

SPARTAANSE SPEKTAKELS



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



SAMEN STERK

SPORT
2000

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

   Falke  Polar 

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, salarisadminist

tratie, 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
 wedstrijdsecretaris@avdespartaan.nl

C.W.A. Commissie Wedstrijd Atleten

Voorzitter: Levi van der Geest 0252-225336
 Tom Hoekema
 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: John vd Zwet, 0252-413259/06-49744134
 trvoorzitter@avdespartaan.nl

Secretaris: trsecretaris@avdespartaan.nl

Trainingscoördinator Senioren, Junioren AB:

Anthony Ott, 06-55137028
 trcoördinator@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
 Leo Kruij sportmasseur
 Rob Boot hersteltrainer/sportmasseur
- Massage: Nicolette Zeestraten, 06-10480098
 n.zeestraten@gmail.com
 op afspraak: maandag- en donderdagavond
 Leo Kruij, 0252-217098 / 06-43894923
 lgkruik@gmail.com
 op afspraak: dinsdag- en woensdagavond
- Keuringen: S.M.A., 071-5828620
 Simon Smitweg 1, 2353 GA Leiderdorp
 Afspraken ma t/m vrijdag 08.30-17.00u
 Paul Grimbergen, 0252-418127
 tsbvoorzitter@avdespartaan.nl

TSB:

tsbvoorzitter@avdespartaan.nl

Vrijwilligerscommissie

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

Internetcommissie

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@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	3
Berichten van de Ledenadministratie:	
• Jarigen van 1 januari t/m 29 februari 2016	4
• Afgemelde en verhuisde leden	4
• Nieuwe- en verhuisde leden	5
Onderlinge Kerstcross	5
Redactie- en Kantinenieuws	6
Nieuws van de Club van 100	7
TSB wenst u fijne feestdagen	8
Nieuws van de medische commissie	9
Nieuws van de Vrijwilligerscommissie:	
• De klussenploeg en containers in Voorhout	9
• Vrijwilliger van de maand Joost Valk	10
• Een willekeurige trainingsdag	11
Klaverjascompetitie	13
Nieuws vanuit de Wedstrijd Organisatie Commissie:	
• Activiteitenkalender 2016	15
Nieuws van de Commissie Recreatie Atletiek:	
• Gezellige avond van de B-groep / Wandelen in Egmond	16
• CRA wintercircuit: verslag Polder of 7H	17
.....(Beelden gezocht)	19
• Wintercircuitkalender 2016	20
Wat je al niet tegen komt bij het opruimen van je zolder	20
Nieuws van de Commissie Jeugd Atletiek:	
• Van de voorzitter	22
• Uitslagen Alphen a/d Rijn en verslagen Jasmijn	23
• Verslag Crossen door de bossen	24
Pupillennieuws:	
• Eindstand Spartaan pupillenpuntenklassement 2014-2015	25
• Reglement Spartaan pupillenklassement	27
• Jarique Hazel ontvangt Dick de Vroomenbokaal 2015	28
• Pizzafeest groot succes	29
• Zomerkamp Wanssum 10 t/m 16 juli 2016	30
• Mijn 1e Spartaantraining/Grote Club Actie 2015/Chrono Kerstcross	31
• Clubrecords pupillen 1 november 2015	32
• Activiteitenkalender/Pietentraining 2 december 2015	34
Contributietabel 2016	35
Kleurplaat	36

REDACTIENIEUWS

Kopij insturen uiterlijk woensdag 3 februari 2016 vóór 16.00 uur.
 Het clubblad ligt klaar in de kantine voor bezorging op dinsdag 16 februari 2016.

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
 Kantine: 0252-415350

Gevonden voorwerpen:

Ank Hartman, gevondenvoorwerpen@avdespartaan.nl

Ranglijsten:

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

Clubrecords:

Wim Cozijn, clubrecords@avdespartaan.nl





Wij wensen
 **U** 
Prettige
Kerstdagen
en een
Gezond en
Sportief
2016



VAN DE BESTUURSTAFEL

Wat is dit jaar voorbij gevlogen. De laatste dagen vliegen de dagen overigens wel heel letterlijk weg, door de aanhoudende storm langs onze kust. De Sint is nog niet vertrokken of kerst dient zich alweer aan en voor je het weet is het 2016. Een terugblik hoort hier nog niet, denk ik, maar het eerste jaar als nieuw bestuur(der) zit er bijna op.

De meest gestelde vraag die ik hoor is: 'heb je het er druk mee?' Het antwoord hierop is; 'Ja, de laatste tijd wel'. 'Ben je nog geblesseerd?' 'Ja, helaas ook nog steeds, maar het lijkt beter te gaan' en op drie met stip: 'Hoe staat het met de verbouwing van het clubgebouw?'. 'We zijn nog met de aanvraag bezig, ja, het duurt inderdaad lang, maar de bouwvergunning voor het materialenhok is binnen, dus daar kan een start mee worden gemaakt binnenkort.'



Over blessureleed; we hebben zoals jullie misschien weten een trainer in ons midden die gekwalificeerd hersteltrainer is en als het allemaal goed loopt zich ook blessurepreventietrainer mag noemen vanaf 1 maart a.s. Rob Boot zal in deze hoedanigheid zich actief gaan inzetten voor leden die terugkomen na een blessure en trainers bijstaan in het voorkomen van blessures. Hij zal op de dinsdagavond aanwezig zijn om deze activiteiten te ontplooiën en ik ga zeker gebruik maken van deze nieuwe mogelijkheid die De Spartaan haar leden biedt.

Een mooie en ook stormachtige editie beleefden we met de LJ Sport Ter Specke Loop zondag 29 november. Er werden geen toptijden gelopen door de harde (voornamelijk) tegenwind, maar onze Jeroen Habers pakte wel de eerste plaats voor de vereniging. Er waren een kleine 1000 deelnemers aanwezig en een behoorlijke hoeveelheid vrijwilligers en supporters. Al met al een goede sfeer en alsnog mooie prestaties. De gezichten van de lopers die per verrassing een taart aangeboden kregen waren een lust voor het oog en Margriet Adriaansen had het goed naar haar zin als (o.a.) taartuitdeelster. De kinderen kregen allen een medaille en de volwassen deelnemers traditoneel een zakje bollen.

De polderloop van het Wintercircuit verliep ook al zo onstuimig, qua weersomstandigheden. Deze waren zo bar, dat toch veel mensen de warme huiskamer verkozen boven het kille, zompige weiland. Hulde voor de bikkels, dat dan weer wel!

Crossen door de Bossen, voorheen scholierenbosloop, onder leiding van een nieuwe organisatie met van Mieke Aanen en Piet van Tol beleefde een succesvolle editie met meer aanmeldingen dan vorig jaar en veel lofuitingen van deelnemers en ouders.

Ook hulde voor de ouders van de jeugdleden, die met 26 aanmeldingen voor de periodieke ouderavond een record hebben gevestigd! Betrokken ouders zorgen zeker voor enthousiaste jeugdleden en misschien ook nog wel voor enthousiaste vrijwilligers. We zoeken nog naarstig naar een aanvulling van ons Jurycorps, wees welkom.

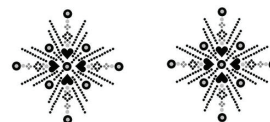
Dank voor deze betrokkenheid en inzet ouders en dank ook voor iedereen die heeft bijgedragen aan een zeer geslaagd Pizzafeest bij de jeugd.

Als ik zo doorga lijkt het wel of we alleen maar feesten bij de Spartaan. Peter Jonkheer heeft voor de B-groep (inmiddels ruim 60 lopers) een feestcommissie om zich heen verzameld en zij hebben een heel gezellig en lekker feest georganiseerd eind november op De Kaag. Iedereen bracht een heerlijk gerecht mee en ik heb gehoord dat het bijzonder gezellig en geslaagd was. Dank Peter voor het initiatief.

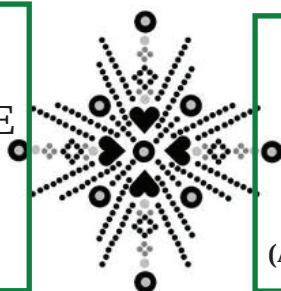
Maar er is helaas ook somber nieuws. Vrijdagochtend 27 november is Peter Teeling overleden. Hij was jaren jurylid bij de Spartaan en vervulde deze taak met veel plezier, zelfs nadat bekend was dat hij ernstig ziek was. Wij zijn hem daar dankbaar voor. Wij willen zijn partner, kinderen, familie en vrienden veel sterkte wensen in deze verdrietige tijden.

Zo ziet een jaar er uit bij onze vereniging; (top)prestaties, veel gezelligheid en ook verdriet met elkaar delen en natuurlijk zoveel mogelijk in goede gezondheid. Wij wensen jullie allen heerlijke feestdagen toe en een prachtig nieuw jaar en hopen jullie allen te zien op de nieuwjaarsreceptie op 2 januari.

Namens het bestuur,
Jennifer Lem | Voorzitter AV De Spartaan



UITNODIGING
NIEUWJAARSRECEPTIE
zaterdag 2 januari 2016
van 16.30 tot 18.30 uur



AANKONDIGING
De Algemene Ledenvergadering
wordt gehouden op
donderdag 24 maart 2016
aanvang 20.30 uur
(Agenda volgt in het eerstvolgende clubblad)

VAN DE LEDENADMINISTRATIE

JARIGEN

Januari		
1	Rebecca	Hulshof 13 Jun B
1	Alje	Stip 08 Pup A
2	Gijs	Jansen 10 Jun D
2	Jari	Langelaan 08 Pup A
3	Jochem	van Stijn 12 Jun C
3	Rob	Hilkman 32 Recr.
4	Jan	v.d. Vlugt 32 Recr.
4	Ben	v.d. Meer 32 Recr.
5	Michalis	Analytis 08 Pup A
6	Carola	Verhoeven 31 Recr.
7	Frank	Hilberts 32 Recr.
9	Piet	v.d. Hulst 38 Wand.
9	Karin	Bakker 31 Recr.
11	Mike	Boom 32 Recr.
11	Joël	Langelaan 11 Jun C
12	Evert	v.h. Schip 32 Recr.
12	Nico	Schriek 32 Recr.
13	Tiny	van Dooren-v.Eeten 37 Wand.
13	Nicolette	Zeestraten 31 Recr.
15	Ingrid	van Dijk 31 Recr.
15	Thijs	van Rijn 10 Jun D
15	Jessica	Jonker 31 Recr.
16	Irene	Duys 31 Recr.
17	Jacqueline	Overeijnder 31 Recr.
18	Steven	Oosterkamp 14 Jun B
18	Carmen	Oosterkamp 13 Jun B
19	Ryan	Bootsma 08 Pup A
20	Ingrid	Ram 31 Recr.
20	Rachel	v.d. Veek 11 Jun C
20	Thymen	v.d. Geer 06 Pup B
21	Harry	van Lierop 32 Recr.
23	Nico	van Noort 42 Ov.
23	Peter	van Noort 22 Mast.
23	Marion	Chen Bogers 37 Wand.
23	Mariska	Hoogkamer 15 Jun A
23	Annette	Dekker-Koop 31 Recr.
24	Donna	v.d. Niet 21 Mast.
24	Sanne	Bet 13 Jun B
25	Romy	Möhlen 09 Jun D
25	Romy	Smith 15 Jun A
25	Anna	Consten 11 Jun C
26	Boele	Böhm 06 Pup B
26	Tanja	Boere 21 Mast.
27	Iris	v.d. Meer 17 Sr.

Januari		
27	Symen	Grimbergen 08 Pup A
27	Erwin	van Rijn 42 Ov.
27	Karel	Peterse 18 Sr.
28	Bas	Fransen 10 Jun D
28	Monique	Möhlmann-v.d. Poel 31 Recr.
29	Ton	Jakobs 42 Ov.
30	Hilde	Baak 07 Pup A
30	Alfred	Langendijk 32 Recr.
31	Dione	Langelaan 13 Jun B
31	Joke	van Hensbergen 31 Recr.
Februari		
1	Jan-Willem	van Leeuwen 32 Recr.
1	Stijn	van Wolfswinkel 02 Mini
1	Jesse	Verdoes 16 Jun A
1	Brigitte	Hilt-Vos 31 Recr.
1	Patrick	Schouten 32 Recr.
2	Koos	de Bruin 32 Recr.
2	Allert	Everts 42 Ov.
2	Jaco	van Daalen 32 Recr.
2	Sasha	Spaans 09 Jun D
3	Tessy	Lenting 31 Recr.
4	Eline	Stigter 05 Pup B
5	Edwin	v.d. Nieuwendijk 32 Recr.
5	Carla	van Vliet 31 Recr.
5	Ank	Hartman-Duivendoorn 37 Wand.
6	Arnoud	Koot 22 Mast.
7	Anthon	Schalkers 42 Ov.
7	Wim	Bouma 42 Ov.
7	Willem	van Werkhoven 32 Recr.
8	Maaïke	Boon 17 Sr.
8	Greet	Waadorp 31 Recr.
8	Rene	van Amsterdam 32 Recr.
9	Moreno	Sejsener 08 Pup A
10	Remco	Stokhof 32 Recr.
10	Eefje	Wensveen 31 Recr.
11	Esther	Nieraad 31 Recr.
11	Max	de Kooker 06 Pup B
11	Sven	Hazenoot 12 Jun C
11	Marcel	Baudet 42 Ov.
11	Agaath	Dolieslager 37 Wand.
12	Christine	Becker 31 Recr.
12	Jolanda	Stembert 31 Recr.
13	Carla	van Noort-Dijkstra 31 Recr.

Februari		
14	Kees	van Beelen 32 Recr.
14	Laura	Pavias 31 Recr.
15	René	v.d. Eeze 32 Recr.
15	Watze	Hoogland 32 Recr.
16	Jurgen	v.d. Zwet 14 Jun B
16	Aad	v.d. Lans 32 Recr.
16	Hylke	Kroon 18 Sr.
16	Trudie	van Dongen 31 Recr.
16	Glenn	Verhoek 32 Recr.
16	Pierre	Blom 32 Recr.
16	Mascha	Nieuwenhuijsen 31 Recr.
18	Cobie	Streppel 31 Recr.
18	Jasmin	Brinkerhof 13 Jun B
19	Noor	Mulders Cornelissen 31 Recr.
19	Monique	Hoogkamer-v.d.Wiel 31 Recr.
19	Ciska	Barendregt 31 Recr.
19	Sjoerd	Smits 04 Pup C
19	Petra	v.d. Berg 31 Recr.
19	Peter	Letschert 32 Recr.
20	Monique	van Lierop 31 Recr.
20	Matthijs	Valten 10 Jun D
21	Sanne	v.d. Meer 09 Jun D
21	Ed	Warmerdam 22 Mast.
21	Alyssa	Riksen 09 Jun D
22	Guus	Tulen 12 Jun C
22	Thea	Hoogkamer 31 Recr.
22	John	v.d. Zwet 22 Mast.
23	Elly	de Regt - Henzen 37 Wand.
23	Gerard	Kortekaas 32 Recr.
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 06 Pup B
26	Conny	Kroon - van Dorp 31 Recr.
26	Esther	Ruigrok 31 Recr.
27	Youp	Dekker 10 Jun D
27	Kiki Christina	Banning 11 Jun C
27	Puk	Wensveen 32 Recr.
27	Steffanie	Gilissen 07 Pup A
28	Bertine	Schriedewind 31 Recr.
28	Thijs	Oudshoorn 08 Pup A
28	Siebe	Van Leeuwen 08 Pup A
29	Marianne	Grimbergen-v.Maris 31 Recr.

Afgemelde leden

Vnaam	Naam	KnauCat.
Henk	Blom	38 Wand
Stefan	den Harder	22 Mast.
Gied	Leuven	32 Recr.
Joost	Leuven	32 Recr.
Romara	van Noort	17 Sr.
Marja	van Uffelen	31 Recr.
Esther	Verhoef	31 Recr.
Rémi	van Dijk	17 Sr.
Mirjam	Hogervorst	31 Recr.
Jacqueline	Wannée	31 Recr.
Valentijn	Rippens	22 Mast.
Robert	van Dam	32 Recr.
Joke	van Rijsbergen-v.d. Poel	37 Wand
Marcel	Vermeulen	32 Recr.
Mieke	Meijvogel	31 Recr.
Paulien	v.d. Berg-Roest	31 Recr.

Vnaam	Naam	KnauCat.
Marc	Konickx	32 Recr.
Tyrone	Nijman	12 Jun C
Fleuriënne	Witvliet	13 Jun B
Sietske	Dijkstra	13 Jun B
Linde	Braun	11 Jun C
Amy	den Hollander	09 Jun D
Nadine	van Dam	07 Pup A
Jos	van Gastel	32 Recr.
Carin	v.d. Kolk	31 Recr.
Hetty	Dolieslager	31 Recr.
Jeffrey	Stokkel	14 Jun B
Steeff	Hegeman	16 Jun A
Dolly	Kulk	31 Recr.
Nienke	van Ruiten	13 Jun B
Rick	Meeuwenoord	14 Jun B
Joke	Boll	31 Recr.

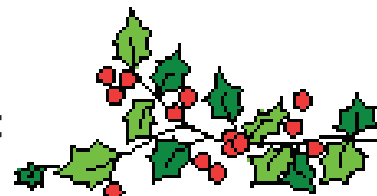
Vnaam	Naam	KnauCat.
Bianca	Heijker	31 Recr.
Tessa	Oostermeijer	31 Recr.
Joop	Boll	32 Recr.
Patrick	Korsuize	32 Recr.
Jesse	Nijboer	06 Pup B
Anneke	Rodrigues-Ver	31 Recr.
Marieke	Kleiss Noorder	31 Recr.
Hedwig	v.d. Konijnenberg	31 Recr.
Bart	Stolker	12 Jun C
Lisette	v.d. Schaaf	31 Recr.
Gulita	Ginsel	31 Recr.
Monika	Douma	31 Recr.
Ken	Ramroochsing	32 Recr.
Gerdien	Abbink	31 Recr.
Anais	de Haan	07 Pup A

Nieuwe leden								
Vnaam	Naam	KnauCat.	Vnaam	Naam	KnauCat.	Vnaam	Naam	KnauCat.
Zoë	Llewellyn	03 Pup C	Marit	van Teeffelen	09 Jun D	Milou	Heidinga	01 Mini
Romy	Möhlen	09 Jun D	Stijn	van Wolfswinkel	02 Mini	David	Kaptein	02 Mini
Dani	Dijkstra	08 Pup A	Eline	Stigter	05 Pup B	Anika	Vaarhorst	31 Recr.
Cassandra	Koopman	07 Pup A	Kitty	Rotteveel	31 Recr.	Patricia	v.d. Zaal	31 Recr.
Bente	Schults	09 Jun D	Marjolein	Steenks	31 Recr.	Silvia	v.d. Kamp	31 Recr.
Jolanda	Spruyt	31 Recr.	Jakub	Jurczyszyn	02 Mini	Ennio	Giltay Veth	08 Pup A
Marijn	Hiep	08 Pup A	Tessa	Voskuil	11 Jun C	Sophie	Koot	11 Jun C

Verhuisde leden		
Vnaam	Naam	KnauCat.
Jeroen	van Rheenen	32 Recr.
Marga	van Ravels	31 Recr.
Jeroen	Habers	18 Sr.
Esther	Ruigrok	31 Recr.

Overleden lid		
Vnaam	Naam	KnauCat.
Peter	Teeling	42 Overig

**Het aantal leden per
3 december bedraagt
802**



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. Na afloop is er gratis warme chocolademelk 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 - 2009/2010) C-pupillen jongens en meisjes (geboren - 2008)	700 meter
11.15 uur	B-pupillen jongens en meisjes (geboren - 2007) A-pupillen jongens en meisjes (geboren - 2006/2005)	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.



Kerstmenu De Vier Seizoenen

vrijdag en zaterdag 25 en 26 december 2015
Aankomst en aperitief 18.30-19.00 uur - Aanvang diner 19.15 uur
Ook geopend op 27 en 28 december

*Amuse trio van
pompoen, zalm en eend*
* * *

*Lolly van eendenlever, salade van krab en peer,
bitterbal van chorizo met vadouvan mayonaise*
* * *

*Gegrilde grietfilet met een marbré van aardappel en knolselderij,
zuurkool in ganzenvet gegaard, schuim van biologische rode biet en fungi porcini*
* * *

*Combinatie van gebakken zacht gestoofde kalfswang en poulpo
met een puree van lavas en peterselie wortel,
salsa van tomaat, ui en geroosterde paprika
en siroop van oude balsamico azijn*
* * *

*Gebraden hertenrugfilet op een mousseline van aardpeer,
muffin van rode kool, gewokte spruitjes met spek en stoofpeer
en een kruidige wildjus met port en vanille*
* * *

*Klein surprise gerechtje van
Gorgonzola en medjool dadel*
* * *

*Proeverij dessert
van citroen, bloedsinaasappel, mandarijn en kumquat*
* * *

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

Restaurant De Vier Seizoenen
Heereweg 224 Lisse 0252 - 41 80 23
www.rdvs.nl

make your life bloom
NATURALS

Groenewegen Lisse

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

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

REDACTIENIEUWS

Uiterste inleverdatum kopij

vóór 16.00 uur op:

**3 februari, 30 maart, 1 juni,
24 augustus, 5 oktober en
30 november 2016**



KANTINENIEUWS

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

WINNAARS KOFFIEKAARTEN

OKTOBER

**Hans van den Berg
Joke van Hensbergen
Kees Luijk**



NOVEMBER

**Frank van Dongen
Hanneke van der Meer
Jan Sjoerd de Vries**

Namens de vereniging bedanken wij alle sponsors en adverteerders
voor hun bijdragen in het afgelopen jaar.

Tevens wensen wij iedereen prettige feestdagen en een
goed begin van het nieuwe jaar 2016

NIEUWS VAN DE CLUB VAN 100

Vrijdag 20 november jl. was het weer tijd voor de algemene jaarvergadering van de club van 100.



Om 20.00 uur stroomde de kantine gestaag vol en even na 20.00 uur opende de voorzitter Jaap van Amsterdam de 22e ALV.

Alle binnenkomers hadden een lootje gehad. Waarvoor dat bleef nog even een verrassing. De voorzitter memoreerde de fijne band die de 100 leden d.m.v. de club met de Spartaan hebben. Hierdoor kunnen we elk jaar weer een geschenk voor de gehele vereniging geven.

Het is heel fijn te weten dat een groep zich al 22 jaar zo verbonden voelt. Ook ex-atleten die zo toch hun "steentje" kunnen bijdragen.

Jammer is dat er dit jaar 5 leden hun lidmaatschap hebben moeten opzeggen. Hierdoor is de stand op dit moment 96 leden. De voorzitter doet een beroep op iedereen om nieuwe leden aan te dragen en weer op de 100 te komen. Iedereen die een speciale band met de vereniging voelt kan zich aanmelden. Jong of oud.

Hierna ging de voorzitter nog in op de ontmoetingsavond in mei waarbij de atletiekkenner van het jaar gekozen was. Helaas waren er weinig inschrijvingen voor de quiz op de TSB Bokaal wedstrijd. Volgend jaar zullen we en de quiz per mail versturen en tijdens de TSB Bokaal tot 12.00 uur op papier aanbieden.

Na de gebruikelijke plichtplegingen (notulen, financieel jaarverslag en kascontrole commissie) stelde de voorzitter voor om bij de bestuursverkiezing Marty van Rijnberk opnieuw te benoemen als lid van het bestuur ondanks dat zij vorig jaar aangegeven had terug te treden. Ook stelde het bestuur voor Trudy Olij als secretaris te benoemen. Beide dames werden onder luid applaus benoemd.

Hierna was het tijd voor het hoogtepunt van de avond: het stemmen op 1 van de 5 cadeaus die voorgedragen waren voor de vereniging. Met 88 punten werd nummer 1 de printer stopwatch die vervangen moet worden gekozen en 2 met 68 punten de aanvulling op een professionele geluidsinstallatie voor in de kantine.



Ten slotte was er voor 3 leden een prijsje op hun lot. De voorzitter had zijn creativiteit laten gelden en had 2 cakes en een appeltaart gebakken. De cakes voor Ton Meskers en Frans Dames en de taart voor Elly van Ruiten.

Er waren geen vragen voor de rondvraag dus om 20.45 uur sloot Jaap de vergadering en werd iedereen uitgenodigd nog een paar uurtjes onder genot van een hapje en drankje na te praten.

Voor 2016 zijn de data:

Ontmoetingsavond 27 mei

Feestmiddag/avond 3 september

ALV 18 november

Namens het bestuur wil ik iedereen, lid en niet leden, heel Prettige kerstdagen en een Voorspoedig Nieuwjaar wensen met vooral een goede gezondheid en veel sportieve momenten.

Jaap van Amsterdam voorzitter Club van 100



EK 2016

**Wilt u info neem dan contact op
met de verenigingsambasadeur AV**

De Spartaan Wim Bouma

cjavorzitter@avdespartaan.nl

AMSTERDAM 2016

**EUROPEAN ATHLETICS
CHAMPIONSHIPS**

TER SPECKE BOKAAL



wenst u fijne feestdagen en
een gelukkig en sportief 2016!



NIEUWS VAN DE MEDISCHE COMMISSIE

December 2015

Er is een trend gaande in de sportwereld omtrent voeding. En de ontwikkelingen gaan razendsnel. Wil je ervoor zorgen dat je lijf voorbereid is op het beoefenen van een sport? Dan zorg je ervoor dat je alle benodigde voedingsstoffen binnen krijgt.

Het begint met koolhydraten en proteïnes. Koolhydraten geven snelle energie. Bijvoorbeeld suikers, brood, aardappelen, fruit. Snelle energie heb je nodig bij aanvang van de sportprestatie. Daarom is het geen probleem om kort vóór het sporten iets met koolhydraten te eten. Niet teveel qua omvang, want dan zit je maag je in de weg tijdens het sporten. Tijdens het sporten gaat alle energie immers naar je spieren en niet naar je maag / vertering! Sport je niet, dan heb je dus ook veel minder koolhydraten nodig. Wordt je flauw tijdens het sporten dan geven koolhydraten je een snelle oppepper (een boterham of tablet druivensuiker). Proteïnes (ook wel eiwitten genoemd) leveren langzame energie. De inname hiervan is van belang als je langer dan 1 uur sport. Dan raak je snelle koolhydraatreserve zo'n beetje op, en schakel je over op de vertering van proteïnes. Proteïnes zitten bijvoorbeeld in vlees, vis, zuivel, eieren en zeker ook groenten (o.a. peulvruchten zoals bonen, erwten, maar ook avocado, broccoli).

Daarnaast spelen ook vitamines en mineralen een belangrijke rol, bijvoorbeeld anti-oxidanten, of co-factoren die je gebruikt bij de omzetting van voedingsstoffen in energie. Voor wie af wil vallen met behulp van sporten, met bewegen alleen zul je dat niet bereiken. Zorg ook dat je je voedingspatroon daarop afstemt.

Wil je hier meer over weten? De sportmassieurs (Nicolette Zeestraten en Leo Kruij) kunnen je adviseren wat in jouw situatie de meest geschikte voeding is. Heb je interesse in een voorlichtingsavond waar je meteen ook je eigen vetpercentage kunt laten meten? Neem contact op met Nicolette. (zie legenda)

NIEUWS VAN DE VRIJWILLIGERSCOMMISSIE

De klussenploeg en containers in Voorhout?!

Allereerst een triest bericht. Op vrijdag 27 november is Peter Teeling overleden.

Peter was jarenlang een zeer actief jurylid, nadat zijn kinderen Joost en Roel op De Spartaan waren gekomen. Door ziekte heeft hij in 2013 moeten afhaken. Toen was al duidelijk dat de prognose niet gunstig was. Veel sterkte aan de familie gewenst.



In het vorige clubblad schreef ik over KARTREKKERS. Dit keer is er aandacht voor de **klussenploeg**, die elke dinsdag paraat is om op de accommodatie zaken weer op orde te brengen. Even een seintje over de toilet, of het doucheputje, en de volgende week is het alweer gemaakt. De klussenploeg doet nu 2 maanden lang een flinke klus achter de schermen, dat is nog minder zichtbaar voor anderen, en verdient daarom extra aandacht. In Voorhout worden containers gestript, zodat die straks geplaatst kunnen worden op de locatie van het oude houten gebouw bij de finish van de baan (materiaal-massage-ruimte). Kees van Ruiten, Joop van Stijn, Klaas Molenaar,

Gerrit Verhaar, Wim Hartman, Leo onderwater, Ben ter Hoeve zijn in ieder geval blij dat nu eindelijk de vergunning van de Gemeente Lisse rond is, en straks ook het werk in Lisse kan beginnen.

Elders in het clubblad dit keer aandacht voor iemand die **al jaren actief is bij de jeugd**, nl. **Joost Valk**. Veel leesplezier met het interview van José Elfering.

In kader van vrijwilligersfuncties in de aanbieding kunnen we melden dat we in overleg met de **jurycoördinatoren** Paul van Hal en Herman van Abeelen zoeken naar een vervanger voor Jan van der Meer, die een stapje heeft teruggedaan. Jan bedankt voor jouw secure aanpak de afgelopen jaren! In het algemeen kunt U zich ook laten inspireren door de **flyer een willekeurige dag op de baan**, die elders in het clubblad is opgenomen.

Tenslotte wensen we alle Spartanen en hun familie goeie feestdagen en een mooie jaarwisseling!!!

In 2016 gaan we voor leden een **kijkje achter de schermen** organiseren, zodat U (recreantleden- ouders van jeugdleden) eens kunt zien wat er allemaal komt kijken bij de organisatie van een wedstrijd.

Namens de vrijwilligerscommissie: Lenie van der Poel 06-22124304

Joost Valk - Vrijwilliger van de maand

Vanuit de Vrijwilligers Commissie benaderen wij onze vrijwilligers om mee te werken aan een interview. Deze keer was het mijn beurt om één van hen te interviewen.

Mijn keus viel op Joost Valk, trainer van de D-junioren, waar ik met plezier mee werk in mijn functie als secretaris van de Commissie Jeugd Atletiek.

*Wie is Joost Valk?

Geboren in Amsterdam, 53 jaar oud, opgegroeid in Den-Haag en Zwolle.

Na 18 jaar weer in A'dam te hebben gewoond, ben ik sinds 2005 import Lissenaar.

Getrouwd met Esther, we hebben 2 dochters, Eline en Maxime.

Na 20 jaar in de wijnhandel werkzaam geweest te zijn, per 2011 in dienst bij een Internationale, toonaangevende meubelgroothandel in Noordwijkerhout.



*Heb je een sportieve achtergrond?

Ja, vanaf mijn 6^e jaar was ik een fanatiek, snel voetballertje; bij de junioren vond ik geen plezier meer in het spel en zeker niet in de sfeer rond het voetbalveld. Atletiek had toen al mijn belangstelling. Onze verhuizing naar Zwolle in '78, zorgde ervoor dat ik me aanmeldde bij AVPec1910, daar heb ik gedurende 6 jaar zeer intensief getraind en aan wedstrijden mee gedaan. Daarna een tijd zelf blijven sporten en in Amsterdam ben ik actief geweest bij AV'23, de JAL cursus gedaan en begonnen met de pupillentraining.

*Hoe is je vrijwilligerswerk tot stand gekomen?

Toen we in Lisse kwamen wonen was het al duidelijk dat mijn dochters bij De Spartaan verder zouden gaan met atletiek en dat ik ook wel verder wilde met het geven van training. Ik ben begonnen met de zaaltraining van de pupillen en later, bij de overstap van Maxime naar de D-junioren, ben ik als trainer meegegaan en heb 't nu geschopt tot coördinator van de D-ers.

*Zijn er zaken die voor het vrijwilligerswerk bij de Spartaan veranderd moeten worden?

Omdat het vrijwilligerswerk binnen De Spartaan een van de pijlers van de club is, zal er voor de continuïteit uiteraard op brede schaal verjonging nodig zijn, of dat nu bijv. op IT-gebied is of bij het jury- en trainerscorps. Eigen opleiding biedt denk ik de meeste kansen.

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

Ik fiets graag, hou van lezen en ben geïnteresseerd in muziek en (moderne)geschiedenis.

*Heb je een sportieve held?

Held is misschien niet het goede woord, maar ik heb veel respect voor de Roger Federer, de ideale gentleman-sportman; zijn talent op vele gebieden, waaronder zijn ongekende tennistechniek en zijn optreden als vertegenwoordiger van zijn sport.

*Wat zou je een Spartaner die nog geen vrijwilligers is, willen zeggen?

Bijvoorbeeld aan ouders van jeugdathleten; meld je aan, er is altijd plek voor ondersteuning op allerlei gebied, het hoeft niet veel tijd te kosten en het verrijkt het contact met de club.

*Heb je een motto dat je wilt delen?

Simpel: doe de dingen waar je goed in bent en waar je plezier aan beleeft.

Dank Joost voor deze kijk in jouw leven. We hopen dat we je nog jaren met plezier op de atletiek baan zullen tegenkomen.

José Elfering



Een willekeurige trainingsdag

Zo'n dag waarop je samen met jouw trainingsgroep een heerlijke training volbrengt, met een trainer die jou net even wat meer uit jezelf laat halen. Zo'n dag waarbij voorafgaand aan de training de kleren kunnen worden opgehangen in de kleedkamers en waar na afloop ook weer kan worden gedoucht. Tijdens jouw rondjes op de baan zie je andere atleten bij de verspringbak of de horden. Je kent ze niet persoonlijk, maar voelt toch verbondenheid. Wat zijn we lekker aan het sporten! Na de training geniet je, onder het genot van een bakje koffie in de kantine, nog even na van jouw activiteiten. Je ziet het competitieschema hangen voor de jeugd en bedenkt dat je dat toch vroeger ook graag gedaan zou hebben. En wat leuk, ze organiseren nog veel meer voor de jeugd!



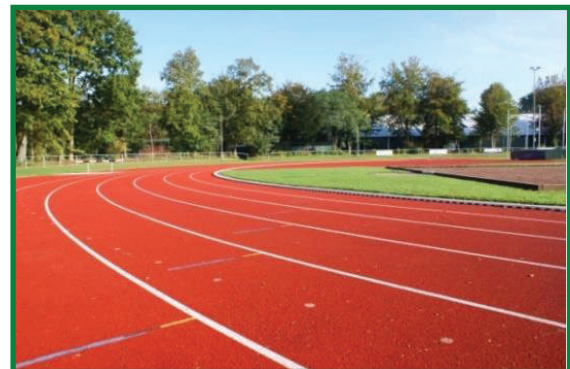
Hoe vaak realiseer je je, dat zo'n fijne training (voor jezelf of voor jouw kind) alleen maar mogelijk is door het werk van onze vrijwilligers? Er zijn namelijk mensen die de baan netjes houden, die de training geven, die zorgen dat er goed materiaal is, die zorgen dat er niet te veel groepen op de baan zijn, die de wedstrijden organiseren, die het bakje koffie inschenken, die de jeugd klaarstomen voor de wedstrijden, die de financiën of het ledenbestand bijhouden en er zijn nog veel meer enthousiastelingen die het voor ons mogelijk maken dat wij hier zo fijn kunnen sporten. Maar het feit is wel, dat er meer taken

zijn, dan mensen. Het kan heel goed zijn dat jij al één van onze vrijwilligers bent. Dan willen wij benadrukken dat we ontzettend blij zijn met jou. Maar we hebben meer mensen nodig om een training te kunnen behouden.

Samen kunnen wij zorgen dat jouw kind of jijzelf lekker kan blijven sporten en het maximale eruit kan halen!



Bij deze vragen wij jou ook een steentje bij te dragen en waarschijnlijk vragen wij jou dat ook nog een keer persoonlijk. Je zult versteld staan hoe leuk en dankbaar het is om te helpen.



Wanneer je direct enthousiast bent geworden of bij jou het besef heel goed aanwezig is, dat we elkaar nodig hebben, neem dan contact met ons op. De Spartaan heeft altijd behoefte aan energieke en enthousiaste vrijwilligers, mensen met twee rechter handen, schoonmakers, juryleden (zomaar wat voorbeelden) en mensen die 'out of the box' kunnen denken. Aan jou dus...!

De Vrijwilligers Commissie:

Lenie van der Poel 06-22124304
vwvvoorzitter@avdespartaan.nl

José Elfering 06-53770607
vwvsecretaris@avdespartaan.nl

Jeannette van der Toorn 06-46634545
vwclid@avdespartaan.nl

Ben jij gelukkig met je sport, je werk en je leven?

AAN-ZET.COM geeft je een zetje in de goede richting met:

- Sportmassage / ontspanningsmassage
- Loopbaanbegeleiding / beroepskeuze
- Individuele leefstijl coaching / Voedingsadvies

Meer weten? Neem vrijblijvend contact op!

0252-211560
06-10480098

www.aan-zet.com

n.zeestraten@gmail.com

[aan-zet.com](https://www.facebook.com/aan-zet.com)

AAN-ZET.COM



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 ■ hypotheeken ■ 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 wijde maten

uw voeten zijn bij ons in goede handen!

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

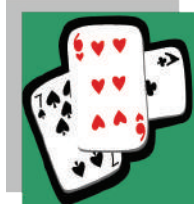
KLAVERJASCOMPETITIE 2015 - 2016



Al heel erg lang kent AV De Spartaan een klaverjascompetitie. De vaste kaartavond is de tweede vrijdag van de maand. Het systeem dat gebruikt wordt is Rotterdams en verplicht gaan.

Aanvangstijd 20.00 uur. De resterende data zijn:

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.

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

Gezelligheid is troef
Gezelligheid is troef



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

S
U
D
O
K
U

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



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

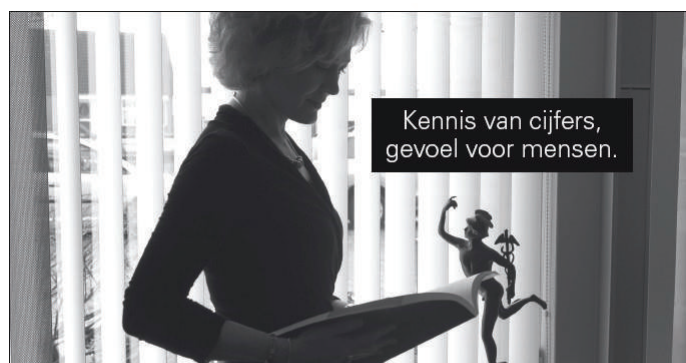
stoffen

kralen

borduren

fournituren

Heereweg 177
2161 BC LISSE
0252-411134



Kennis van cijfers,
gevoel voor mensen.

W www.kromhoutlisse.nl

E accountants@kromhoutlisse.nl

T 0252 - 417 450



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 89

www.stiwa.nl

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



Vuursteeglaan 9 - 2161 GD Lisse - tel. 0252 419 518

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

Instroom op veel
lopende cursussen

Informatie over
NIEUWE
cursussen

OPENDAG

zaterdag 9 januari

van 13.00 tot 16.00 uur

WWW.VOLKSUNIVERSITEIT-LISSE.NL

Op deze dag worden
diverse workshops

Docenten zijn
aanwezig om vragen
te beantwoorden

NIEUWS VANUIT DE WOC

dag	datum	ed	OMSCHRIJVING ACTIVITEIT	LOKATIE
vr	26 dec 15		Kerstcross	bos

Activiteitenkalender 2016

dag	datum	editie	OMSCHRIJVING ACTIVITEIT	LOKATIE
zo	3 jan 16		Z&Z-circuit / Runnersworld Leiden Nieuwjaarsloop	Leiden
zo	10 jan 16		CRA Wintercircuit + CD-competitie 21,1 km / 10 km	baan/weg/bos
za	16 jan 16		2e Quatrocross Pupillen	Leiden
zo	31 jan 16		Z&Z-circuit / Uithoorns Mooiste - De Loop	Uithoorn
za	13 feb 16		3e Quatrocross Pupillen	bos / Lisse
zo	14 feb 16		Z&Z-circuit / De Hardloopwinkel Valentijnsloop	Leiden
zo	21 feb 16		CRA wintercircuit + CD junioren Strand en Duin Loop	Nederzandt
za			Indoor CD junioren	Zoetermeer
za			Indoor Pupillen	Zoetermeer
zo	6 mrt 16		CRA Wintercircuit + CD-competitie Coopertesten (Reserve)	baan
za	12 mrt 16		4e Quatrocross Pupillen	Katwijk
zo	13 mrt 16		CRA Wintercircuit + CD-competitie Coopertesten	baan
zo	20 mrt 16		Z&Z-circuit / VoorschotenLoop	Voorschoten
za	26 mrt 16		Lisse Loop voor Kasteelhoeve	bos
za	2 apr 16		Onderlinge testwedstrijden voor Pupillen, Junioren ABCD, senioren/masters	baan
zo	3 apr 16		Z&Z-circuit / Roelofarendsveen Braassemloop	RAVeen
zo	10 apr 16	36e	Rotterdam Marathon	Rotterdam
zo	10 apr 16	3e	Hollen door de Bollen	baan/weg/bos
za	16 apr 16		ZHM competitie Pupillen 1e wedstrijd	Baan
zo	17 apr 16		Z&Z-circuit / Omloop van Noordwijkerhout	NwHout
za	23 apr 16		Competitiewedstrijd CD junioren, 1e ronde, aanvraag!	
zo	24 apr 16		Competitiewedstrijd Senioren, 1e ronde	
vr		9e	KogelDiscusCircuit, Lisse/Leiden 1e wedstrijd	baan
zo	1 mei 16		Competitiewedstrijd junioren A, 1e ronde	
wo	4 mei 16		briefing TSB	
za	7 mei 16	34e	Ter Specke Bokaal	baan
zo	8 mei 16		Competitiewedstrijd junioren B, 1e ronde	
zo	8 mei 16		Competitiewedstrijd Masters, 1e ronde	
za	14 mei 15		Amerikaanse School - internationale wedstrijden	baan
vr		9e	KogelDiscusCircuit, Lisse/Leiden, 2e wedstrijd	Leiden
za	21 mei 16		Competitiewedstrijd CD junioren, 2e ronde	
zo	29 mei 16		Competitiewedstrijd Senioren, 2e ronde, aanvraag!	
di			CRA Estafette	baan/weg
za	4 jun 16		Ouder-Kind-Wedstrijd pupillen (of 2 juli 2016)	baan
zo	5 jun 16		Competitiewedstrijd junioren A, 2e ronde	
zo	5 jun 16		Competitiewedstrijd Masters, 2e ronde	
zo	12 jun 16		Competitiewedstrijd junioren B, 2e ronde	
za	18 jun 16		Meerkamp junioren A/B/C/D	baan
zo	19 jun 16		Meerkamp junioren A/B/C/D	baan
vr	24 jun 16	21e	Schoonderbeek Installatie Bedrijvenestafette 4 x 5,1 km	weg/baan
za	25 jun 16		Competitiewedstrijd CD junioren, 3e ronde	
zo	26 jun 16		Competitiewedstrijd Senioren, 3e ronde	
za			ZHM competitie Pupillen 2e wedstrijd	Leiden
vr		9e	KogelDiscusCircuit, Lisse/Leiden, 3e wedstrijd	baan
vr		9e	KogelDiscusCircuit, Lisse/Leiden, 4e wedstrijd	Leiden
zo	21 aug 16		Instuifwedstrijd Senioren, Junioren A/B/C	baan
za			ZHM competitie Pupillen 3e wedstrijd	Reeuwijk
zo	4 sep 16		Landelijke finale Masters	
zo	4 sep 16		Landelijke finale junioren B	
za		9e	KogelDiscusCircuit, Lisse/Leiden, finale	baan
za	10 sep 16		Landelijke finale junioren CD	
zo	18 sep 16		Promotie-/degradatiewedstrijden Senioren	
za			ZHM competitie Pupillen 4e wedstrijd	Alphen ad Rijn
di	27 sep 16		Najaarsfeestloop	dorp Lisse
za	1 okt 16		Onderlinge Pupillenwedstrijden meerkampen + junioren C/D	baan
zo	2 okt 16		Onderlinge meerkampen Senioren / junioren A/B / Masters + junioren C/D	baan
zo	23 okt 16		CRA Bosloop	baan/weg/bos
zo	6 nov 16		Z&Z-circuit / De Zilveren Turfloop	Mijdrecht
zo	6 nov 16	29e	Scholierenbosloop VO- en BO-groepen 3 t/m 8	bos
zo	13 nov 16		CRA Polderloop / CD junioren wintercompetitie	weg
za	19 nov 16		Indoorwedstrijd Pupillen + CD Junioren	Onderwater
zo	27 nov 16	29e	Ter Specke Loop (Zorg & Zekerheid circuit) 5-10-15 km	weg/baan
zo	11 dec 16		CRA Wintercircuit + CD-competitie Baanloop	baan
za	26 dec 16		Kerstcross	bos

NIEUWS VAN DE COMMISSIE RECREATIE ATLETIEK

GEZELLIGE AVOND VAN DE B-GROEP

Het vorig jaar gestarte initiatief om ook eens wat 'anders' met elkaar te gaan doen dan samen te trainen, kreeg op dinsdagavond 24 november een geweldig vervolg.

Je zou haast denken dat na het grote succes van vorig jaar, het niet leuker, lekkerder en gezelliger kon worden. Nou niets was minder waar.

Maar liefst 50 B-lopers togen door wind en regen naar Kaageiland waar het organisatie comité een prachtige locatie had weten te vinden. 'De Stal' heette het plekje waar we werden verwacht.

Het had niets van een stal, eigenlijk meer van een vijfsterren accommodatie met een zeer warme en gezellige uitstraling. En wat schetste onze verbazing dat onze gastvrouw voor de avond een Spartaanlid was, die de hele avond liet blijken dat ze Spartaanse was: ze liep nl. de benen uit haar lijf.



Enkele leden van het organisatiecomité hadden, geïnspireerd als zij waren door het televisie programma 'Heel Holland Bakt' bedacht dat wij dat als B-groep ook wel zouden kunnen. 'Heel De B-Groep Bakt' zou het thema van de avond worden.

Dus waren de meeste lopers op 23 november in de keuken te vinden waar zij iets bakten of kookten voor de avond erop.

Het inschattingsidee van het organisatiecomité bleek een juiste want dat was inderdaad wat voor de B-groep ! Naast zeer verdienstelijke hardlopers blijken veel B-lopers ook geweldige koks en bakkers te zijn.

Terwijl langzamerhand de lopers binnendruppelde (letterlijk en figuurlijk want buiten was het beestenweer!) en hun kookbijdrage 'afgaven' werd het buffet, waarvan we mochten gaan smullen, steeds uitgebreider en smakelijker.



Na een welkomstwoordje van de trainers, waar zij ook even terugkeken op het in hun ogen succesvolle jaar, barstte de feestvreugde los. De feestelijke geklede B-lopers (er was een verbod op het dragen van een trainingspak!) lieten weinig over van de lekkere borrelhapjes, smakelijke gerechten en overheerlijke taarten en nagerechten.



Na een intermezzo, waarin Ine en Willem de groep een speciale versie van De Jongens Tegen De Meisjes voorschotelde, toog iedereen, nog na een laatste drankje, door het nog immer slechte weer, voldaan na een supergezellige avond naar huis.

Iedereen was het over eens: dat doen we volgend jaar weer....!

Peter Jonkheer

ZATERDAG 23 JANUARI 2016

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 Zuidroute.
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.

CRA wintercircuit 15 november: Polder of 7H: elke keus is een succes!

Vandaag kon gekozen worden voor de wintercircuit-deelname in de polder bij Lisse of over de heuvels in Nijmegen. Welk een lux aanbod kwam ons ten deel!

Wil je dichtbij blijven, dan koos je voor de Polderloop met een afronding in het clubhuis van de Shawano's onder het genot van heerlijke erwtensoep. Koos je daarentegen voor de 7-heuvelenloop in Nijmegen, dan kon je ook gewoon punten scoren voor de competitie en de nazorg was er zeker niet minder om.

We zullen eens nader inzoomen op de 7-H loop:



We vinden het intussen bijna gewoon dat een luxe touringcar ons om 09:00hr komt ophalen om naar Nijmegen te rijden. Een hele bus vol met lopers van diverse pluimage: mannen, vrouwen, wedstrijdlopers, recreanten, maar allemaal met 1 doel: een topdag maken van deze zondag door 15km over de heuvels te rennen tussen Nijmegen en Groesbeek.

Het weer hadden we de hele week al in de gaten gehouden en we wisten dat het wat onstuimig zou kunnen zijn met regen tussendoor. Daar kwamen we nog aardig mee weg: Mede door onze luxe bus konden we voorafgaand aan de start de buien gewoon droog afwachten. Eenmaal omgekleed in ons race-tenue was duidelijk welke keuze we hadden gemaakt: kort of lang, waarbij de temperatuur in elk geval dwong om niet te zwaar gekleed te zijn. Het was immers 15°C. De regen en de wind bleven een uitdaging, maar de regenpakken speciaalzaak (AC-tion) voorzag in diverse topkwaliteiten ponchos ("in fantastische kleuren" zoals wijlen Frank Govers ooit vaststelde in een reclame) en wij waren niet de enigen. Bij het betreden van het startvak stak af en toe een flinke windvlaag op en konden we elkaar tijdelijk niet meer verstaan door het klapperende plastic van onze survival suits.

Het sleepte ons er doorheen in de startvakken, sommigen stonden in het grijze, andere in het gele, groene, roze of paarse startvak. Voor de meesten gold dat de starttijd uitliep maar dan toch: het hek ging open en we mochten weg. Plastic werd gedumpt, de zandloperstart werd rustig benaderd en weg waren we de stad uit. Direct een flauwe helling omhoog, ik noem het meteen een heuvel, dus dat was no.1 in de knip. Het was flink druk op het parcours, maar niemand kwam er echt door in de problemen en langzaam maar zeker waaierde het toch wat uit en ieder vond zijn tempo. Het parcours bestond uit 15km met na 6km een drinkpost. Om een of andere reden hadden de voorgaande 20.000 lopers alle sportdrank op genuttigd dus in elk geval het paarse startvak moest het met water doen. Lieten we ons niet door kennen, gewoon harder gaan lopen zodat je meer voorin de groep komt. Hoewel er een flinke zijwind af en toe over het traject blies was dit echt niet vervelend: de stukken tussen de bomen waar geen wind stond waren gewoon warm en een windje was erg welkom voor de koeling. Zoals bekend is het een schitterend parcours met de golvende heuvels waardoor je een prachtig uitzicht hebt over duizenden lopers voor je die de glooiingen af- en oplopen en fel gekleurde sportkleding waardoor het een soort voortschuivende slang leek die door het landschap voortbewoog. In elk geval had ik goed onthouden dat na een wit huis aan de rechterkant er haaks de bocht genomen werd naar links en dan begon het toch wel echt een heuvelklim te worden: hier werd duidelijk waar onze duintrainingen voor waren geweest: kleine pasjes, armen inzetten en goed tempo houden, daar kwam je mee boven en voilà al weer een drankpost. Met de eerder opgepakte strategie was hier wel sportdrank, dus het kon niet meer stuk. Na 10km was de race voor 67% gelopen maar we moesten weer een keer omlaag en dat ging gebeuren: nog een klein heuveltje op en daarna omlaag. Prima te doen, een kleine omleiding wegens een omgevallen boom daargelaten, maar de daling was ingezet en we waren niet meer te stoppen. Ontzettend leuk van deze loop is dat werkelijk overal publiek staat om aan te moedigen langs de hele route ondanks het wisselvallige weer. Pluim voor de actieve supportende toeschouwers! Intussen gingen wij door en de city werd weer bereikt, opzweepende muziekbands gaven ons vleugels en voor we het wisten gingen we de laatste kilometer in en hop: gefinished! Intussen was het toch weer een beetje gaan regenen dus snel een AA-flesje + medailleplak ophalen en gauw door naar de bus.

Hier kon ieder zijn droge pakje aantrekken en nadat ieder ingestapt was koos onze chauffeur Leo richting Lisse. Iedereen was goed over de streep gekomen en er werd flink nagekaart over het wedstrijdverloop en gerealiseerde eindtijden waarbij weer menigeen zijn tijd had verbeterd of gewoon direct een PR had gelopen door het "eerste keertje" effect. Nu leert de natuurkunde ons dat bij verplaatsen van lichamen over heuvels de zwaartekracht overwonnen moet worden en dat kost energie. Van tevoren was dit allemaal uitgerekend en suppletie van tekorten kwam dus gelukkig soepel op gang: wijn, bier, vruchtensap en frisdrank waren rijkelijk beschikbaar en om klotsen te voorkomen waren stabiliserende vaste delen verkrijgbaar in de vorm van worst, kaas en opgerolde snackjes zodat een juiste compensatie werd samengesteld. Tijdens de busreis terug maakten we gelijk van de gelegenheid gebruik om chauffeur Leo hartelijk te danken





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



www.bril-jant.nl / info@bril-jant.nl

www.avdespartaan.nl

voor zijn tomeloze inzet op deze gezellige dag en overhandigden hem een presentje om onze dankbaarheid te onderstrepen.

Intussen werden in het gangpad ook wat strategieën duidelijk: sommige stellen hadden exact dezelfde eindtijd waardoor geen onenigheid kon ontstaan (slim natuurlijk), maar ook stuitte ik op simpelweg het niet doorgeven van een telefoonnummer zodat pijnlijk sms-jes met de mogelijk uiteenlopende eindtijden nooit binnen zouden komen (ook slim). Hoewel we wedstrijd tijden in de bus hadden zitten variërend van 1:07 tot aan 1:41 deed dat niet zoveel terzake tijdens de afterparty: achter in de bus was duidelijk de VIP- corner waar nu onze eigen Spartaan VIPS hadden plaatsgenomen met bijbehorende voorzieningen: dubbeldeks langgerekt ovaal tafelblad gevuld met drankjes en hapjes waarbij relaxt onderuitzittend de laatste nieuwtjes naar elkaar werden geapt en doorgesproken. Geheel in stijl natuurlijk met ons recreatieve ultieme doel: een sportieve topdag gezellig afsluiten!



Zonder problemen loodste Leo de bus weer naar de Spartaan en op de parkeerplaats werden de laatste spullen gezamenlijk nog even weggebracht waarna Leo ons met de bus verliet en ieder zijns weegs koos richting huis.

Een dankwoord voor de trainers/begeleidersgroep wil ik bij deze nog uitbrengen namens alle lopers: top geregeld! Hopelijk kunnen we met elkaar dit soort evenementen blijven voortzetten!

Loek van Saase







BEELDEN GEZOCHT

Om een breed & positief beeld van onze vereniging te kunnen geven zijn wij altijd opzoek naar actuele, leuke, mooie of grappige foto's/video's voor ons Instagram account.

Stuur je foto/video over AV De Spartaan naar Anthony: trcoordinator@avdespartaan.nl of 06-55137028







Wintercircuitkalender 2015-2016

Hardlopers – Sportief wandelaars – Nordic walkers



De Commissie Recreatie Atletiek (CRA) organiseert het wintercircuit. Regelmatig is er een loopevenement met een competitie-element voor de hardlopers. Meedoen is belangrijker dan winnen. Dit seizoen wordt ook de de Zevenheuvelenloop meegeteld in de competitie bij deelname hieraan.

Maand	Datum	Tijd	Omschrijving
Januari	Zo 10-01-16	10.00 u	Wintercircuit: Verrassingstocht (SW/NW)
		11.00 u	Wintercircuit: Halve Marathon of 9 km (H)
			Start en finish atletiekbaan
Februari	Zo 21-02-16	10.00 u	Wintercircuit: Rondje Duin en strand, 8 km of 10 km (SW/NW)
		11:00 u	Wintercircuit: Duin en strandloop, 3,5 km of 10,7 km (H) =nu definitief op deze datum vastgesteld
			Start en finish restaurant Nederzandt bij Langevelderslag
Maart	Zo 06-03-16	11:00 u	Wintercircuit: Reserve Coopertest, 12 minutenloop (H)
			(voor wie op 13 maart niet kan)
			Start en finish atletiekbaan
Maart	Zo 13-03-16	10:00 u	Wintercircuit: Wandeling vanaf de baan (SW/NW)
		11:00 u	Wintercircuit: Coopertest, 12 minutenloop (H)
			Start en finish atletiekbaan
			Einde competitie met prijsuitreiking en feestelijke afsluiting



Voor meer informatie zie onze website: www.avdespartaan.nl

Theo Edens, Willem van Klink, Rob van der Linden, Donna van der Niet, Loek van Saase en Wim Schouten (vz)



Wat je al niet tegenkomt bij het opruimen van je zolder.....

Naam

Kortgeleden kwam ik het tegen in een artikel, dat niet geschreven was door één van onze leden: AV "De Spartaan". Mijn hart bloeide op: het kan dus ook zo...

Bij het opruimen (voor de zoveelste keer) van de zolder kwam ik ook een versie van onze statuten tegen. Nieuwsgierig ging ik lezen, want de naam van de vereniging staat toch in dat officiële document! Van eerdere statuten werd je niet wijs, want deze waren volledig geschreven in hoofdletters en die 'schreeuwerige' taal is niet geschikt voor het schrijven van een artikel.

die bij het geven van deze volmacht handelden als voorzitter respectievelijk secretaris van de statutair te Lisse gevestigde en op het sub b vermelde adres kantoorhoudende vereniging (met volledige rechtsbevoegdheid): ATLETIEKVERENIGING "DE SPARTAAN", en als zodanig deze vereniging op grond van het bepaalde in artikel 14 lid 6 rechtsgeldig vertegenwoordigend; -----
van het bestaan van de volmacht aan de beide comparanten is mij, notaris, genoegzaam gebleken uit de aan deze akte te hechten onderhandse akte. -----
De comparanten, handelend als gemeld, verklaarden het volgende: -----
- de vereniging is ingeschreven in het verenigingenregister van de Kamer van Koophandel en Fabrieken voor Riin-

Bij een herziening van die statuten bij de notaris (hierboven) werd in meer normale taal geschreven en zoals verwacht, werd de naam van de vereniging vastgelegd in artikel 1 (hieronder):

Naam, zetel en rechtsbevoegdheid -----	
----- Artikel 1 -----	
1.	De vereniging is genaamd: -----
	ATLETIEKVERENIGING "DE SPARTAAN", met als verkorte naam:
	AV "De Spartaan", -----
	hierna te noemen: de vereniging. -----
	Zij heeft haar zetel in de gemeente Lisse. -----
	De vereniging bezit volledige rechtsbevoegdheid. -----

Gelukkig is de verkorte naam zonder punten en met vier hoofdletters, maar wel met aanhalingstekens. Ik weet nu, dat het 'vloeken in de kerk' is, om voor te stellen om 'in het dagelijks gebruik' de verkorte naam nog iets verder in te korten tot AV De Spartaan of zelfs tot De Spartaan. Schrijf je je in voor een wedstrijd, dan is de eerste keus AV De Spartaan (en niet je woonplaats).

Enne, leden van de vereniging noemen we: Spartaan, Spartaanse, Spartanen, lid/leden van (AV) De Spartaan. Wim Cozijn

Heren

AV De Spartaan houdt ranglijsten bij van de 30 beste prestaties op alle 'baanonderdelen' voor de junioren, senioren en masters (35+, 40+ enz.). Voor 'indooronderdelen' geldt als aanvullende regel, dat er voldaan moet zijn aan een 'drempel'. Op de recordlijsten komen ook 'wegprestaties' voor, maar deze ontbreken bij de ranglijsten. En er is vraag naar, dus... Maar hoe kom je aan de betreffende gegevens?

Bij dezen wil ik senioren en masters vragen om hun pr's per genoemde leeftijdsklasse(n) aan mij door te geven voor de volgende onderdelen: 10km, 15km, 10 Engelse Mijlen, 20km, 25km, 30km, 50km en 100km. Van belang zijn voorts: jouw naam, de prestatie en het jaar (liefst de hele datum!).

Wim Cozijn, wgcozijn@ziggo.nl

Ja, dames, deze oproep geldt ook voor jullie!



Joop

In november noteerde ik op de 'Marathonranglijst' de vijftiengste prestatie van Joop Marcelis. Dit bracht mij op de vraag "hoe vaak hebben onze atleten eigenlijk marathons gelopen?". Genummerd had ik de resultaten al, dus was het redelijk eenvoudig om hiervan een grafiek te maken. Joop is overigens niet de eerste loper met 25 marathons op zijn palmares: Hans van den Berg is koploper met 35, met als goede tweede Aad van der Lans met 28 en op vier Rob Boot met 23. Een klein beetje statistiek: 257 lopers liepen gezamenlijk 867 (genoteerde) marathons, hetgeen neerkomt op gemiddeld 3,37 per persoon. Gerekend naar mijn stokpaardje 'resultaat gerelateerd aan leeftijd' liep men gemiddeld 4:05:14u op 45,9 jarige leeftijd.

Wim Cozijn, wgcozijn@ziggo.nl

P.S. Staan jouw resultaten op de 'hele' allemaal in de lijst?

Clubrecords: beide van een vergeten Instuifwedstrijd....

<u>baan/weg/indoor</u>	maat	<u>Meisjes Junioren A</u>	geb	pres	pl	land	d.d.
B speerwerpen	600 gr	Zyna van de Poel	230797	35,86	Leiden		29 04 2015
<u>baan/weg/indoor</u>	maat	<u>Meisjes Junioren D</u>	geb	pres	pl	land	d.d.
B 150 meter		Anne-Wil van Werkhoven	200401	22,75	Lisse		31 08 2014
B 150 meter		Nimah Lommerse	070303	21,32	Leiden		29 04 2015

Polderloop 15 november 2015



De jury vlnr.: Piet - Anneke - Wim



Schipper mag ik overvaren.....

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.

De overdonderde Jarique Hazel kreeg uit handen van mevrouw de Vroomen de wisselbokaal, waarna de winnaar van vorig jaar Amy den Hollander de 'kleine' Dick de Vroomenbokaal aan Jarique mocht geven. De sportclinic werd gegeven door Miranda de Regt, zij was meervoudig Nederlandse jeugd kampioen bij het verspringen. Kennelijk leeft het verspringen onder de jeugd, want vorig jaar was dat ook de keuze van Amy. Miranda heeft samen met Jan Beijck een leuke en leerzame verspring-clinic gegeven. De clinic werd in de kantine afgesloten met soep, broodjes knakworst en pannenkoeken.

's Avonds hebben de CD jeugd met alle trainers ook een gezellige avond gehad, waarbij de winnaars van de onderlinge nogmaals gehuldigd werden en afscheid werd genomen van de C2 atleten. Deze groep stroomt door naar de wedstrijdathleten.



Het MIR weekend voor de CD werd weer gehouden in de herfstvakantie. Het werd een dolle boel in Rotterdam. Dank aan Jan en de kampstaf.

Crossen door de Bossen heet het nieuwe loopevenement voor de scholieren in de Bollenstreek. De vernieuwde organisatie, bestaande uit Mieke Aanen en Piet van Tol, hadden een succesvolle start met meer aanmeldingen dan vorig jaar. En ook hier waren vele Spartanen incognito als scholier.

Helaas ging de Indoor bij Onderwater niet door. In plaats daarvan werd er voor de pupillen een pizafeest georganiseerd en het was weer net zo'n succes als vorig jaar. Ondanks het slechte weer werd buiten fanatiek gespeeld door de atleten en binnen werden de voorbereidingen door de ouders gedaan. Daarna was het de beurt aan pizzabakkers Fred, Ruud en Ferry, die meer dan 140 pizza's gebakken hebben. Toppers!



Hebben we nog meer leukedingen gedaan? Ja Pietentraining met de uitreiking van het puntenklassement.

Tot nu toe waren het met name leuke activiteiten, in december gaan we beginnen met de Quatrocross voor de pupillen en een indoorwedstrijd voor de CD.

Vergeten jullie de kerstcross niet op 26 december! Tot volgend jaar.

Veel plezier en succes bij alle (sport)activiteiten

Wim Bouma

12 december	Pup	1^{ste} Quatrocross	Voorschoten
12 december	CD	Triple IT Indoor gala	Alkmaar
26 december	Pup/CD	Kerstcross	Lisse
16 januari 2016	Pup	2^{de} Quatrocross	Leiden
13 februari 2016	Pup	3^{de} Quatrocross	Lisse
12 maart 2016	Pup	4^{de} Quatrocross	Katwijk



UITSLAGEN ALPHEN AAN DE RIJN 10-10-2015

		40m	ver	Vortex	600m
Boele Böhm	JPC	7.32	2.94	16.45	2.16.6
		60m	hoog	kogel	1000m
Jelke Böhm	MPA2	9.77	1.25	4.82	4.29.4
Fleur Smeets	MPA2	10.35	1.00	6.07	4.32.1
Sasha Spaans	MPA2	11.17	1.20	5.38	4.23.1



Heemstede kidsrun

Zondag 25 oktober was het dan zo ver. Eindelijk mocht ik weer een wedstrijd lopen na mijn sleutelbeenbreuk. Die breuk was echt balen, want ik mocht 5 weken niet sporten. Hierdoor miste ik veel trainingen en zelfs de laatste ZHM competitie in Alphen aan den Rijn. Kortom, ik stond te trappelen. Maar was heel zenuwachtig, want had ik nog wel genoeg conditie? Tijdens de wedstrijd merkte ik dat het lekker ging. Ik kon flink tempo blijven lopen, ook al waren er twee jongens voor me die nog net te snel gingen, grrr. Gelukkig hield ik goed vol en kwam ik als 1^e meisje over de finish en 3^e overall. Ik vond het heel leuk dat de speaker meneer nog wist dat ik vorig jaar ook had gewonnen, dus dat riep hij uitgebreid om. Na afloop kreeg ik direct een mooie glazen trofee en een bon voor nieuwe schoenen. Die kan ik goed gebruiken, want mijn oude zijn al flink versleten J.

Groetjes, Jasmijn.

Ontvangen bericht: (met dank aan Marco de Wit)
Zondag 1 november was de Zilveren Turfloop in Mijdrecht en daar kwam ik de familie Bloemheuvel tegen waar Jasmijn trots haar 1ste plaats op de GeZZinsloop meisjes liet zien.....

Uitslag:
Meisjes 10 t/m 12 jaar 1ste Jasmijn Bloemheuvel

Lintloop Max 8 november 2015 Vleuten



1^e 2 km meisjes t/m 12 jaar Jasmijn Bloemheuvel



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



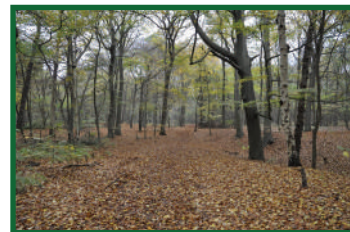
- * Sjamanisme & Healing
- * Trauma's & Angsten
- * Allergieën
- * Psycho Sociale Begeleiding
- * Ziekte A.L.S.

- * 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

Verslag Crossen door de Bossen, 8 november 2015

Voor het eerst dit jaar waren Piet van Tol en ik betrokken bij de organisatie van de 29^e Scholierenbosloop die wij omgedoopt hebben tot 'Crossen door de Bossen'. Onze voorgangers Gied Leuven en Joke Nederpelt hadden ons alles keurig overgedragen. Het leek ons dan ook appeltje eitje om het draaiboek te volgen, maar daar kwam toch wat meer bij kijken. Des te meer respect gekregen voor de organisatie van een zo op het oog lijkend simpel loopje.



Aangezien het deelnemersaantal iets terugliep afgelopen jaren hebben we een eerste poging gedaan het geheel van een nieuw jasje te voorzien; de naam is veranderd en ook het parcours is aangepast naar een rondje van 1000 meter met wat heuvelwerk erin. Ons eerste idee was daar nog meer afwisseling in aan te brengen, maar dat bewaren we voor een volgend jaar.

De aanloop was wat moeizaam. Een week voor de uiterste inschrijfdatum hadden we nog maar 35 inschrijvingen. Gelukkig liep het daarna storm en kwamen we uiteindelijk (met na inschrijvingen) op een prachtig aantal van zo'n 250 lopers en loopsters.



Het weer was fantastisch, in het bos liep het allemaal gesmeerd dankzij ontzettend veel hulp van vele ervaren vrijwilligers die hun hand niet omdraaien voor zo'n wedstrijdje. Achteraf hoorden we dat het in de kantine wat minder soepel verliep. Een organisatorisch telfoutje, er hadden wat meer mensen aan de tafel moeten zitten voor het ophalen van de nummers en de na inschrijvingen. Leerpuntje voor volgend jaar, daar houden we het dan maar op..

Er waren vele scholen uit de regio aanwezig, maar met name de scholen uit Bennebroek waren in groten getale vertegenwoordigd. Gelukkig

was er ook veel groen wit te zien, zowel aan de start als op het podium. Aan alle enthousiaste reacties van kinderen en ouders komen er nog wel meer jeugdleden bij (een enkeling uitgezonderd, er waren ook zeker kinderen die atletiek niet als leuk tijdverdrijf zien). Zie voor de uitslagen en foto's de site van De Spartaan.

Hierbij onze dank voor alle hulp en tips vanuit de verschillende commissies en het wedstrijdsecretariaat. Verder dank aan Marga voor het uitreiken van de eerste 3 prijzen in elke categorie, Lex Verveer voor de prachtige foto's en uiteraard dank aan Anneloes, Hieke, Anne Wil, Twan en Carmen die afwisselend als bezemwagen meeliepen of bij de finish stonden om medailles uit te delen. En dank voor iedereen die we vergeten zijn te bedanken. We gaan deze loop komende week evalueren, maar met wat verbeterpuntjes hopen we volgend jaar op minstens het succes van dit jaar.

November 2015, Piet van Tol en Mieke Aanen





PUPILLENIEUWS

Tijdens de pietentraining zijn de bekertjes uitgereikt van het puntenklassement van het afgelopen wedstrijdseizoen 2014/2015. Elke keer blijkt maar weer dat iedereen, of je nu talent hebt of niet, zo'n beker kan winnen. Hoe je punten voor dit Spartaan-klassement kunt verzamelen staat op blz..... Dus: het nieuwe wedstrijdseizoen meedoen aan wedstrijden en wie weet ben jij volgend jaar wel winnaar van zo'n mooie beker.

Eindstand Spartaan pupillenpuntenklassement 2014/2015

Mini pupillen Jongens						
	Dn	NN	EV	PR	Tot	
1 Benjamin le Gallou	12	12	0	8	32	
2 Valentino Clemens	4	6	0	6	16	
3 Thijs Berger	2	6	0	0	8	
Ties Zuiderdijjn	2	6	0	0	8	
Siebe Holleman	2	6	0	0	8	
Mini pupillen Meisjes						
	Dn	NN	EV	PR	Tot	
1 Eva van Duiven	14	15	0	8	37	
2 Emma Ouwehand	2	6	0	0	8	
C pupillen Jongens						
	Dn	NN	EV	PR	Tot	
1 Boele Böhm	24	16	3	22	65	
2 Thijs Paddenburg	12	16	3	12	43	
3 Robin Trap	10	16	0	16	42	
4 Duncan Arrachart	12	16	0	6	34	
Thymen vd Geer	16	14	0	4	34	
Sven Rijswijk	10	13	1	10	34	
5 Colin Groenendijk	8	10	1	10	29	
6 Luuk van den Berg	8	13	0	6	27	
7 Tristan Tsibogiannis	6	5	0	8	19	
C pupillen Meisjes						
	Dn	NN	EV	PR	Tot	
1 Julia Pieterse	24	16	2	34	76	
2 Eva de Jong	8	12	3	12	35	
3 Marit Hoogeveen	8	16	1	6	31	
4 Manoe Heemskerk	14	12	0	4	30	
5 Esmee Lommerse	10	10	0	6	26	
6 Wieke Nieuwenhuisen	14	8	0	0	22	
7 Senna Opdam	4	6	0	0	10	
8 Fenne Kauffman	2	6	0	0	8	
Amandine le Gallou	2	6	0	0	8	
B pupillen Jongens						
	Dn	NN	EV	PR	Tot	
1 Tim Philipse	22	17	1	22	62	
2 Finn Leukel	26	17	1	16	60	
3 Youri Feijt	24	17	2	14	57	
4 Bas van 't Schip	20	17	1	10	48	
5 Ryan Bootsma	12	15	0	10	37	
6 Moreno Seijsener	8	15	0	12	35	
7 Jasper Stokman	10	13	0	8	31	
8 Wout Vermeij	10	13	0	2	25	
Thijs Oudshoorn	12	7	0	6	25	
Steven Koot	8	7	0	10	25	
9 Siebe van Leeuwen	6	12	0	6	24	
10 Raemon Baak	4	7	0	4	15	
11 Jasper Ouwehand	8	4	0	0	12	
12 Sipho Diderik	2	6	0	0	8	
B pupillen Meisjes						
	Dn	NN	EV	PR	Tot	
1 Gioia Remkes	28	17	1	26	72	
2 Isa Kovács	24	15	0	16	55	
3 Sofie Heidinga	16	16	1	12	45	
4 Tessa van Velzen	16	5	0	0	21	
5 Sophie Taal	4	6	0	0	10	
6 Jarit van der Ven	2	6	0	0	8	
Steffanie Gillisen	2	6	0	0	8	



Eva meisjes mini



JPC Thijs Boele Robin



MPC Eva Julia



Tim Finn Youri JPB



MPB Sofie Isa Gioia



Onderonsje Valentijn-Siebe

A1 pupillen Jongens		Dn	NN	EV	PR	Tot
1	Luuk Pieterse	28	16	2	26	72
2	Nick Duinkerken	26	16	2	18	62
3	Vincent Franken	20	16	1	24	61
	Symen Grimbergen	26	16	1	18	61
4	Alje Stip	24	16	1	14	55
5	Cas Werter	22	15	1	16	54
6	Pepijn Noort	18	14	2	12	46
7	Menno Willems	12	16	1	14	43
8	Michalis Analytis	12	14	0	12	38
9	Jari Langelaan	14	14	1	4	33
10	Morris Jager	4	12	0	0	16
	Abyonie Flawtantie	4	12	0	0	16
11	Maarten Smit	4	4	0	0	8
A1 pupillen Meisjes		Dn	NN	EV	PR	Tot
1	Mijlan Nieuwenhuisen	22	16	3	16	57
2	Kaja van den Berg	16	14	1	12	43
3	Rosa Meurs	16	14	0	8	38
4	Anouk van der Meer	10	10	1	16	37
5	Hilde Baak	6	12	1	4	23
6	Marit de Jong	4	10	0	2	16
A2 pupillen Jongens		Dn	NN	EV	PR	Tot
1	Tibbe Nijgh	26	16	2	28	72
2	Justin de Groot	22	17	0	32	71
3	Giovanni Cozijn	26	16	1	22	65
4	Marnix Hettema	20	16	0	28	64
5	Jarique Hazel	22	16	1	16	55
6	Tijn Kauffman	22	16	0	14	52
7	Thomas van Altena	12	10	0	0	22
8	Buddy vd Burg	6	6	1	6	19
9	Teun Augustinus	4	6	1	6	17
10	Thijs van der Klugt	10	3	0	0	13
11	Youp Dekker	4	6	0	0	10
12	Bryan Kaak	2	3	0	0	5
A2 pupillen Meisjes		Dn	NN	EV	PR	Tot
1	Fleur Smeets	24	16	2	24	66
2	Iris Hulsbosch	26	16	0	22	64
3	Tessa de Wit	20	16	1	26	63
4	Jelka Böhm	22	16	3	18	59
5	Alyssa Riksen	12	16	1	24	53
6	Jasmijn Bloemheuvel	22	14	0	10	46
7	Gwen Munsterman	12	12	0	8	32
8	Sasha Spaans	10	6	0	0	16
	Sandy Otte	4	7	1	4	16
9	Jolijn Verhoeven	6	5	0	4	15
10	Renske vd Heuvel	2	6	0	0	8
	Desi van Rijswijk	2	6	0	0	8
11	Carmen de Jong	2	4	0	0	6
12	Mila Peschier	2	0	0	0	2
	Kaja van Zaanen	2	0	0	0	2



MPA1 Rosa Kaja Mijlan



JPA1
Luuk Nick Symen Vincent



Alje kruip door sluip door.....



Rens op de kast...



Klauteren en klimmen



Tijgeren.....



Wie zoet is krijgt lekkers!



Kan het nog hoger?

TOP-8 PUNTENTOTAAL

1. Julia Pieterse (C)	76 punten
2. Luuk Pieterse (A1)	72 punten
Tibbe Nijgh (A2)	72 punten
Gioia Remkes (B)	72 punten
5. Justin de Groot (A2)	71 punten
6. Fleur Smeets (A2)	66 punten
7. Boele Böhm (C)	65 punten
Giovanni Cozijn (A2)	65 punten



TOP-8 DEELNAME WEDSTRIJDEN

1. Luuk Pieterse (A1)	14x
Gioia Remkes (B)	14x
3. Tibbe Nijgh (A2)	13x
Giovanni Cozijn (A2)	13x
Iris Hulsbosch (A2)	13x
Nick Duinkerken (A1)	13x
Finn Leukel (B)	13x
Symen Grimbergen (A1)	13x

Zie voor meer foto's Pietentraining:

<https://plus.google.com/photos/110709012191958280563/albums/6223809505257113745>

REGLEMENT SPARTAAN PUPILLENKLASSEMENT

De Spartaan houdt voor haar pupillen al jaren een eigen puntenklassement bij. Vooral voor de ouders van nieuwe leden zetten we alle regels nog een keertje 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 puntenwaarderingsysteem 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.spartaan.net**

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

NB: naast ons eigen puntenklassement is er ook nog een ZHM puntenklassement. Dit klassement wordt niet door onze vereniging bijgehouden maar dit doet de organisatie van de ZHM competitie zelf.



Overzicht indeling groepen:

D-pupillen/mini's	kinderen geb. 2009/2010
C-pupillen	kinderen geb. 2008
B-pupillen	kinderen geb. 2007
A1-pupillen	kinderen geb. 2006
A2-pupillen	kinderen geb. 2005

Jarique Hazel ontvangt Dick de Vroomen Bokaal 2015



vlr: mevr. de Vroomen, Wim, Jarique, Amy

Afgelopen vrijdag 30 oktober werd voor de 13e keer de Dick de Vroomenbokaal uitgereikt. Een grote groep A2 pupillen stond vol spanning te wachten op de bekendmaking van de 'winnaar' van deze bokaal. De Dick de Vroomen Bokaal kun je niet winnen, zoals je een normale beker of medaille kunt winnen tijdens een wedstrijd, waarbij het gemeten resultaat bepalend is. Deze prijs wordt uitgereikt aan die pupil, die bij de trainers is opgevallen, niet door prestaties, maar hoe iemand op de trainingen is en in de groep staat. De prijs is niet alleen een waardering voor de pupil, maar vooral een stimulans om als D-junior op dezelfde enthousiaste wijze met de atletiek door te gaan. Dit jaar waren er meerdere kandidaten, maar over de uiteindelijke keus was iedereen tevreden.

De overdonderde Jarique Hazel kreeg uit handen van mevrouw De Vroomen de wisselbokaal, waarna de winnaar van vorig jaar Amy den Hollander de 'kleine' Dick de Vroomenbokaal aan Jarique mocht geven.

Na alle plechtigheden was het tijd voor de clinic van de winnaar. Jarique had als keuze een verspring-clinic. Anthony Ott had hiervoor Miranda de Regt gevraagd. Zij is veelvoudig Nederlands Jeugd Kampioen verspringen bij de MA en MB en tevens clubrecordhouder in beide categorieën. Miranda heeft samen met Jan Beijck een leuke en leerzame verspring-clinic gegeven. We zijn benieuwd naar de resultaten bij de komende wedstrijden.

De clinic werd in de kantine afgesloten met soep, broodjes knakworst en pannenkoeken. Miranda bleef gezellig mee-eten. Na een handtekeningssessie en het eten kwamen de 3J (Joost Valk, Joost van der Meer en Jan Beijck) langs om de kersverse D-jeugd welkom te heten. Iedereen heeft er zin in om volgende week een nieuw tijdperk in te gaan. Veel succes bij de junioren!



Wim Bouma, voorzitter CJA



Miranda en Jarique

Op vrijdag 30 oktober was de laatste pupillentraining. Ik was benieuwd wat we zouden gaan doen. Ik hoopte dat we niet gingen kogelstoten of sprinten. Toen de training begon gingen we allemaal op een rij staan. De trainers hadden gekozen wie de Dick de Vroomen-bokaal had gewonnen. Ik had niet verwacht dat ik het zou winnen, maar toch was dat zo. Ik was heel erg blij, maar ook een beetje verbaasd. Ik had voor verspringen gekozen, en we kregen een hele leuke clinic. Ik heb heel veel geleerd. Daarna gingen we naar binnen om pannenkoeken, soep en broodjes worst te eten. Het was erg gezellig. Ik vond het heel leuk bij de pupillen, maar nu bij de junioren is het nog leuker!

Groetjes, Jarique

Clinic verspringen

Vrijdag 30 oktober kregen we les van een beroemde verspringer. Een extra les omdat we nu junior worden. Ik vond het wel erg leuk en ook interessant. Verspringen is mijn lievelingsonderdeel. Eerst gingen we de aanloop oefenen; met dopjes en een horde. Daarna oefenden we de sprong. Dat deden we met een springplank voor de dikke mat. Ook hebben we geleerd hoe we goed moeten eindigen. Vanuit stilstand met 2 benen in de verspringbak springen en zorgen dat je niet naar achteren valt. Toen mochten we echt gaan verspringen. Ik zou het wel vaker willen doen.

Desi van Rijswijk



De gelukkige winnaar !!



Groep luistert aandachtig naar Miranda....



Laatste pupillenmaal....

Pizzafeest groot succes

Zaterdag 21 november was het pizza en spelletjes tijd voor de pupillen op De Spartaan. Maar liefst 67 pupillen hadden zich ingeschreven, dus het was een drukke boel.

Vele handen maken licht werk, dus de voorbereidingen (kneden en snijden) verliepen soepel. Ook het uitrollen van de pizza's werden door vele ouders snel gedaan.

Jan Beijck had een soepel lopend programma gemaakt, waarbij elke groep langskwam om een pizza te maken. Even later konden ze terug komen om de pizza's te eten. De pizzabakkers Fred, Ruud en Ferry hadden het er maar druk mee. In totaal zijn er zo'n 140 pizza's doorheen gegaan.

Het was ondank het slechte weer een leuke gezellige avond. Dank aan José, voor al het werk in de keuken en de foto's, dank aan alle ouders die hebben geholpen en dank aan Jan en zijn team, die in de stromende regen buiten de pupillen begeleiden. Met dit soort evenementen ben ik trots op onze vereniging.

Wim Bouma Voorzitter CJA



Op zaterdag 21 november hebben wij deelgenomen aan de pizza party van De Spartaan. Terwijl alle teams bezig waren met allemaal spelletjes (af en toe onder de regen), mocht iedereen geleidelijk komen om een deeg bodem op te halen en een pizza maken. Wij hebben ook zelf een lekkere pizza mogen maken met allemaal lekkere ingrediënten: tomaten saus, salami, gehakt, tonijn, kaas, mozzarella, rode paprika, gele paprika, groene paprika, ananas, een paar pittige pepers en een berg champignons ! Er was ook een echte echte pizza-oven om de pizza's te bakken. De bak-planning was helemaal strak geregeld. Bedankt aan alle trainers en ouders die geholpen hebben. Het was heel erg gezellig en lekker!

Benjamin & Amandine

Zaterdag 21 november was er een pizza party bij De Spartaan. We hadden een 6 kamp waaronder trefbal en we gingen pizza maken en eten. Bij trefbal gingen we iemand afgooien, als je diegene hebt afgegooid moest je naar de kant. Als je de bal had gevangen mocht je er weer in.

Bij darten moest je pijltjes gooien en als je goed had gegooid in een vakje dan had je 1 t/m 5 punten. Bij golfen moesten we met een bal om de prullenbak heen naar de doucheruimte. De deur stond open en daar stond een stok tegenaan waar de bal onderdoor moest. Aan het eind lag een hoepel op de grond waar je de bal in moest krijgen.

Bij paintball ging je met een balletje op iemand gooien en als je diegene had geraakt moest je de tennisbal weer terug leggen waar je het had gehaald.

We hadden ook een spel waar we gingen rennen van de ene pion naar de andere pion en toen moest je met een soort 'nerf' gooien in een bak. Als je ze alle drie erin hebt gegooid moest je 0 keer heen en weer rennen en als je 2 erin had gegooid dan moest je 1 keer heen en weer rennen en als je ze allemaal mis hebt gegooid dan moest je drie keer heen en weer rennen.

Bij pizza maken mocht je zelf kiezen wat je erop wilt doen.

Ondanks dat het regende en we allemaal erg nat waren geworden hebben we een hele leuke middag gehad!

Van Steffanie en Michelle Gilissen





Hallo wij zijn Sofie en Milou, wij zijn naar de pizza party geweest. Wij zijn gek op pizza. Ik vond de spelletjes super leuk, maar de pizza zelf maken is het leukst, wij vonden de pizza heel lekker. Ik heb op mijn pizza gedaan mozzarella, tomaten en blokjes ham. Milou vond het spelletje trefbal het leukst. Maar ze vond zelf de pizza maken zelf het leukst. Ze heeft er mozzarella, tomaat, peper, kruiden en strooikaas. Ze waren erg lekker.



PIZZA PARTY

Voor meer foto's:
zie homepage van De Spartaan
onder kopje "Pizzafeest groot succes"



ZOMERKAMP 2016

WANNEER??: Van 10 t/m 16 juli 2016

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)



Mijn eerste Spartaantraining

Wow, dat was een leuke eerste proefles atletiek! Ik heb over echte hordes gesprongen, ver gesprongen en startjes geoefend met hardlopen. Ik kan best hard lopen en ik hoop dat ik net zo goed wordt als mijn papa (Michael Kaptein) met de hordes of als Usain Bolt met sprinten! Tot ziens bij De Spartaan!

Groetjes, David Kaptein (minipupil).

De eerste proefles atletiek: een uur lang heb ik genoten van het kijken naar een leuke les en een super enthousiaste David. Hij vindt de atletieklessen fantastisch! Inmiddels heeft David drie proeflessen gevolgd waarbij hij al veel verschillende dingen heeft geoefend. Ik was verrast te zien dat, zo klein als ze zijn, ze al oefenen met alle onderdelen. De lessen worden op een leuke, enthousiaste en bekwame manier gegeven. Zo vliegt een lesuur voorbij en kijkt David de rest van de week uit naar de volgende les. Inmiddels is hij ingeschreven als minipupil bij De Spartaan. David kan niet wachten tot hij de clubkleding kan dragen en wedstrijden mag meedoen!

Groeten en tot ziens bij De Spartaan,

Jiska Maas



Grote Club Actie 2015 weer een succes voor De Spartaan

Door de fantastisch inzet van onze pupillen zijn er dit jaar **1121** Clubloten verkocht. Aanvankelijk ging de verkoop niet hard en was het voor kopers soms nog lastig om de volledige IBAN nummers op te geven. Marga heeft veel energie gestoken in het laten corrigeren van verkeerd ingevuld gegevens. Opeens nam de verkoop toch een vlucht en kunnen we nu deze mooie score noteren. De vijf kinderen die de meeste loten hebben verkocht hebben hier inmiddels een bedankje voor mogen ontvangen. Dit zijn **Justin de Groot** met 60 verkochte loten, **Kaja van Zaanen** met 47, **Steven Koot** met 32, **Youri Feijt** met 30 en **Bo Leukel** met 27 verkochte loten. Alle kinderen die 20 loten of meer hebben verkocht krijgen binnenkort nog een voucher voor een pretpark. Marga zal deze vouchers op de training uitdelen. De trekking van de prijzen vindt plaats op 11 december. Als u een prijs heeft gewonnen wordt deze automatisch op uw rekening gestort. Van ieder verkocht lot vloeit 2,40 euro terug in de kas van de vereniging. Dit geld wordt besteed aan activiteiten voor de jeugd zoals de filmmiddag, het speekasteel bij de ouder-kind wedstrijd en het pupillen pizzafeest.

Veel dank aan de kinderen voor het verkopen van zoveel loten en ook veel dank aan Karin Zonneveld voor het verwerken van alle loten via internet. We hopen voor volgend jaar weer op zo'n mooi aantal loten.



José Elfering



Chronologisch Overzicht Onderlinge Kerstcross 26-12-2015

(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 – 2009/2010)	700 meter
	C-pupillen jongens en meisjes (geboren - 2008)	
11.15 uur	B-pupillen jongens en meisjes (geboren – 2007)	1000 meter
	A-pupillen jongens en meisjes (geboren – 2006/2005)	

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

(Voor verdere informatie omtrent deze loop zie blz. 5)

Clubrecords pupillen per 1 november 2015

<u>o</u>	<u>accommodatie</u>	<u>maat</u>	<u>Jongens Pupillen A</u>	<u>geb</u>	<u>pres</u>	<u>pl</u>	<u>d.d.</u>
B	60 meter		Julian van Meggelen	020801	8,4	Lisse	31 03 2012
B	600 meter		Jurgen van der Zwet	160299	2.08,17	Lisse	06 06 2009
B	1.000 meter		Thijmen Dofferhoff	030397	3.18,05	Lisse	03 05 2008
B	4 x 60 m.	1	Stijn Lammers	290801	34,32	Amstelveen	29 09 2012
B	4 x 60 m.	2	Tyrone Nijman	290401	34,32	Amstelveen	29 09 2012
B	4 x 60 m.	3	Willem Olsthoorn	070301	34,32	Amstelveen	29 09 2012
B	4 x 60 m.	4	Julian van Meggelen	020801	34,32	Amstelveen	29 09 2012
B	verspringen		Sjoerd van der Meer	200692	4,70	Den Haag	18 05 2003
B	hoogspringen		Remco Brandhorst	020475	1,42	Lisse	24 05 1986
B	kogelstoten	2 kg	Marco van Ruiten	290478	10,58	Lisse	30 09 1989
B	kogelstoten	2 kg	Remco Brandhorst	020475	10,58	Lisse	13 09 1986
B	balwerpen	200 gr	Stefan de Rooy	020194	42,39	Lisse	08 10 2005
<u>o</u>	<u>accommodatie</u>	<u>maat</u>	<u>Jongens Pupillen B</u>	<u>geb</u>	<u>pres</u>	<u>pl</u>	<u>d.d.</u>
B	40 meter		Maarten Ruigrok	180483	6,5	Lisse	05 09 1992
B	40 meter		Michel Hageman	080376	6,5	Beverwijk	25 05 1985
B	600 meter		Jurgen van der Zwet	160299	2.06,84	Lisse	06 07 2008
B	1.000 meter		Jelle van der Zon	030496	3.38,1	Lisse	18 06 2005
B	4 x 40 meter	1	David van Elk	040996	25,6	Amstelveen	17 09 2005
B	4 x 40 meter	2	Jelle van der Zon	030496	25,6	Amstelveen	17 09 2005
B	4 x 40 meter	3	Roel Teeling	110896	25,6	Amstelveen	17 09 2005
B	4 x 40 meter	4	Karel Peterse	270196	25,6	Amstelveen	17 09 2005
B	verspringen		Sjoerd van der Meer	200692	3,96	Voorschoten	15 09 2001
B	hoogspringen		Edwin Kortekaas	050875	1,20	Lisse	30 06 1984
B	hoogspringen		Frank Niewold	130885	1,20	Leiden	27 08 1994
B	hoogspringen		Rick van Ruiten	240185	1,20	Leiden	27 08 1994
B	hoogspringen		Bart Plantenberg	270192	1,20	Lisse	06 10 2001
B	kogelstoten	2 kg	Edward Bervoets	100265	7,24	Lisse	21 09 1974
B	balwerpen	160 gr	Stefan de Rooy	020194	38,84	Den Haag	18 05 2003
<u>o</u>	<u>accommodatie</u>	<u>maat</u>	<u>Jongens Pupillen C</u>	<u>geb</u>	<u>pres</u>	<u>pl</u>	<u>d.d.</u>
B	40 meter		Tom Niewold	100689	6,8	Lisse	04 10 1997
B	40 meter		Jelle van der Zon	030496	6,8	Katwijk	17 04 2004
B	600 meter		Jurgen van der Zwet	160299	2.11,4	Lisse	06 10 2007
B	4 x 40 m.	1	Thijs Paddenburg	070507	26,47	Amstelveen	26 09 2015
B	4 x 40 m.	2	Luuk van den Berg	160507	26,47	Amstelveen	26 09 2015
B	4 x 40 m.	3	Boele Böhm	260107	26,47	Amstelveen	26 09 2015
B	4 x 40 m.	4	Thymen van der Geer	200107	26,47	Amstelveen	26 09 2015
B	verspringen		Thijs Kwakkenbos	230295	3,57	Leiden	10 05 2003
B	hoogspringen		Roel Teeling	110896	1,10	Lisse	02 10 2004
B	kogelstoten	1 kg	Alje Stip	010105	7,15	Lisse	05 10 2013
B	balwerpen	100 gr	Stefan de Rooy	020194	34,28	Voorschoten	14 09 2002
<u>o</u>	<u>accommodatie</u>	<u>maat</u>	<u>Jongens Pupillen D/Mini</u>	<u>geb</u>	<u>pres</u>	<u>pl</u>	<u>d.d.</u>
B	40 meter		Thymen van der Geer	200107	7,3	Lisse	04 10 2014
B	600 meter		Thymen van der Geer	200107	2.15,9	Lisse	04 10 2014
B	4 x 40 m.	1	Boele Böhm	260107	31,3	Lisse	04 10 2014
B	4 x 40 m.	2	Duncan Arrachart	110407	31,3	Lisse	04 10 2014
B	4 x 40 m.	3	Luuk van den Berg	160507	31,3	Lisse	04 10 2014
B	4 x 40 m.	4	Thymen van der Geer	200107	31,3	Lisse	04 10 2014
B	verspringen		Jurgen van der Zwet	160299	3,06	Lisse	07 10 2006
B	hoogspringen		Jurgen van der Zwet	160299	0,95	Lisse	07 10 2006
B	kogelstoten	1 kg	Jurgen van der Zwet	160299	5,21	Lisse	08 10 2005
B	balwerpen	100 gr	Youri Feijt	271006	24,47	Lisse	05 10 2013



<u>loc</u>	<u>accommodatie</u>	<u>maat</u>	<u>Meisjes Pupillen A</u>	<u>geb</u>	<u>pres</u>	<u>pl</u>	<u>d.d.</u>
B	60 meter		Jaimy Loos	080897	8,95	Lisse	06 07 2008
B	60 meter	handtijd	Lara Owobowale	230401	8,5	Lisse	06 10 2012
B	600 meter		Jasmin Brinkerhof	180299	2.08,58	Lisse	06 06 2009
B	1.000 meter		Kaylee van Beelen	260396	3.26,00	Amsterdam	01 07 2007
B	4 x 60 m.	1	Eveline de Jong	091201	34,54	Amstelveen	29 09 2012
B	4 x 60 m.	2	Hieke Böhm	180901	34,54	Amstelveen	29 09 2012
B	4 x 60 m.	3	Megan van Beelen	240201	34,54	Amstelveen	29 09 2012
B	4 x 60 m.	4	Lara Owobowale	230401	34,54	Amstelveen	29 09 2012
B	verspringen		Maaïke Boon	080295	4,44	Voorschoten	09 09 2006
B	hoogspringen		Megan van Beelen	240201	1,44	Lisse	09 06 2012
B	kogelstoten	2 kg	Megan van Beelen	240201	8,79	Voorschoten	15 09 2012
B	balwerpen	200 gr	Fleuriënne Witvliet	150200	35,75	Lisse	08 10 2011
I	1.000 meter		Eveline de Jong	091201	3.24,27	Apeldoorn	26 02 2012
<u>loc</u>	<u>accommodatie</u>	<u>maat</u>	<u>Meisjes Pupillen B</u>	<u>geb</u>	<u>pres</u>	<u>pl</u>	<u>d.d.</u>
B	40 meter		Annette Verdegaal	130276	6,4	Lisse	20 04 1985
B	40 meter		Debby van der Kraan	040479	6,4	Lisse	18 06 1988
B	40 meter		Jaimy Loos	080897	6,4	Lisse	17 04 2006
B	40 meter		Jaimy Loos	080897	6,4	Lisse	07 10 2006
B	600 meter		Maaïke Boon	080295	2.06,73	Amsterdam	20 06 2004
B	1.000 meter		Annette Verdegaal	130276	3.38,6	Lisse	29 06 1985
B	4 x 40 m.	1	Hieke Böhm	180901	25,55	Zoetermeer	04 09 2010
B	4 x 40 m.	2	Eveline de Jong	091201	25,55	Zoetermeer	04 09 2010
B	4 x 40 m.	3	Anne-Wil van Werkhoven	200401	25,55	Zoetermeer	04 09 2010
B	4 x 40 m.	4	Megan van Beelen	240201	25,55	Zoetermeer	04 09 2010
B	verspringen		Debby van der Kraan	040479	3,83	Lisse	10 09 1988
B	hoogspringen		Megan van Beelen	240201	1,23	Gouda	12 06 2010
B	kogelstoten	2 kg	Fiona van Gerven	040177	6,57	Lisse	13 09 1986
B	balwerpen	160 gr	Marleen Westra	190594	27,03	Voorschoten	06 09 2003
<u>loc</u>	<u>accommodatie</u>	<u>maat</u>	<u>Meisjes Pupillen C</u>	<u>geb</u>	<u>pres</u>	<u>pl</u>	<u>d.d.</u>
B	40 meter		Annette Verdegaal	130276	6,8	Delft	22 09 1984
B	40 meter		Lieke Brouwer	130296	6,8	Lisse	05 06 2004
B	40 meter		Jaimy Loos	080897	6,8	Lisse	18 06 2005
B	40 meter		Jaimy Loos	080897	6,8	Lisse	08 10 2005
B	600 meter		Maaïke Boon	080295	2.11,1	Lisse	04 10 2003
B	1.000 meter		Jasmin Brinkerhof	180299	3.56,10	Amsterdam	01 07 2007
B	4 x 40 m.	1	Lieke Brouwer	130296	27,38	Amstelveen	18 09 2004
B	4 x 40 m.	2	Kaylee van Beelen	260396	27,38	Amstelveen	18 09 2004
B	4 x 40 m.	3	Nicky van der Steenhoven	300396	27,38	Amstelveen	18 09 2004
B	4 x 40 m.	4	Jaimy Loos	080897	27,38	Amstelveen	18 09 2004
B	verspringen		Myrna Keizer	050695	3,56	Leiden	10 05 2003
B	hoogspringen		Carmen de Jong	050404	1,09	Zoetermeer	01 09 2012
B	kogelstoten	1 kg	Hieke Böhm	180901	6,92	Lisse	03 10 2009
B	balwerpen	100 gr	Mariska Hoogkamer	230198	25,14	Lisse	07 10 2006
<u>loc</u>	<u>accommodatie</u>	<u>maat</u>	<u>Meisjes Pupillen D/Mini</u>	<u>geb</u>	<u>pres</u>	<u>pl</u>	<u>d.d.</u>
B	40 meter		Jelka Böhm	090604	7,29	Alphen a/d Rijn	03 09 2011
B	600 meter		Megan van Beelen	240201	2.21,6	Lisse	04 10 2008
B	4 x 40 m.	1	Hieke Böhm	180901	30,8	Lisse	04 10 2008
B	4 x 40 m.	2	Anne-Wil van Werkhoven	200401	30,8	Lisse	04 10 2008
B	4 x 40 m.	3	Stefanie Quarré	160701	30,8	Lisse	04 10 2008
B	4 x 40 m.	4	Megan van Beelen	240201	30,8	Lisse	04 10 2008
B	verspringen		Carmen de Jong	050404	3,18	Voorburg	27 08 2011
B	hoogspringen		Anne-Wil van Werkhoven	200401	0,95	Lisse	04 10 2008
B	kogelstoten	1 kg	Jasmin Brinkerhof	180299	4,32	Lisse	07 10 2006
B	balwerpen	100 gr	Nana Meeuwissen	100801	21,20	Lisse	06 07 2008



Activiteitenkalender

Datum	Evenement	WAAR
26 december 2015	Kerstcross	Lisse
30 december 2015	Geen training in de Sporthal	Lisse
16 januari 2016	2e Quatrocross	Leiden
30 januari 2016	Filmmiddag in de kantine	Lisse
6 februari 2016	Indoorwedstrijd	Zoetermeer
13 februari 2016	3e Quatrocross	Lisse
24 februari 2016	Laatste woensdagtraining in sporthal	Lisse
2 maart 2016	1e woensdagtraining op de baan	Lisse
5 maart 2016	Reservedatum Quatrocross	??
12 maart 2016	4e Quatrocross	Katwijk
26 maart 2016	Lisse loop Kasteelhoeve	Lisse
2 april 2016	Onderlinge wedstrijden	Lisse
10 april 2016	Hollen door de Bollen	Lisse
16 april 2016	1e ZHM competitie	Lisse
7 mei 2016	1000 meterloop A/B pupillen Ter Specke Bokaal	Lisse
28 mei 2016	2e ZHM competitie	Zoetermeer
18 juni 2016	3e ZHM competitie	Gouda
10 t/m 16 juli 2016	Zomerkamp	Wanssum
27 augustus 2016	4e ZHM competitie	Reeuwijk

Pietentraining 2 december 2015

Ik vond de Pietengym heel leuk maar ik vond het 'bruggetje' waar ik onderdoor moest een beetje laag... ik wilde er liever overheen . Het was leuk om met de pittenzakjes te gooien. ik gooide vaak raak en ik kon heel goed met mijn handen op de kasten klimmen.

Aan het eind van de pietengym kregen we allemaal pepernootjes van de Pieten die op bezoek kwamen en ik kreeg die pepernoten in een zakje.

Volgend jaar hoop ik dat er weer pietengym is

Ties (JPC)

Woensdag 2 december was er een leuke Pietentraining. Er lag een stapel van 7 dikke matten. Hier moesten we tegenop klimmen. Dat vond ik heel leuk. Met mijn groepje zijn we er wel 5 x op geklommen! Ik kon andere kinderen helpen om er op te komen, dat was ook erg leuk.

Op het einde van de training kregen we een zakje pepernoten, mmmmm

Groeten van Abyonie (JPA2)

Pietenmiddag bij de Spartaan

Toen we aankwamen bij de sporthal mochten we verkleed als piet of Sinterklaas meedoen aan de training. Eerst gingen we pietengym doen, we moesten als een piet over het dak lopen en we gingen onder de dikke mat door met cadeaus die moesten in de zak. Aan het einde kwamen de zwarte pieten langs en die gingen meedoen en helpen. We kregen een zak vol pepernoten van de zwarte pieten en daar waren we heel blij mee.

Groeten Valentino Clemens (JPC)



vlr.: Piet - Valerie - Ben



In afwachting van



Mini's en C's poseren met trainers en Pieten aan het einde van de Pietentraining

ATLETIEK VERENIGING "DE SPARTAAN" LISSE

CONTRIBUTIETABEL EN VOORWAARDEN PER 1 januari 2016

(prijspeil 2016)

KLASSE		CONTRIBUTIE ATLETIEKUNIE per jaar	WEDSTRIJD- LICENTIE per jaar	SPARTAAN- CONTRIBUTIE per half jaar
Dames / Heren wedstrijd atleten		€ 16,65	€ 22,50	€ 98,44
Meisjes / Jongens A	1998/1997	€ 15,40	€ 14,05	€ 89,13
Meisjes / Jongens B	2000/1999	€ 15,40	€ 14,05	€ 78,90
Meisjes / Jongens C	2002/2001	€ 15,40	€ 14,05	€ 65,84
Meisjes / Jongens D	2004/2003	€ 15,40	€ 14,05	€ 65,84
Meisjes / Jongens pup. A	2006/2005	€ 14,60	€ 7,95	€ 51,15
Meisjes / Jongens pup. B	2007	€ 14,60	€ 7,95	€ 51,15
Meisjes / Jongens pup. C	2008	€ 14,60	€ 7,95	€ 45,10
Meisjes / Jongens minipup.	2010/2009	€ 14,60	€ 0,00	€ 45,10
Dames / Heren niet wedstrijd atleten		€ 16,65	€ 0,00	€ 71,90
Recreanten wandelaars		€ 16,65		€ 55,42
Recreanten 'Nordic walking'		€ 16,65		€ 55,42
Donateur (per jaar)			€ 50,00	
Gezinskorting: van een gezin, waarvan meer dan 3 personen betalend lid zijn, zijn de minst betalende leden vrij van Spartaancontributie. Per inschrijving zal € 6,75 administratiekosten door de Atletiekunie worden berekend. (Dit geldt niet voor de opstapgroep)				

Lidmaatschap

Na inschrijving als lid, zal er een automatische afschrijving plaatsvinden met de verschuldigde contributie voor de eerste periode. De kosten zijn afhankelijk van de categorie waaronder U valt.

Lidmaatschap opzeggen

Indien u het lidmaatschap wilt opzeggen, dient u dat uiterlijk 1 maand voor het begin van een nieuwe periode te doen. U betaalt per 1 januari van elk jaar KNAU- lidmaatschap en Wedstrijdlicentie voor een heel jaar. De Spartaancontributie betaalt u per half jaar, dus op 1 januari en op 1 juli. Opzeggen dient voor 25 november en voor 25 juni te geschieden! Voorkom problemen en zeg op tijd op, zodat u niet onnodig nog contributie moet betalen. Opzeggen dient ten allen tijden schriftelijk of via e-mail te geschieden bij de ledenadministratie. Terugbetaling van contributie is niet mogelijk!!

Contributie 2016

De totale kosten bestaan uit Spartaancontributie, bondscontributie K.N.A.U. en eventueel wedstrijdlicentie. Wedstrijdlicentie en contributie KNAU worden bij de eerste contributiebetaling van een jaar geïnd. Bankrekeningnummer van de penningmeester van AV de Spartaan te Lisse, bankrekening NL57 RABO 0336 5776 80.

In de ALV van maart 2015 is besloten de Spartaan contributie voor 2016 te verhogen met de gebruikelijke 3%.

**Atletiekunie (bondscontributie K.N.A.U.) zijn verhoogd
- het gaat hierom de Atletiekunie contributie en wedstrijdlicentie**

KERST KLEURPLAAT





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

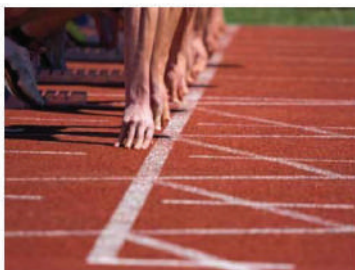
Homma Elektrotechniek BV heeft een uitgebreide certificering. Details hierover vindt u op www.hommabv.nl

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

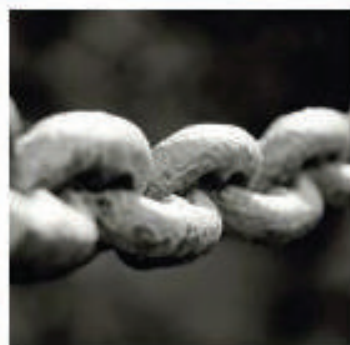


MultiCopy

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