jun D
Saskia	van	Gerven	31 Recr
Jolanda	Van	Gerven	31 Recr
Dimitry		Gilissen	32 Recr
Gulita		Ginsel	31 Recr
Wilma		Haring-Derks	31 Recr
Brigitte		Hilt-Vos	31 Recr
Siebe		Holleman	02 Mini
Iris		Jansen	31 Recr
Rianne	de	Jong	31 Recr
Tineke		Jongejan	31 Recr
Harriët		Juffermans-v.d. Berg	31 Recr
Claudia		Klinkenberg	31 Recr
Mariska		Koelewijn-Barendregt	31 Recr
Kathleen		Mulder	31 Recr
Alfred		Noort	32 Recr
Maud	van	Noort	05 Pup B
Lisanne		Opdam	35 Recr(jun)
Ronald		Pieterse	42 Overig
Ilse		Pollet	07 Pup A
Ken		Ramroochsingh	32 Recr
Hester	de	Ruijter	31 Recr
Lisette	v.d.	Schaaf	31 Recr
Patrick		Schouten	32 Recr
Sjoerd		Smits	02 Mini
Sterre		Star	07 Pup A
Jeffreij		Stokkel	12 Jun C
Tessa		Verhoeven	01 Mini
Jan	v.d.	Vlugt	32 Recr
Angela		Warmerdam	31 Recr
Ralf		Willems	42 Overig
Annika	v.d.	Zon	35 Recr(jun)



vervolg Ledenadministratie

Afgemelde leden			
Lana		Ali	11 Jun C
Myrthe	van	Amerom	13 Jun B
Josephine		Ansumana	09 Jun D
Bas		Augustinus	10 Jun D
Kaylee	van	Beelen	15 Jun A
Charlotte	te	Boekhorst	07 Pup A
Monique		Boelen	31 Recr
Pauline	de	Boer	37 Wand
Bianca	van	Dam	31 Recr
Eva		De Feyter	07 Pup A
Ryan	van	Dijk	10 Jun D
Natasja	van	Dijk	31 Recr
Winfried		Dijker	22 Mst
Jacques	van	Dorp	32 Recr
Natasja	van	Eeuwijk	31 Recr
Ton		Freriks	32 Recr
Bas	v.d.	Geer	32 Recr
Finn		Grimbergen	02 Mini
Evelyn		Groeneweg	07 Pup A
Romana	de	Groot	07 Pup A
Hans	van	Hateren	18 Sr
Cayro		Hazel	02 Mini
Erik		Henneken	32 Recr
Guido		Herberghs	32 Recr
Nienke	ter	Hoeve	17 Sr
Debby		Hofstede	31 Recr
Renee		Hogervorst	31 Recr
Yannick		Holt	08 Pup A
Casper		Huikeshoven	08 Pup A
Ellen		Hulsbos-v.Noort	17 Sr
Betsy	v.d.	Hulst	31 Recr
Jens	v.d.	Hulst	02 Mini
John		Hunteler	10 Jun D
Jill		Ijsselmuiden	31 Recr
Daan	van	Iterson	31 Recr
Sidney		Janga	32 Recr
Carola		Janga-Penaat	31 Recr
Mark		Jansen	32 Recr
Marit	de	Jong	07 Pup A
Jaap		Kivits	38 Wand
Kyra		Koetsenruyter	07 Pup A
Nienke		Kragtwijk	17 Sr
Mariëlle		Langeveld	13 Jun B
Annelou		Ligthart	11 Jun C
Annie	v.d.	Linden	31 Recr
John		Meeldijk	32 Recr
Kim	v.d.	Meer	09 Jun D
Mhamed		Mohammadi	32 Recr
Roxanne	van	Noort	17 Sr
Amy		Oostdam	09 Jun D
Isabel	van	Opzeeland	11 Jun C
Anna		Prins	07 Pup A
Peter		Reawaruw	32 Recr
Casper	de	Ree	08 Pup A
Dion	van	Rojien	06 Pup B
Noah		Ruiters	08 Pup A
Esther	van	Saase	35 Recr(jun)
Sandra	van	Saase	31 Recr
Paul	van	Schagen	32 Recr
Tim		Schmal	06 Pup B
Joop		Smits	32 Recr
Rob	van	Staveren	32 Recr
Sandra		Steglich	31 Recr
Fred		Stroombergen	32 Recr
Luuk	de	Swart	06 Pup B
Ottoliene		Taal van Rijn	31 Recr
Emmelie		Tegel	07 Pup A
Bas		Tijssen	12 Jun C
Marije		Veenhof	11 Jun C
Rune Nanne		Veldhuyzen v Zanten	08 Pup A
Sanne		Verdoes	13 Jun B
Marc		Vermaat	32 Recr
Huub		Voesten	32 Recr
Sarry	de	Vries	37 Wan
Desley	de	Vries	32 Recr
Mark	de	Vries	32 Recr
Frank	van	Wagensveld	32 Recr
Fabian		Wezenberg	04 Pup C
Edwin		Wiersma	32 Recr
Kees		Wijts	22 Masters
Dário Miguel		Xavier Catarrinho	10 Jun D

Verhuisde leden		
Vnaam	Naam	Knaucat
Jan	Beelen	22 Mst
Mart	Kroon	16 Jun A
Bram	van Duijvenbode	32 Recr

Het aantal leden per
25 augustus bedraagt
797

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

S
U
D
O
K
U

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



NazomerMenu De Vier Seizoenen

Uw favoriete vakantie gerechtjes in een mooi menu

Rouleau van zalm en tuinkruiden pesto
met mierikswortel mayonaise, frisse salade en
krokant mosterd filodeeg

* * *

Deze maand met een **extra gratis** tussengerecht:
Italiaanse "linquini"
met paddenstoeltjes, spekjes, rucola en romige truffelsaus

* * *

In rozemarijn en knoflook gemarineerd Iers rundvlees:
met venkel, courgette, tomaten risotto en saus van
rode wijn en geroosterde paprika

* * *

Panna cotta con frutti di bosco
Italiaans roomdessert met rood fruit en cassis sorbetijs

Menuprijs € 32,-

Vier glazen wijnarrangement € 23,-

B.o.b. arrangement (halve glaasjes) € 13,-

Soep van het Chef menu als extra gerecht € 6,-
Klein kaasplateau als extra gang in alle menu's € 6,-
3-gangenSeniorMenu (zondag t/m Donderdag) € 26,-

make your life bloom
NATURALS

Groenewegen Lisse

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

Naturals Groenewegen Lisse

Heereweg 241

2161 BH Lisse

0252 – 413 461

lisse@naturals.nl

REDACTIENIEUWS

Uiterste inleverdatum kopij

vóór 16.00 uur op:

**7 oktober en
2 december 2015**



KANTINENIEUWS

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

WINNAARS KOFFIEKAARTEN

JUNI

Kobi van Braak
Conny van Schie
Daan Vink



JULI

Tiny van Dooren
Laurens van Schie
Paul van Sijl



AUGUSTUS

Gert-Jan Booij
Jos Duineveld
Nico Warmerdam



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

SINDS 1966



De Heere van Thijssen
KAPPERS & BARBIERS

ASSURANTIEBEDRIJF

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

HEEMSKERK
assurantiën

HOOGERVORST C.V.

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

BIJ **DE BRUIN** MOET JE ZIJN
TABAK, SIGAREN, LEKTUUR, WENSKAARTEN, LOTTO,
STAATSLOTEN, DAYZERS, WEDDEN OP PAARDEN

BIJ DE BRUIN MOET JE ZIJN!!
HENGELSPORT, KRASLOTEN, KRANTEN, PAKKETSHOP

BIJ DE BRUIN MOET JE ZIJN!!
ook voor... TELEFOONKAARTEN EN POSTZEGELS

JOHN DE BRUIN
HEEREWEG 240A, LISSE, TEL. (0252) 413 833
info@johndebruin.nl



SCHOLTEN
uw keurslager

Waarom zou u 't met minder doen

Hoofdstraat 261
2171 BD Sassenheim
0252-211440



TER GOUW

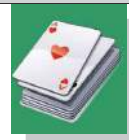
- Steunzolen / sport inlay op maat
- Gediplomeerd podoloog
- Medisch pedicure
- Dames, heren en kinderschoenen

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

KLAVERJASCOMPETITIE 2015 - 2016



De zomer vordert gestaag en op enig moment komt dan ook het najaar weer in beeld. Al heel erg lang kent AV De Spartaan een klaverjascompetitie. Ook het komende winterseizoen wordt deze weer georganiseerd door Frans Dames. Er verandert weinig. De vaste kaartavond blijft de tweede vrijdag van de maand. Het systeem blijft hetzelfde, Rotterdams en verplicht gaan.

In totaal 6 vrijdagavonden, in de maanden oktober t/m maart, aanvangstijd 20.00 uur.



1 ^e avond:	vrijdag,	09 oktober 2015
2 ^e avond:	vrijdag,	13 november 2015
3 ^e avond:	vrijdag,	11 december 2015
4 ^e avond:	vrijdag	08 januari 2016
5 ^e avond:	vrijdag	12 februari 2016
6 ^e avond:	vrijdag	11 maart 2016

Om in de eindstand opgenomen te kunnen worden moet op minimaal 5 avonden deelgenomen worden. Uiteraard is iemand die niet aan de gehele competitie kan deelnemen welkom op de avonden die men wel kan of kom gewoon eens een avondje sfeer proeven.

Het inschrijfgeld (€ 3,-) blijft voorlopig op hetzelfde niveau als het voorgaande seizoen.

Alle avonden zijn er een aantal kleine prijzen te winnen, dat varieert van vleesprijzen tot delicatessen of een flesje wijn.

Ook de poedelprijs ontbreekt niet, deze mag echter niet mee naar huis genomen worden.

Mochten er nog vragen of opmerkingen zijn, dan weet u mij denk ik wel te vinden.

Gezelligheid is troef



Met vriendelijke groeten,

Frans Dames, 0252 – 413146, e-mail: dames.meekel@ziggo.nl

Clubrecords

loc	<u>baan/weg/indoor</u>	maat	<u>Meisjes Junioren A</u>	geb	pres	pl	land	d.d.
loc	<u>baan/weg/indoor</u>	maat	<u>Meisjes Junioren B</u>	geb	pres	pl	land	d.d.
B	2.000m hindernis	76 cm	Jaimy van de Loo	260800	7.22,24	Amsterdam		14 05 2015
B	2.000m hindernis	76 cm	Jaimy van de Loo	260800	7.13,54	Breda		28 06 2015
B	400 m horden	76 cm	Miranda de Regt	290993	1.05,87	Lisse		05 09 2010
B	400 m horden	76 cm	Rebecca Hulshof	010199	1.05,57	Breda		27 06 2015
loc	<u>baan/weg/indoor</u>	maat	<u>Meisjes Junioren C</u>	geb	pres	pl	land	d.d.
B	2.000m hindernis	76 cm	Jaimy van de Loo	260800	7.22,24	Amsterdam		14 05 2015
B	2.000m hindernis	76 cm	Jaimy van de Loo	260800	7.13,54	Breda		28 06 2015
loc	<u>baan/weg/indoor</u>	maat	<u>Vrouwen Masters 55+</u>	geb	pres	pl	land	d.d.
B	3.000 meter		Joke van der Lans	190349	15.03	Lisse		29 10 2006
B	3.000 meter		Eveline Botter	241159	11.45,06	Heiloo		31 07 2015
W	5 km		Eveline Botter	241159	20.34	Zoetermeer		26 07 2015
loc	<u>baan/weg/indoor</u>	maat	<u>Aangepast Sporten V</u>	geb	pres	pl	land	d.d.
B	100 meter	T35	Rosalie Fogli	201185	24,06	Tilburg		23 05 2015
B	100 meter	T35	Rosalie Fogli	201185	23,51	Berlijn	GER	19 06 2015
B	kogelstoten	T35	Rosalie Fogli	201185	3,61	Berlijn	GER	20 06 2015
loc	<u>baan/weg/indoor</u>	maat	<u>Mannen Masters 55+</u>	geb	pres	pl	land	d.d.
B	400 m horden		Cas Grannetia	280460	1.18,30	Leiden		01 07 2015
loc	<u>baan/weg/indoor</u>	maat	<u>Jongens Junioren B</u>	geb	pres	pl	land	d.d.
B	400 m horden	84 cm	Jonathan Deloo	130591	56,4	Leiden		09 07 2008
B	400 m horden	84 cm	Jurgen van der Zwet	160299	55,01	Breda		27 06 2015
B	400 m horden	84 cm	Jurgen van der Zwet	160299	54,90	Tbilisi	GEO	29 07 2015
B	400 m horden	84 cm	Jurgen van der Zwet	160299	53,87	Tbilisi	GEO	30 07 2015
B	10-kamp		Mart Kroon	070497	5.270	Lisse		01 06 2014
B	10-kamp		Jurgen van der Zwet	160299	5.306	Lisse		05 07 2015



**Wereldkampioen 200 meter dames:
Dafne Schippers - Beijing 2015**





Gelezen in de Vriendenband augustus 2015

Van 13,1 tot 10,94 (is inmiddels 10.81 geworden)

Nu Dafne Schippers als eerste Nederlandse op de 100 m de grens van elf seconden heeft doorbroken en daarmee een nieuwe piketpaal in de ontwikkeling van de sprint bij de vrouwen heeft geslagen, is er voldoende aanleiding om in woord en beeld nog eens enkele van de vroegere 'highlights' de revue te laten passeren. Kortom, de historie van de 100 m bij de vrouwen in een notendop.



Allereerste records

Op 29 augustus 1926 won Nettie Groos, lid van het Haagse Hygiea, tijdens recordwedstrijden op de roemruchte grasbaan van Te Werve in Rijswijk, de 100 m in 13,1 s. Het was het allereerste officiële nationale record bij de vrouwen op dit sprintnummer. Nettie, die overigens nooit Nederlands kampioene werd op dit onderdeel, was eerder die maand 21 jaar geworden.

Nettie Groos in 1926, zo'n anderhalve maand voordat zij bij de vrouwen de 100 m officieel op de kaart zette. (foto's beschikbaar gesteld door Atletiekerfgoed)

Het record van Nettie Groos hield op een paar dagen na twee jaar stand, want daarna was het op 26 augustus 1928 haar clubgenote Lies Aengenendt, die als eerste de grens van dertien seconden passeerde. Bij wedstrijden in Gouda stelde die het record op 12,9 s. Lies had toen juist de maand ervoor haar... 21ste verjaardag gevierd!

Lies Aengenendt (tweede van links) gaat van start op de 100 m tijdens de Ned. kampioenschappen, die een week na haar recordverbetering werden gehouden. Winnen deed ook zij echter niet. Dat deed wel Bets ter Horst (geheel rechts, met alpinopet)... in 13,0 s. Oei!



In dit verband is het interessant om te vermelden, dat zowel Nettie Groos als Lies Aengenendt en Bets ter Horst enkele weken voor het NK van 1928 deel hadden uitgemaakt van het estafetteteam op de Olympische Spelen in Amsterdam, waar ze vijfde waren geworden. Wie de vierde was van het Olympische stel? Dat was Rie Briejer, die u hier op de hiernaast staande foto als tweede van rechts van start ziet gaan, ook al met alpinopet, net als Bets ter Horst.

Onder de 12 seconden

Vanaf 1930 veranderde er veel. Een jaar eerder had Tollien Schuurman zich als zestienjarige op de atletiekbanen gemeld en al gauw liep het in Drenthe geboren en in Friesland opgegroeide natuurtalent het Nederlandse record aan flarden. De nationale besttijd van 12,7 s, die Bets ter Horst in 1929 op de klokken had gebracht, werd in 1930 door Tollien in één klap ver voorbij de 12,5 s op 12,0 s vastgesteld. Hoe goed dat was blijkt uit het feit, dat dit tevens een evenaring was van het toenmalige wereldrecord. Sprintster Tollien Schuurman was al op zeventienjarige leeftijd wereldrecordhoudster geworden!

Het zou raar zijn als het hierbij was gebleven. Dat deed het dus ook niet. Twee jaar later, tijdens selectiewedstrijden voor de aanstaande Olympische Spelen in Los Angeles op de grasbaan in Haarlem, liep Tollien Schuurman de 100 m in 11,9 s. Dat deed ze al in de serie op zaterdag 4 juni, maar aangezien er nogal een sterke wind in de rug stond, twijfelde men of die tijd wel te vertrouwen was. Windmeters waren er immers niet, moesten nog uitgevonden worden. Gelukkig waren een dag later tijdens de finale de weersomstandigheden een stuk gunstiger en herhaalde Tollien op zondag de prestatie die zij in de serie al had neergezet: 11,9 s. Nu kon niemand er meer omheen en zo werd op 5 juni 1932 Tollien Schuurman de eerste vrouw ter wereld die officieel de twaalf seconden barrière had doorbroken.

Tollien Schuurman, hier in actie tijdens een wedstrijd in Rijswijk in 1931, was de eerste ter wereld die de 100 m binnen de twaalf seconden aflegde.



Deceptie

Vanzelfsprekend gold Tollien Schuurman daarna als een van de voornaamste kandidates voor Olympisch goud. Die status kon ze echter niet waarmaken, aangezien zij zowel fysiek als mentaal in Los Angeles verre van optimaal aan de start van de 100 m verscheen. De achtdaagse bootreis, gevolgd door zeven dagen met de trein naar het verre Californië, was niemand van de Nederlandse delegatie in de koude kleren gaan zitten; bovendien was Tollien psychisch aangeslagen, omdat haar trainer Jan Britstra enkele dagen voor het vertrek naar Amerika door de KNAU onverwachts aan de kant was geschoven. We dienen hierbij niet uit het oog verliezen, dat de Friezin toen nog maar negentien jaar oud was en pas drie jaar actief. Nog erg onervaren dus. Lang verhaal kort, Los Angeles werd een teleurstelling. Op de 100 m haalde zij de finale niet en op de 4 x 100 m werd het Nederlandse viertal met Tollien in de gelederen vierde in 47,6, wat een dik Nederlands record zou zijn geweest, als die tijd officieel was vastgesteld. Dat gebeurde echter niet, want tijden voorbij de eerste drie werden toen nog niet nauwkeurig geklokt, maar geschat; die deden er immers niet meer toe..! Zelfs de genoegdoening van een Nederlands estafetterecord werd Tollien Schuurman dus niet gegund.

In de volgende jaren evenaarde de Friezin nog ettelijke keren haar eigen wereldrecord van 11,9 s, maar een grote titel veroverde zij nooit. Toen zij in 1934, op de Wereldspelen voor vrouwen in Londen, in de finale van de 60 m een zware spierscheuring opliep, luidde dat in feite het einde van haar carrière in, want die blessure kwam zij nooit meer helemaal te boven.

Feeuwige roem

De volgende die een belangrijke piketpaal sloeg in de ontwikkeling van de 100 m bij de vrouwen was Fanny Blankers-Koen. Op 13 juni 1948 kwam zij tijdens de interland Nederland-Frankrijk op het Olympiaplein in Amsterdam tot 11,5 s, een verbetering van het wereldrecord, dat toen al elf jaar op 11,6 s stond, met een tiende seconde. Opnieuw was een Nederlandse 's-werelds snelste. Fanny was toen overigens al jarenlang nationaal recordhoudster; eerst had zij in 1939 de 11,9 s van haar illustere voorgangster geëvenaard, om die tijd vervolgens midden in de oorlog, in 1942, naar beneden toe bij te stellen tot 11,7 s.



Fanny Blankers-Koen maakte haar pas verworven status van allersnelste vrouw ter wereld wél waar; op de Spelen van Londen die kort na haar recordverbetering plaatsvonden, liet zij daar geen enkele twijfel over bestaan. Maar ja, Fanny was toen ook al dertig jaar oud en had eerder ervaring opgedaan op de Spelen van 1936 in Berlijn en de Europese kampioenschappen van 1938 en 1946. Niet te vergelijken dus met die stormachtige, maar ultrakorte loopbaan van Tollien Schuurman.

Fanny's Olympische overwinning op de 100 m luidde, zoals wij allemaal weten, een serie in van viermaal goud, waarmee zij zou uitgroeien tot de koningin van de Londense Spelen en eeuwige roem verwierf.

De barrière van 11,5

Je zou denken dat Fanny Blankers-Koen dan ook wel de eerste geweest moet zijn die de barrière van 11,5 s heeft doorbroken. En inderdaad, dat gebeurde ook, want op 29 juni 1952 kwam zij tijdens de Nederlandse kampioenschappen op de Nienhuysbaan in Rotterdam tot 11,4 s. *Hé, wacht 'ns even*, zal de aandachtige atletiekenner onder u opmerken, *die tijd is als record niet terug te vinden in het boek '1870-2000, 130 jaar atletiek in Nederland' van Aad Heere en Bart Kappenburg. En ook in de wereldrecordontwikkelingslijst wordt-ie niet vermeld.* Klopt. Volgens het AW-verslag van dat NK had Fanny echter wel degelijk 11,4 s gelopen en daarmee het wereldrecord verbeterd. Weer zaten we in een Olympisch jaar en weer had een Nederlandse zich vlak voor de Spelen als favoriete voor de titel gepresenteerd. Maar die tijd kreeg een staartje. Nadat de recordcommissie van de K.N.A.U. de door Fanny geleverde prestatie als nationaal record had erkend, werd deze later in opdracht van de Technische Vergadering toch weer van de recordlijst afgevoerd. Er zou sprake zijn geweest van teveel windvoordeel, zo was het argument. Dergelijke beslissingen werden in die tijd genomen op grond van eigen waarneming, of na navraag bij het K.N.M.I. in De Bilt, zo meldt ons de huidige voorzitter van de recordcommissie, Hans-Peter Dries. De nog steeds niet uitgevonden windmeter werd opnieuw node gemist...

Eén troost, was dit niet gebeurd en was de tijd wel als record erkend, dan was hij hoogstwaarschijnlijk later, in 1959, alsnog afgekeurd. In april van dat jaar maakte de toenmalige recordcommissie immers bekend, dat men had moeten besluiten om een aantal op de Nenijtobaan gerealiseerde Nederlandse records met terugwerkende kracht vanaf 1951 (!) te annuleren. De baan was namelijk onder invloed van de naast gelegen spoorbaan in de loop der tijd verzakt en scheef komen te liggen (zie ook 'De Nenijto-affaire' in Vriendenband nr. 2 – 2013).



Wilma van Gool-van den Berg, Nederlands laatste handgeklotte recordhoudster op de 100 m.

Van handgeklotte naar elektronisch

Tot 1969 moesten we wachten, alvorens er opnieuw 11,4 s werd gelopen. Die eer komt Wilma van Gool-van den Berg toe, die op 2 juli 1969 in Milaan tot die tijd kwam. Nationaal recordhoudster was zij toen al, want twee jaar eerder had zij die 11,5 s van Fanny, net als Puck van Duyn-Brouwer elf jaar ervoor, reeds geëvenaard. Wat Wilma betreft bleef het hier niet bij, want die verbeterde zich via 11,2 s in 1970 tot 11,1 s in 1972. Zij was de laatste recordhoudster in het handgeklotte tijdperk, want de K.N.A.U. stelde in 1975 een elektronische recordlimiet vast van 11,35 s. De eerste die daar onder dook was Els Vader, die in 1981 tot 11,28 s kwam, korte tijd later gevolgd door 11,25 s. Vervolgens nam Nelli Cooman het over. In 1986 liep die binnen anderhalve maand eerst 11,15 s, gevolgd door 11,12 s, om ten slotte op 27 augustus 1986 het Nederlandse record op 11,08 s te stellen. Die tijd zou bijna 28 jaar overeind blijven; opeenvolgende generaties van sprintsters beten er hun tanden op stuk.



Nelli Cooman was met haar 11,08 s bijna 28 jaar nationaal recordhoudster. Daarin wordt zij slechts overtroffen door Fanny Blankers-Koen, die de recordlijst bijna 30 jaar onafgebroken aanvoerde. (foto Wikipedia)

Onder de 11 seconden

En toen was daar het multitalent Dafne Schippers. De Utrechtse met Friese 'roots' sprintte al op jonge leeftijd formidabel en veroverde haar allereerste nationale sprinttitel bij de junioren als zestienjarige. Haar eerste meerkampoverwinningen had zij toen echter al te pakken en voorsnog leek die discipline haar grote liefde te zullen worden. Daar had zij ook alle reden toe. In 2010 was zij immers, nauwelijks achttien jaar oud, wereldkampioene op de zevenkamp geworden bij de junioren – de eerste wereldtitel op de meerkamp van een Nederlandse atleet of atlete ooit – een jaar later gevolgd door de Europese jeugdtitel in dit metier.



Dafne Schippers duikt op de FBK Games in Hengelo onder de 11 seconden: 10,94 s. (foto Erik van Leeuwen)

In 2012 werd zij twaalfde op Olympische Spelen en een jaar later derde op het WK in Moskou, waar zij tevens het nationale zevenkamprecord van Karin Ruckstuhl overnam. Op de sprint zat zij intussen ook niet stil. Dat had in 2011 meervoudig wereldkampioene Allyson Felix al eens ondervonden op de WK in Daegu, toen die in haar serie op de 200 m verrassend kloeg kreeg van de Nederlandse, die met 22,69 s en passant het 30 jaar oude record van Els Vader om zeep hielp. En op de 100 m ging het eveneens steeds harder: 11,56 s in 2010 werd 11,19 s in 2011, waarna ten slotte in 2014 met 11,03 s het record van Nelli Cooman er aan moet geloven. Je kon erop wachten dat nu ook de elf seconden barrière zou worden aangevallen. Dat duurde niet lang. In april van dit jaar kwam

Dafne tijdens een trainingskamp in Florida al tot 10,90 s, maar dat was nog met een stormpje in de rug. Een maand later was het op de FBK Games in Hengelo wél raak: 10,94 s met +1,8 m/s rugwind.

Of het hierbij zal blijven? Dacht het niet. (We weten inmiddels beter!!!)

Piet Wijker

NIEUWS VAN DE COMMISSIE WEDSTRIJD ATLETIEK**NK SENIOREN: ZILVER VOOR SIMON GRANNETIA**

Eind juli begin augustus was het Olympisch Stadion in Amsterdam toneel voor de NK Senioren. Simon Grannetia wist een zilveren medaille te behalen tijdens een spannende 3000m steeple.

Voor het eerst waren de NK een vierdaags evenement, wat betekende, dat series en finales verder uit elkaar verspreid lagen en was het NK Meerkamp geïntegreerd in dit evenement. Op bijna iedere dag kwam er wel een Spartaanatleet in actie. Er deden in totaal 7 atleten mee: Maaïke Boon, Levi van der Geest, Simon Grannetia, Jeroen Habers, Tom Hoekema, Ruud van Noort en Jelle van der Zon.

Op de eerste dag was het al gelijk raak en liepen er twee Spartanen in de finale van de 3000m steeple met succes voor Simon Grannetia in de vorm van een zilveren medaille. Voor Simon stond deze avond zijn titel op het spel. Vorig jaar had hij deze glansrijk veroverd en aan hem de schone taak om, met meer tegenstand dan vorig jaar, zijn titel te verdedigen. In een spannende race tot 100m voor de finish deed Simon er alles aan om zijn titel te verdedigen: tempowisselingen en de kop nemen om de wedstrijd hard te maken.

Zijn concurrent wist hem echter goed te volgen en bij de laatste steeplepassage een demarrage uit te voeren, die fataal was. Ondanks dat een zilveren medaille een topprestatie is, voelde dit toch als het verliezen van een gouden medaille. Hij ziet het als wederom een leermoment, wat hem verder helpt zich te ontwikkelen tot de atleet, die hij wil zijn.

Jeroen Habers kwam net als Simon de baan op voor 3000m steeple; voor hem zijn eerste NK sinds zijn juniorenperiode. Echter merkte Jeroen al snel, dat zijn vorm niet aanwezig was en dat hij het tempo van de andere lopers niet kon volgen. Jeroen was ziek geworden in aanloop naar het NK en ook de rust van zijn vakantie voorafgaand aan het NK had hem geen goed gedaan. Desondanks vond hij dit een erg gaaf evenement: lopen in het stadion, aanmoedigingen van vrienden en familie en een gave race. Hij hoopt, dat hij volgend jaar wederom in het stadion mag lopen met dan een iets bevredigender resultaat.

Ook op donderdag begon Levi van der Geest aan zijn avontuur bij het NK Senioren met het hoogspringen. Afgelopen maanden had hij een mooie ontwikkeling doorgemaakt en had hij bijna over zichzelf heen weten te springen (1.92m). Zijn doel tijdens dit NK was dan ook om met een PR naar huis te gaan. Het lukte Levi echter niet om zich te bevrijden van de NK-spanning en zijn poging strandde op 1,85m. Een enorm leerzame ervaring voor onze debutant op het NK.

Jelle van der Zon sprong op donderdag driemaal in de verspringbak met 6,36m als verste afstand. Zelfkritisch als Jelle is, was hij hier niet tevreden mee. Hij weet, dat hij verder kan springen dan deze afstand en gezien het niveau van de rest van de atleten had hij met een paar centimeter meer ook de finale van dit onderdeel kunnen behalen (top-12). Echter wist hij dit er niet uit te persen en miste hij net de scherpste, die hij wilde hebben om goed te springen. Echter is dit een prima debuut voor deze jongen A, die een maand geleden nog bijna op het podium stond op de hinkstapsprong bij het NK Junioren.

Zaterdag stond in het teken van de kwalificaties voor de diverse werponderdelen met trainingsgenootjes Ruud van Noort en Tom Hoekema bij het discuswerpen. Ruud wist zijn discus op een seizoensbeste afstand neer te leggen van 42,32m. Tevreden was hij hier wel mee, zeker omdat hij wat ziek was in aanloop naar het NK, echter had hij graag gehoopt op een uitschieter. Met 50cm verder had hij finale kunnen werpen (top-12) en dat, of een lekkere uitschieter, was toch bevredigender geweest.

Tom Hoekema wist zijn discus op 36,35m te leggen, wat voor zijn gevoel prima was. Dit was het niveau, waar hij wel tevreden mee kon zijn en het was voor deze jonge senior een mooie ervaring om op dit NK zijn debuut te mogen maken. Ook Tom had gehoopt op die ene uitschieter, maar helaas kwam die er niet. Desalniettemin kijkt hij tevreden terug op dit NK.

Bij het speerwerpen voor de vrouwen wist Maaïke Boon haar voor afgestelde doelen allebei te behalen: niet laatste worden en een PR! Ze wist met een afstand van 31,83m haar PR te verbeteren, wat een lach op haar gezicht toverde. Echter begon ze zich ook te realiseren, dat er meer in had gezeten en dat de speer nog verder had kunnen vliegen. Maaïke hoopt dit de komende wedstrijden nog te kunnen laten zien en nogmaals PR-verbeteringen te laten noteren.

Als laatste op zondag kwam Simon Grannetia ook in actie op de 5000m. Echter moest Simon zijn race vroegtijdig staken om medische redenen: zijn lichaam was op en hij kon geen stap meer verzetten. De strijd op de 3000m steeple had er mogelijk toch meer ingehakt, dan hij zelf dacht.

Trainingslid Julia Talakua was tijdens de NK actief bij het hinkstapspringen (vrijdag) en het verspringen (zondag), voor beide onderdelen waren de dag voor de finale de kwalificatierondes. Julia wist deze zonder problemen door te komen en zich te kwalificeren voor de finales. Bij hinkstap wist ze een tweede plaats te behalen met een afstand van 12,70m. De afstand zelf was redelijk naar tevredenheid, echter was de tweede plaats een teleurstelling. Haar concurrent wist met een nieuw Nederlands Record voor Neo-senioren (Onder-23) de titel te grijpen. Op het verspringen wist Julia naar een afstand van 5,87 te springen, wat een 5^e plaats betekende. De derde plaats was slechts 8cm verder, wat de vijfde plaats dan ook een zuur randje geeft.

Ondanks dat atleten altijd zelfkritisch blijven en zij overal verbetering zien, was het voor onze Spartaanatleten een mooi evenement. Het was al enige tijd geleden, dat er 7 atleten aan de start stonden tijdens een NK en dat gaf ook een gezellige sfeer tijdens de diverse onderdelen, waarbij er toch ook diverse Spartaanfans aanwezig waren om te supporteren.

Dave Clemens

VINCENT SCHNIEDEWIND WINNAAR WK-POULE 2015

30 augustus 2015 door Anthony Ott

Na een bijzonder spannend einde van dit WK is Vincent Schiedewind winnaar geworden van de Spartaan WK-poule 2015! Op de slotdag waren de verschillen in de top 3 bijzonder klein. Miranda de Regt verloor uiteindelijk haar kans op de overwinning door de razend snelle tijd op de 5000m dames. Daarna was het vooral spannend voor de andere podium plaatsen. Hoogspringen en 4 x 400m bij de mannen bracht uiteindelijk de beslissing. Vincent van Stijn hield woord en haalde even veel punten als Miranda. Alleen heeft Miranda op meer onderdelen 5 punten behaald en verdiend daarmee het zilver. Eervolle vermelding is er vandaag voor Lenie van der Poel (winnaar EK-poule 2014) die samen met Vincent S de meeste punten behaalde.



Tot volgend jaar bij de OS-poule 2016!

Pl	Pnt	Naam
	168	Ranglijstaanvoorders 2015
1	197	Vincent Schniedewind
2	193	Miranda de Regt
3	193	Vincent van Stijn
4	189	Marco Kortleever
5	185	Wilmar Kortleever
6	184	Lotte van Stijn en Karin Zonneveld
6	184	Joost van der Meer
8	181	Vincent van Blitterswijk
9	180	Lenie van der Poel

Pl	Pnt	Naam
10	179	Dave Clemens
10	179	Sven Ootjers
10	179	Lonneke Derriks
13	175	Anthony Ott
14	171	Franka Hoogeboom
15	170	Tessy Lenting
16	169	John van der Zwet
17	166	Lisanne van der Zwet
18	154	Frank Hilberts
19	117	Wim Cozijn

Foto's genomen tijdens de NK-junioren 27 Juni Breda



Rebecca Hulshof (genietend van een stukje meloen na haar 400 mtr. Hordenrace)



Jurgen van der Zwet / 400 mtr. Horden

NIEUWS VAN DE VRIJWILLIGERSCOMMISSIE

De zomervakantie is weer achter de rug met veel zon voor allen die op het vasteland van Europa verbleven. Je zou bijna vergeten dat we op 28 juni onder zomerse omstandigheden een gezellige vrijwilligersdag hebben beleefd waar velen met zweetdruppels de djembé-workshop tot een daverende act maakten. Zie voor de foto's de collage van José Elfering.

Bij De Spartaan is er al weer een mooie zomerinstuif geweest voor D-junioren t/m senioren. En de najaar activiteiten zullen snel volgen.

Twee zeer bekende Spartaan-vrijwilligers zijn afgelopen maand in het huwelijk getreden:

- Jan Beelen (jurylid en tot voor kort langdurig penningmeester van de Club van 100)
- Peter Jonkheer (trainer van de B-groep recreanten).

De feestelijke receptie van Peter en Desideria was een waar Spartaans feest, dat het stralende bruidspaar maar waarschijnlijk ook vele Spartanen zich nog lang zullen herinneren.

Wij krijgen met enige regelmaat een berichtje van leden over een van de vrijwilligers met heuglijke of juist minder vrolijke tijdingen. Wij vinden dat bijzonder prettig, omdat we dan ook een teken van meeleven kunnen laten uitgaan. Dus schroom niet om ons te benaderen.

Volgende keer verschijnt er weer een interview met een van onze Spartaanvrijwilligers...

Beleven jullie ook veel genoeg aan de WK-atletiek??

De WK-atletiek dagelijks op de buis geeft een enorme reclame voor onze sport. Dat is inspirerend, ook met het oog op de EK-atletiek volgend jaar juli in Amsterdam.

Daar zijn intussen meer dan 1000 vrijwilligers geworven en wordt nog gezocht voor meer dan 500 extra vrijwilligers. Een leuke manier om bij te dragen en onderdeel uit te maken van zo'n groot evenement (**zie www.atletiekunie.nl**).

Namens de vrijwilligerscommissie:

Lenie van der Poel

De Wandelstok 2015 voor Ton Meskers tijdens muzikale vrijwilligersdag

Tijdens de vrijwilligersdag op zondag 28 juni is de Jaarlijkse vrijwilligersprijs uitgereikt aan Ton Meskers. Al meer dan 40 jaar!! levert Ton zijn bijdrage aan het wedstrijdsecretariaat van AV De Spartaan, waarbij hij sinds 1980 ook het correspondentieadres is voor de senioren-juniorenAB –wedstrijdschrijvingen.



Onder luid applaus van alle aanwezige vrijwilligers werd de wandelstok overhandigd door Trudy Olij, de Vrijwilliger van 2014. Ton kreeg ook een bloemenhulde vanuit de vrijwilligerscommissie. Ook dit jaar gaat de waardering dus uit naar een Spartaanlid, die al heel lang vooral op de achtergrond zijn activiteiten verricht.

Voorzitter Jennifer Lem opende eerder de vrijwilligersdag voor bijna 100 vrijwilligers met bewondering voor wat de vele Spartaan-vrijwilligers steeds weer op allerlei gebieden regelen, en dat het als nieuwe voorzitter een voorrecht is om hiervan deel uit te maken.

Als dank aan alle vrijwilligers werd dit jaar een **workshop Djembé** aangeboden, waarbij gezamenlijk een mooi ritmisch werkstuk werd neergezet onder enthousiaste leiding van Drum4Fun. Ongekende kwaliteiten kwamen zowel solo als groepsgewijs naar voren. De temperatuur in de kantine steeg naar grote hoogten... veel vrolijke en verhitte gezichten, alle leeftijden actief, en extra droge T-shirts konden voor de dag gehaald worden. Onder het genot van een drankje en een hapje (de snackkar deed goede zaken) werd de dag voortgezet en afgesloten op het terras.



Lenie van der Poel



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

SCHILDERSBEDRIJF



van Noort & Verkerk

Botterstraat 16
2162 LA Lisse

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



Gusti de Schipper grafische vormgeving

grafische vormgeving e-mail marketing & webredactie dtp & freelance vormgever

06 - 5394 3667 www.gustideschipper.nl



firma zandvliet en zn.

Timmer-, aannemingsbedrijf
en Houthandel



Werkplaats en winkel
Haven 18, 2161 HK Lisse
Telefoon: (0252) 4135 59

Email: mail@zandvlietlisse.nl
www.zandvlietlisse.nl



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/boekensteinfysiotherapie



BRIL Jan't

www.avdespartaan.nl

PETER EN DESIDERIA GETROUWD! TOP-WEER, TOP-LOCATIE, BERE-GEZELLIG

door Loek van Saase



Vanaf het moment dat het huwelijk aangekondigd werd was duidelijk dat het vooral geen besloten feestje kon worden: De Spartaan zou zich geen club mogen noemen als we niet massaal naar de receptie zouden gaan van dit pasgetrouwde en tot over de oren verliefde stelletje. En dat hebben we dus ook gedaan: met de auto, brommer, fiets trokken hele volksstammen naar Nederzandt aan Langevelderslag om het bruidspaar te feliciteren.

Enkele weken daarvoor waren collectieve inzamelacties georganiseerd, zodat cadeau's naar wens overhandigd konden worden. Gigantische drukte zorgde voor file in de felicitatierij naar het bruidspaar. Gelukkig hadden Peter en Desideria het bevochtigen goed geregeld met Nederzandt, want de tropische temperaturen in combinatie met fietstocht door de duinen leidde hier en daar tot droogtescheuren in diverse kelen. Intussen was het gewoon Marathon handen schudden en felicitatiezoenen in ontvangst nemen door het getrouwde stel in Oostenrijkse uitstraling, waarbij Peter gekleed ging in een mooi blauw jacket met zomers overhemd en zijn bruid in roze bloes met blauwe rok en getooid met bloemenkrans op het hoofd. (Zie foto's)

De temperatuur en gezelligheid van de receptie bleven geweldig de hele avond en hoewel 21.00 hr. de bedoelde eindtijd was, werd het toch wel iets later door de massale drukte. Geweldige gastvrije en feestelijke avond, waar het bruidspaar en ieder ander blij op terug kunnen kijken. Peter en Desideria: namens de trainingsgroepen nogmaals gefeliciteerd en maak er samen wat moois van!

OP ZOEK NAAR RECHTSHANDIGE MANNEN TUSSEN DE 18 EN 35 JAAR

Mannelijke Spartanen opgelet! Voor mijn onderzoek ben ik op zoek naar rechtshandige mannen in de leeftijdscategorie tussen de 18 en 35 jaar.

Mijn naam is Britt Nibbering en ik train bij de recreanten C-groep op dinsdagavond en zaterdagochtend. Voor mijn studie Biologie doe ik onderzoek naar pijnbeleving. Het onderzoek duurt tot eind september 2015.



Pijnbeleving is een ingewikkeld proces, waar we graag meer over te weten willen komen. Het onderzoek wordt uitgevoerd met twee pijnprikkels, te weten een warme en een koude op zowel de onderarm als beide kuit, die maximaal 30 seconden zullen duren. Tijdens het experiment geven proefpersonen met een schuiflat aan hoe pijnlijk de prikkel wordt ervaren. Zij krijgen geen medicatie toegediend en lopen geen risico op schade aan hun lichaam. In totaal duurt het onderzoek 2,5 tot 3 uur en wordt een vergoeding van € 25,- aangeboden voor een afgeronde sessie (2,5-3 uur). Om dit onderzoek te kunnen uitvoeren zijn we op zoek naar rechtshandige mannen tussen de 18 en 35 jaar. Het onderzoek duurt tot eind september 2015.

Mocht je interesse hebben om mee te doen, mail dan naar b.nibbering@lumc.nl

BERICHTEN VANUIT HET WOC

Activiteitenkalender 2015

dag	datum	ed	OMSCHRIJVING ACTIVITEIT	LOKATIE
za	12 sep 15		Landelijke finale junioren CD	
zo	13 sep 15		Promotie-/degradatiewedstrijden Senioren	
za	19 sep 15		ZHM competitie Pupillen 4e wedstrijd	Alphen ad Rijn
za	19 sep 15	8e	KogelDiscusCircuit, Lisse/Leiden, finale	baan
zo	20 sep 15		Landelijke finale junioren B	
di	22 sep 15		Najaarsfeestloop	Poelpolder
za	3 okt 15		Onderlinge Pupillenwedstrijden meerkampen + junioren C/D	baan
zo	4 okt 15		Ond. meerkampen Senioren / junioren A/B / Masters + junioren C/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	21 nov 15		Indoorwedstrijd Pupillen + CD Junioren	Onderwater
zo	28 nov 15	28e	Ter Specke Loop (Zorg & Zekerheid circuit) 5-10-15 km	weg/baan
zo	13 dec 15		CRA Wintercircuit + CD-competitie Baanloop	baan
vr	26 dec 15		Kerstcross	bos



EK 2016

Wilt u info neem dan contact op
met de verenigingsambasadeur AV

De Spartaan Wim Bouma

cjavorzitter@avdespartaan.nl



Einstein-Empowerment

Instituut Coaching & Trainingen

Trainers/coaches: Adrie Talakua, Joanna Talakua,
Julia Talakua & 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 & Joanna Talakua
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

NIEUWS VAN DE COMMISSIE JEUGD ATLETIEK

Het laatste stukje zomerseizoen

De vakanties zijn voorbij, de scholen zijn weer begonnen, het gewone leven gaat weer beginnen.

Voordat de zomervakantie begon, hadden de pupillen nog een Athletic Champs in Leiden, met mooie prestaties van Nick Duinkerken (Pupillen-A1), Vincent Franken (Pupillen-A1), Tessa de Wit (Pupillen-A2), Tijn Kauffman (Pupillen-A2), Gioia Remkes (Pupillen-B) en Benjamin Le Gallou (Mini-pupillen).



Verder was het mooi weer en konden we de brandslangen weer uitrollen voor de waterspelen. Tenslotte ging een gezellige groep op zomerkamp.

De CD jeugd had de laatste competitiewedstrijd op onze eigen baan. Het MC team wist met een uiteindelijke landelijke 4^{de} plek zich te plaatsen voor de finale. Succes straks in Breda dames!

Vlak voor de zomer was er nog de ABCD meerkamp, een mooie feestje bij ons op de baan, waarbij de strijd bij de MC spannend was. Lara Owobowale greep net naast het goud. Kimberly Booij eindigde hier op een mooie 3^{de} plaats.

Het eindsprintje

Voordat we het zomerseizoen gaan afsluiten tijdens onze eigen onderlinge wedstrijd op 3 oktober, hebben we eerste nog wat wedstrijden staan.

De pupillen hebben nog twee Athletic Champs wedstrijden in Reeuwijk en Alphen a/d Rijn. Ik heb uit betrouwbare bron dat Adam in Alphen aanwezig is, dus ik hoop veel foto's te zien met Adam. Verder zal een kleine groep pupillen de Spartaan vertegenwoordigen op de NEK (Nationale Estafette Kampioenschappen).



De D spelen zijn inmiddels geweest, met mooie prestaties van onder andere Nimah Lommerse met 2 finale plaatsen bij de 60m en 60m Horden (4^{de}) en Hannah Olsthoorn (4^{de} 1000m Hindernis).

Verder nog onder andere de C spelen en de landelijke finale voor de Meisjes C. Daarnaast is er tijdens de herfstvakantie een MIR weekend voor de CD. Niet vergeten op te geven!



Veel plezier en succes bij alle (sport)activiteiten.

19 september	Pup	4 ^{de} ZHM	Alphen a/d Rijn
26 september	Pup	Nationale Estafette Kampioenschappen	Amstelveen
3 oktober	Pup/CD	Onderlinge wedstrijd	Lisse
17 oktober	Pup	Activiteit	Lisse
24-25 oktober	CD	MIR kamp	Rotterdam
21 november	Pup/CD	Indoor Onderwater	Lisse
12 december	Pup	Quatrocross	Voorschoten
26 december	Pup/CD	Kerstcross	Lisse

Wim Bouma

NIEUWS VANUIT DE C/D-HOEK

SPARTAAN JUNIOREN IN ACTIE OP DE D-SPELEN door Joost Valk

Op zondag 23 aug. kwamen 8 Spartaan D-junioren aan de start op de D-Spelen, een wedstrijd, die geldt als het officiële NK voor deze categorie.

Direct op de eerste onderdelen kwamen 3 MD in actie. Nimah liep een makkelijke race bij de serie 60mH, met 10,87 plaatste zij zich, zoals verwacht, voor de finale later in de middag. MD 2e jaars Aisha (ver) en Shana (kogel) hadden het plan om tijdens deze wedstrijd hun pr scherper te stellen, maar het mocht helaas niet zo zijn, terwijl de laatste trainingen toch zo hoopvol waren geweest. Wellicht was de wedstrijdspanning wat hoog. Aisha sprong uiteindelijk 4,21 en Shana kwam tot 9,65m. Op de 60m slaagde vervolgens zowel Roxy als Nimah er in de halve finale te bereiken, 8,91 voor Nimah en 8,88 (pr) voor Roxy.

Na de 60m-series kon Roxy direct door naar Hoog. De eerste hoogtes overwon ze gemakkelijk en een pr was dichtbij, maar ondanks de aanwijzingen van de langste Joost, bleef ze steken op 1,30m. Bij een volgende wedstrijd zal dat pr er ongetwijfeld komen.

De JD Sven en Jochem hadden zich inmiddels gemeld en Sven voegde zich bij de groep 2e jrs. kogelstoters. Een pr-verbetering en plek in de top10 waren mogelijk geweest. Sven's pogingen, met 9,87 als beste, waren echter niet voldoende voor een hoge klassering. Het was ook wel erg vol en druk bij de kogelring....., maar ja, dat hoort nu eenmaal bij zo'n grote wedstrijd.

Tijdens de halve finale 60m. wist Nimah, als 1 van de 4 tijdsnelsten, met 8,88 de finale te bereiken, haar 2e (!) finale van deze dag. Voor Roxy was deze halve finale zo'n belevenis, dat de concentratie wat wegviel en ze finishte in 9,26 sec.

Shana was na een lange pauze begonnen aan haar 2e onderdeel, het discuswerpen. Met 20,45m. bleef ze ruim onder haar pr. Het zat Shana deze dag niet mee, ze had gehoopt op een beter resultaat.

Net als vorig jaar had Hannah gekozen voor de 1000m hindernis, nu bij de MD2e jrs., een podiumplek was het doel. Ondanks een goede eindsprint en een pr van 3.37,64 was 't niet voldoende, ze eindigde als 4e op ruim een seconde van het brons.



Nimah 60 meter



Nimah 60 meter Horden



Mandy 1000 meter

Jochem had ook de voorkeur gegeven aan de 1000 met hindernissen; in zijn race moest hij helaas de kopgroep laten gaan, maar wist goed z'n eigen tempo te houden en een prima tijd van 3.28,01 neer te zetten.

Voor Nimah stonden er, aan het eind van een voor haar lange dag, nog 2 finales op het programma.

Bij de 60mH liep ze een goede race en met 10,88 kwam ze uit op de ondankbare 4e plek, op de 60m. finishte ze in 9,07 als 8e. Later kwam gelukkig het besef van het uitstekende sprintresultaat, zowel op de 60 horden als op de 60 vlak een landelijke toppositie!

Als laatste in de rij kwam Mandy uit op haar favoriete onderdeel de 1000m.; een tijd van onder de 3.30 was het uitgangspunt.

Bij deelname aan de andere, snellere, serie was dat misschien gelukt, nu kwam ze uit op 3.33,07.

Alle deelnemers bedankt voor deze zeer geslaagde dag.

(foto's Ed Turk)

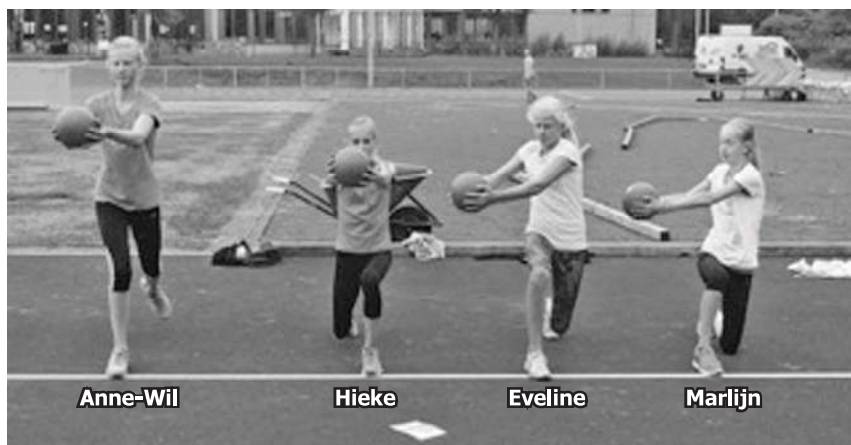
T&F Camps

Net als vorig jaar hebben wij, Anne-Wil en Hieke, en hele leuke week van T&F Camps meegemaakt. T&F Camps is een atletiekkamp in de zomervakantie waarin veel getraind wordt. Je slaapt in een tent aan de rand van de atletiekbaan en je eet met zijn allen in een grote party tent.

Elk jaar zijn er twee leeftijdsgroepen (9-11 & 12-16), die apart van elkaar trainen. Wij zaten in een tent met nog meer Spartaaners; Joël, Eveline en Marlijn. Jelka (pupil A2) ging ook mee en zat in het 'jongste dorp'. Wij (als oudste groep) kregen onder andere training van Lars Timmerman (speerwerper) en Marjan Olyslager (oud-hordeloopster).

Dit jaar kregen we ook een bijzonder bezoek van tienkampers Eelco Sintnicolaas en Pieter Braun. We kregen een spectaculaire training van hen te zien en na afloop werden er handtekeningen uit gedeeld en mochten we vragen stellen.

Naast de leuke, maar soms ook zware trainingen hadden we natuurlijk ook een uitgebreid fun programma. Naast levend stratego in het bos en waterspellen op de baan deden we teamsporten en quizzen in de grote gymzaal.



Anne-Wil

Hieke

Eveline

Marlijn



Tienkamper Eelco Sintnicolaas met zijn "meiden"



Hordentraining

Ook gingen we een dag naar het centrum van Zeist (waar het kamp zich bevond). Alle spellen en funactiviteiten hadden te maken met het thema "Jongens tegen de Meisjes". Voor elk spel dat door de jongens óf door de meisjes werd gewonnen kreeg die groep een punt. Aan het begin van de week stonden de meisjes met 3 punten voor, maar omdat de kampbegeleiding er meer spanning in wilde brengen begonnen we met challenges tijdens de lunch (zoals zo snel mogelijk fluiten met een heel beschuitje in je mond) die elke keer door andere jongens en meisjes uitgevoerd werden. Uiteindelijk werd het een gelijk spel.

We leerden ook een kampdansje (op het nummer Policeman) die de begeleiders ons aan het begin van de week lieten zien. Iedere keer als we het liedje hoorden begon iedereen mee te dansen. Op een dag trainden we ongeveer 4 uur, dat waren dan meestal twee trainingen, en alle

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



wol

stoffen

kralen

borduren

fournituren

Heereweg 177
2161 BC LISSE
0252-411134



Kromhout, accountants en belastingadviseurs maakt accountancy en belastingadvies persoonlijk én praktisch. Vanuit ons kantoor in Lisse doen we er alles aan om het u bij al uw financiële zaken gemakkelijker te maken.

www.kromhoutlisse.nl | 0252-417450



KROMHOUT
ACCOUNTANTS EN BELASTINGADVISEURS



*fijn dat het
er is ...*

Vishaandel

ALEX RUIZENDAAL

033-8883911/0653951466 SPAKENBURG

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 80

www.stiwa.nl

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



Vuursteeglaan 9 - 2161 GD Lisse - tel. 0252 419

VOLKSUNIVERSITEIT LISSE

Cursusprogramma 2015 - 2016

- Talen:** Ned. voor anderstaligen, Ned. 10 voor taal, Gebarentaal, Chinees, Duits, Engels, Frans, Italiaans, Latijn en Spaans.
- Creatief:** Tekenen, div. Schildertechnieken, Volks- en fijschilderen, Beeldhouwen, Creatief boekbinden, Creatief schrijven, Groen workshops, Handwerken, Nana, Sieraden en Tiffany.
- Hobby:** Bridge en Fotografie.
- Computertechnieken:** Digitale fotobewerking en Website bouwen.
- Kunst, Cultuur en Kennis:** Chinese theeceremonie, de Zijderoute, Geschiedenis Nederland tussen 1795 en nu tot het jaar 1000, Jodendom, Christendom, Islam, Kunstontwikkeling begin 20e eeuw, Volkenkunde in Afrika, Vogelvlucht door ons rechtssysteem en Brazilië: een land voor verrassingen, Ned. literatuur en Koorzang Early Birds.
- Lezingen:** Haring in de kunst, Bijz. begraafplaatsen, Fout & Hilarisch, Hooggevoeligheid, Pleinen in de Romeinse tijd, Pieterpad, Zwerftocht door Haarlem en De Plantage.
- Bewegen & ontspannen:** Calanetics, Sportief bewegen, Pilates, Tai Chi, Vrolijke meditatie, Meditatietechnieken, Lachyoga, Yoga en Zhineng Qigong;
- Persoonlijke Ontwikkeling:** Astrologie, Mentale weerbaarheid, Mindfulness, CV, Solliciteren, Netwerken, NLP, Reiki, Kleuranalyse, Visagie en Stijl.

WWW.VOLKSUNIVERSITEIT-LISSE.NL

Openingstijden:

van september t/m april
maandag t/m donderdag
10.00-12.00 en 19.00-22.00
vrijdag 10.00-12.00

onderdelen kwamen aan bod. Het funprogramma was pas laat in de avond waardoor we soms laat in onze tent lagen. Daardoor zaten er veel mensen dromend aan het ontbijt.

Samengevat is T&F Camps een super gaaf zomerkamp waar je veel leert en ook heel veel plezier maakt met leeftijdsgenoten en begeleiders. Een echte aanrader dus voor zowel Junioren als A- en B-pupillen!

Hieke en Anne-Wil

Hier is het verslag van Jochem van Stijn over T&F Camps.

Ik ben van 12 juli tot 18 juli op T&F Camps geweest. Dit was een erg leuk kamp. Elke dag hadden we 4 uur atletiek en 1 of 2 spellen. In de 4 uur atletiek hadden we 2 verschillende onderdelen per dag dus we hebben bijna alle onderdelen behandeld. Ook kwamen er een paar toppers zoals Eelco Sintnicolaas en Pieter Braun.

De spellen waren leuk en gevarieerd, dus met een beetje sport maar ook met een Quiz. Het eten was ook lekker en gezond. De kampleiding was erg aardig en met de andere kinderen op kamp was het erg gezellig. Elke dag na het sporten moest je ook douchen. Je moest tussen 11 en 12 uur naar bed, werd gewekt om half 8 en je moest om 8 uur bij het ontbijt zijn. Er waren kinderen van verschillende atletiekverenigingen dus er waren alleen kinderen die op atletiek zitten. Dit jaar was ik met 2 andere jongens van De Spartaan (Lars en Sven) en er waren ook nog een aantal meisjes van De Spartaan (Anne-Wil, Joël, Hieke, Eveline en Marlijn).

Als je met andere kinderen op kamp gaat kan je bij het inschrijven opgeven dat je met hun in de tent wilt.

De tenten waren goed en er zitten 6 tot 9 mensen in. Er was ook een snoepwinkeltje die meestal elke dag een uurtje open ging. Het kamp is bij een atletiekbaan in Zeist en we zaten naast een bos en een groot zwembad. We hebben sommige spellen en trainingen in het bos gedaan en we zijn ook nog naar het zwembad geweest. Er was een ouderen en jongerenkamp en de jongere kinderen hadden een ander programma dan de oudere kinderen. De jongere kinderen hadden een andere training en spellen en sliepen aan de andere kant van de baan.

Ik vond het kamp dus erg leuk en wil volgend jaar weer gaan.



NEK-estafette Amstelveen

Naast 6 pupillenteams nemen ook de onderstaande teams uit de C/D jeugd deel aan bovengenoemde kampioenschappen:

Meisjes D 4 x 60 meter - Meisjes C 4 x 80 meter + 4 x 800 meter en de Zweedse estafette.

Veel succes en plezier toegewenst op de 27ste september.



PUPILLENNIEUWS

Beste pupillen,

Na een heerlijke zomervakantie heb ik het puntenklassement bijgewerkt. De wedstrijden tot en met de 2^e ZHM wedstrijd zijn hier in meegenomen.

Groetjes Brigitte

Tussenstansand puppentelling pupillen

Mini pupillen Jongens		Dn	NN	EV	PR	Tot
1	Benjamin le Gallou	10	10	0	4	24
2	Valentino Clemens	2	4	0	0	6
C pupillen Jongens		Dn	NN	EV	PR	Tot
1	Boele Böhm	20	14	2	8	44
2	Thymen vd Geer	16	14	0	4	34
3	Sven Rijswijk	8	13	0	4	25
4	Robin Trap	6	15	0	2	23
5	Luuk van den Berg	6	13	0	0	19
6	Duncan Arrachart	8	10	0	0	18
7	Colin Groenendijk	6	9	0	2	17
8	Thijs Paddenburg	6	10	0	0	16
9	Tristan Tsibogiannis	4	4	0	0	8
B pupillen Jongens		Dn	NN	EV	PR	Tot
1	Finn Leukel	22	15	0	4	41
2	Bas van 't Schip	16	14	0	4	34
	Tim Philipse	16	14	0	4	34
3	Youri Feijt	18	11	0	4	33
4	Jasper Stokman	6	10	0	0	16
5	Steven Koot	6	5	0	4	15
6	Thijs Oudshoorn	10	4	0	0	14
7	Jasper Ouwehand	8	4	0	0	12
8	Wout Vermeij	6	4	0	0	10
	Ryan Bootsma	6	4	0	0	10
9	Moreno Seijsener	2	6	0	0	8
10	Raemon Baak	2	4	0	0	6
	Siebe van Leeuwen	2	4	0	0	6
A1 pupillen Jongens		Dn	NN	EV	PR	Tot
1	Nick Duinkerken	22	15	1	2	40
	Symen Grimbergen	20	14	0	6	40
2	Luuk Pieterse	22	14	1	2	39
3	Cas Werter	18	14	1	4	37
4	Vincent Franken	14	14	0	0	28
5	Alje Stip	18	9	0	0	27
6	Jari Langelaan	12	14	0	0	26
7	Menno Willems	8	14	0	2	24
8	Pepijn Noort	6	8	0	3	17
9	Michalis Analytis	6	10	0	0	16
10	Maarten Smit	4	4	0	0	8
A2 pupillen Jongens		Dn	NN	EV	PR	Tot
1	Tibbe Nijgh	20	13	1	10	44
2	Giovanni Cozijn	20	13	1	4	38
	Justin de Groot	16	14	0	8	38
3	Jarique Hazel	18	13	0	6	37
4	Tijn Kauffman	18	13	0	4	35
5	Marnix Hetteema	14	13	0	4	31
6	Thomas van Altena	10	6	0	0	16
7	Thijs van der Klugt	10	3	0	0	13
8	Buddy vd Burg	4	4	0	0	8
9	Teun Augustinus	2	4	0	0	6
10	Bryan Kaak	2	3	0	0	5
11	Youp Dekker	2	0	0	0	2

Mini pupillen Meisjes		Dn	NN	EV	PR	Tot
1	Eva van Duiven	10	8	0	2	20
C pupillen Meisjes		Dn	NN	EV	PR	Tot
1	Julia Pieterse	18	13	0	12	43
3	Wieke Nieuwenhuisen	12	6	0	0	18
3	Esmee Lommerse	8	9	0	0	17
4	Eva de Jong	4	12	0	0	16
5	Manoe Heemskerk	10	4	0	0	14
6	Marit Hoogeveen	2	4	0	0	6
7	Senna Opdam	2	0	0	0	2
B pupillen Meisjes		Dn	NN	EV	PR	Tot
1	Gioia Remkes	22	15	0	6	43
2	Isa Kovács	18	13	0	4	35
3	Sofie Heidinga	10	13	0	4	27
4	Tessa van Velzen	16	5	0	0	21
5	Sophie Taal	2	0	0	0	2
A1 pupillen Meisjes		Dn	NN	EV	PR	Tot
1	Mijlan Nieuwenhuisen	16	14	0	2	32
2	Kaja van den Berg	10	10	0	0	20
3	Anouk van der Meer	6	10	0	2	18
4	Marit de Jong	4	10	0	2	16
5	Rosa Meurs	10	4	0	0	14
6	Hilde Baak	2	6	0	0	8
A2 pupillen Meisjes		Dn	NN	EV	PR	Tot
1	Jelka Böhm	16	13	1	6	36
2	Iris Hulsbosch	20	13	0	2	35
	Jasmijn Bloemheuvel	20	13	0	2	35
3	Fleur Smeets	18	13	1	2	34
4	Tessa de Wit	14	13	0	4	31
5	Gwen Munsterman	10	10	0	4	24
6	Alyssa Riksen	6	13	0	2	21
7	Jolijn Verhoeven	4	4	0	0	8
	Sasha Spaans	8	0	0	0	8
8	Carmen de Jong	2	4	0	0	6
	Sandy Otte	2	4	0	0	6
9	Mila Peschier	2	0	0	0	2
	Kaja van Zaanen	2	0	0	0	2



ZOMERKAMP WANSSUM 12 T/M 18 juli 2015

KAMP!!!!!!

Het was weer zover; ZOMERKAMP! En ook deze oude rot ging maar weer eens een keertje mee. Een paar jaar geleden vond ik het met tien jaar ervaring wel mooi geweest maar na de verhalen over de grote verbouwing van het sportcomplex was ik toch wel weer nieuwsgierig. Het goede nieuws: verder was er helemaal niets veranderd.

Voor diegene die niet weten wat een zomerkamp inhoudt: Een week lang overnachten op een matje op een pallet-vloer in een van de 24 grote vierkante tenten ergens op een sportcomplex in Noord-Limburg samen met 22 stafleden, 60 leiding en 251 (priem!) kinderen in de leeftijd van 8 tot 12 jaar en van verschillende sportverenigingen, terwijl je overdag vette dingen doet.



De locatie is echt perfect. Een paar sportvelden, een mooie nieuwe kantine en douches en een zwembad op 1 minuut lopen. Tussen de velden 24 grote tenten in een kring en per team eigen tafels en banken. De dagelijkse routine van de laatste slaapkoppen de tent uit trekken, ontbijt halen, (kinderen laten) afwassen en schat zoeken is als snel weer ingebakken.



De kampstaf had weer veel activiteiten bedacht. Sommige zijn elk jaar hetzelfde (gelukkig), anderen waren nieuw en óók gaaf. Zo was de jaarlijkse dropping omgetoverd in een GPS-tour omdat de laatste jaren bleek dat ook de leiding de verleiding van een telefoon met google-maps niet kan weerstaan. Het resultaat blijft hetzelfde: je hoopt dat de pupillen na een urenlange nachtelijke tocht afgepeigerd in slaap vallen. En elk jaar valt dat laatste weer tegen en vallen de laatste met wat geluk om 6 's ochtends in slaap. Overdag moet er natuurlijk ook gesport worden. Rare sporten, sporten die andere verenigingen aanbieden en natuurlijk een atletiekmiddag. Nieuw was dit jaar het paintball. De leiding krijgt een masker op en een veldje met een paar obstakels en moeten een vlag zien te veroveren. En natuurlijk staat die vlag vlak voor een peloton grijnzende kinderen met elk een paintball-

geweer. Pijn is fijn. Maar ook de gouwe ouwe doen het goed. De spooktocht blijkt elk jaar voor sommigen net even te spannend. Totdat ze klaar zijn, dan is die opeens super gaaf. De waterspellenmiddag, met grote, echte hele grote opblaasdingen, valt zoals gebruikelijk precies op de heetste dag van de week en de survivaltocht is zoals elk jaar supergaaf: trek oude kleren aan, rol door een modderpoel en je bent herboren. Ik ga het thuis denk ook vaker doen. Tussendoor even een spannend bosspel, een touwtrektoernooi, een witte sokken-spel, candlelight, een talentenjacht, een kampvuur en ben je bent blij dat ze ook nog een vrije middag hebben ingepland.

Uiteraard heb ik de helft niet beschreven maar als je echt wil weten hoe een zomerkamp is dan moet je toch echt zelf een keertje mee.

Dikke doe, ook namens Lilli, Karel en Levi, Jan



Hallo, mijn naam is Lilli, ik ben nu 4 jaar lid van De Spartaan, en het afgelopen jaar heb ik hier stage gelopen. Ik heb lesgegeven bij de pupillen op de woensdagen en de vrijdagen, en ik heb de D'ers lesgegeven op de woensdagen en vrijdagen.

Wat ik ook heb gedaan was als begeleidster mee op zomerkamp. Ik vond het een hele leuke ervaring en zou graag als het kan en mag, volgend jaar weer meegaan.

Wat mij van deze week het meest zal bijblijven is de drukte, gezellige drukte, dat wel. Eerst moet ik toegeven dat ik een klein beetje hoofdpijn kreeg van de kinderen, vooral van de voetballers maar daar was ik snel aan gewend geraakt. Het eten was ook wel te doen en de spelletjes waren leuk en verliepen goed. Het leukste vond ik de survival, vooral omdat ik de meeste obstakels meedeed. Lekker rollen in de modder en zwemmen in de sloot, dat doe je niet elke dag. De meeste kinderen vonden het ook leuk. Het enige nadeel was elke ochtend, middag en avond het liedje "broodje van kootje" aanhoren, daar wende ik maar niet aan. Maar de kinderen vonden dat nummer helemaal geweldig.



Laat naar bed, vroeg opstaan, weinig slapen en veel doen dat was het kamp. Het was mijn eerste keer en hopelijk niet de laatste. Ik vond het erg gezellig en ik hoop dat de andere begeleiders en de kinderen dat ook vonden. Ik zou graag nog eens meegaan!

Lilli Homan



Verslag Youri

Ik vond het leuk om zoveel verschillende activiteiten doen.

We gingen bijvoorbeeld zwemmen, wateractiviteiten en sportactiviteiten doen.

Je had ook activiteiten in het bos zoals survivalen en de witte sokken tocht.

Je had weinig vrijheid, want je moest achter elkaar activiteiten doen. Je kon even uitrusten en dan hup naar de volgende activiteit.

Je had ook een dag dat je naar de Jumbo kon en dan had je maar 3 activiteiten.

Met Candlelight light Schreef Jari een brief dat Lilly verliefd was op Willem de sexy.

Ik vond dat erg grappig.

Groetjes, Youri Feijt

Eerste keer mee

Verslag ouders

Youri ging voor het eerst mee op kamp.

Hij ging ook voor het eerst zo lang weg van ons.

Vol enthousiasme werd hij uitgezwaaid, maar al gauw misten wij onze energieke man.

Ook zijn broertje heeft regelmatig naar hem gevraagd.

Geen contact, geen mailtje of sms'je over hoe ze zijn aangekomen of hoe het gaat;

Dat is erg wennen in deze tijd.

De dag dat hij weer terug kwam en de bus uitsprintte, regelrecht in de armen van zijn broertje, zullen we niet snel vergeten. Wat een mooi moment.

Raar genoeg had hij nog genoeg energie om veel kampverhalen te vertellen.

En zo zaten we in de zon met een kopje koffie te luisteren naar al zijn belevenissen.

Wat hadden ze veel gedaan zeg! Met recht een sportkamp.

Groetjes Martijn en Lenneke Feijt



Mijn kampverslag,

Het moment was aan gebroken .

We gaan op kamp !!!!!

We stappen in de bus het was heel gezellig.

Het thema was rovers en piraten .

We hebben heel veel sporten gedaan, maar atletiek was natuurlijk het leukste.

En het eten smaakten daar heerlijk

Maar het slapen ging niet zo goed, want ik lag niet lekker.

Maar voor de rest was het één top kamp.

Dikke duimen van mij. 👍👍



Groeten Jarit.

Verslag van de moeder van Jarit:

Ze heeft het super leuk gehad! Ik vond het wel spannend omdat ze voor de eerste keer op een kamp ging en eigenlijk nog niet veel kinderen kon.

Gelukkig mocht ze op maandag heel even haar zus bellen omdat die jarig was en hoorde ik dat ze het leuk had. Ze kwam ook super enthousiast terug, vol verhalen, moe en een schorre stem. Leuk om te zien. Ook leuk dat ze opeens heel veel liedjes kon meezingen die daar vaak gedraaid werden :-)

Een geslaagde week dus.

Groetjes Petra



KAMP!!!

Het was super gezellig op kamp. Het leukste was de spooktocht. Het was best wel eng maar ook leuk en spannend. We hebben dit jaar iets nieuws gedaan, paintball en boogschieten. Het was super gaaf.

De survivaltocht was smerig maar ook super lollig en vet. We moesten door de sloot zwemmen, het was heel helder water. En elke ochtend was er een schat zoekspel (rode draad-spel) en team van de dag. Candlelight was super gênant maar ook heel grappig. En vrijdag zaten we aan het kampvuur, het was supergezellig. Wij zullen het jullie aanraden.

Groetjes, Sandy & Jenny

Verslag van de moeder van Sandy:

Toen Sandy op kamp was, was het erg stil thuis, een week lang geen Sandy. We hebben haar zeker gemist. Best wel eng dat ze zo lang weg was en wel in goede handen van de leiding. Ze heeft het ontzettend naar haar zin gehad. Volgend jaar wil ze weer mee.....

Renate Otte



NEK-estafette Amstelveen

Op 26 september a.s. nemen de onderstaande pupillenteams van De Spartaan deel aan bovengenoemde estafettekampioenschappen. Van af deze plaats wensen wij alle deelnemers veel succes en uiteraard ook veel plezier toe.

JPC

Boele Böhm
Luuk v.d. Berg
Thijs Paddenburg
Thymen v.d. Geer

MPC

Esmee Lommerse
Eva de Jong
Julia Pieterse
Fenne Kauffman

JPB

Finn Leukel
Ryan Bootsma
Youri Feijt
Siebe v. Leeuwen

MPB

Gioia Remkes
Isa Kovács
Jarit v.d. Ven
Tessa v. Velzen

JPA

Govanni Cozijn
Tijn Kauffman
Marnix Hettema
Buddy v.d. Burg

MPA

Mijlan Nieuwenhuisen
Fleur Smeets
Jelka Böhm
Jasmijn Bloemheuvel

Waterspelletjes

Normaal gesproken worden er tijdens de laatste woensdagmiddag pupillentraining voor de vakantie waterspe-
len gehouden. Dit jaar echter vond dit evenement een week eerder plaats, omdat het KNMI aangegeven had
dat het op die bewuste woensdag een tropische dag zou worden. De onderstaande fotocollage spreekt voor
zichzelf.

Marga



Zie voor meer foto's:

<https://plus.google.com/photos/110709012191958280563/albums/6188155329148742049>

ZHM competitie Reeuwijk 29 augustus 2015



Thijs Paddenburg



Voor meer foto's zie:

<https://plus.google.com/photos/110709012191958280563/albums/6188715958651199393>

Activiteitenkalender

Datum	Evenement	WAAR
19 september 2015	4e ZHM Competitie	Alphen a/d Rijn
22 september 2015	Najaarsfeestloop t.g.v. de kermisweek	Lisse
26 september 2015	NEK (Ned. Estafettkampioenschappen) op uitnodiging	Amstelveen
03 oktober 2015	Onderlinge pupillenwedstrijden	Lisse
17 oktober 2015	Pupillenactiviteit	Lisse
28 oktober 2015	Laatste woensdagbuitentraining	Lisse
30 oktober 2015	Dick de Vroomenbokaal	Lisse
4 november 2015	1e woensdagbinnentraining Sporthal Waterkanten	Lisse
8 november 2015	Scholierenbosloop voor BO/VO	Lisse
21 november 2015	Indoorwedstrijd	Lisse
29 november 2015	Ter Speckeloop	Lisse
2 december 2015	Pietentraining	Lisse
26 december 2015	Kerstcross	Lisse
30 december 2015	Geen training in de Sporthal	Lisse
ZHM = Zuid-Holland-Midden competitie		

Te Koop

1 paar Asics spikes G209N

Maat 41,5

Kleur geel met blauwe biezen

Slechts viermaal gedragen

€ 15,00

Tibbe Nijgh

0252-231571

2e Hands Kleding

Bent u op zoek naar 2e hands

Spartaankleding?????

Hiervoor kunt u terecht bij

Sandra Bouma: sanb@xs4all.nl

Leve de kermis!!





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 uw onderneming, uw mensen uzelf. Juist nu bent u dus gebaat bij een goed advies. Denk dan eens aan Deloitte.

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

Meer weten? Bel dan voor een oriënterend gesprek met een van onze kantoren. Kijk op www.deloitte.nl voor meer informatie



Deloitte

© 2011 Deloitte The Netherlands

Hoveniersbedrijf G. Rutgrink



tuinontwerp

aanleg en
onderhoud

grond- en
straatwerk

groenvoorziening

boomverzorging

Constantijnlaan 9
2171 ZC Sassenheim

tel.: 0252-217386
rutgrink.hoveniers@planet.nl
www.rutgrinkhoveniers.nl



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