

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

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

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

Volg ons op:  

LET OP: Ons filiaal Lisse is verhuisd naar
de Kanaalstraat nr. 53, tegenover C&A!



L.J. SPORT
your professional sportshop



Brooks

asics

Falke



Polar

saucony

LISSE
Kanaalstraat 53
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?



ABIN is een toonaangevend accountantskantoor met als speelvelden accountancy en belastingadvies. Wij hebben specialisten in huis op het gebied van onder meer pensioenen, financiële planning, salarisadministratie, perso-

neelsadvies en Financial interim management. Net als u zijn we prestatiegericht en zorgen we met veel plezier voor klinkende cijfers. Meer weten? Kijk op www.abin.nl of bel (071) 361 93 18.

accountants • adviseurs • 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
pr@sponsoring@avdespartaan.nl

W.O.C. Wedstrijd Organisatie Commissie

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

**Wedstrijd-
secretaris**

Vacant
wedstrijdsecretaris@avdespartaan.nl

C.W.A. Commissie Wedstrijd 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

Internet-commissie

Algemeen: Marco van Stijn, internet@avdespartaan.nl
Organisatie: Piet van Rijnberk,
ledenadministratie@avdespartaan.nl

Vertrouwens Contactpersonen

Vincent Schniedewind, 06-24716402/
vincent@schniedewind.nl
Karín Zonneveld, 06-13651582
km.zonneveld@kpnmail.nl

Inschrijvingen wedstrijden:

Pupillen: Gert de Jong, 06-49929205
inschrijvenpupillen@avdespartaan.nl
C/D Jeugd: Tessy Lenting, 0252-413259
inschrijvingcdjeugd@avdespartaan.nl
Overigen: Ton Meskers,
inschrijvingoverigen@avdespartaan.nl

Secretariaat:

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

website: www.avdespartaan.nl

Redactie: Marga Kortekaas en Trudy Olij

Inhoudsopgave	1
Berichten van de bestuurstafel:	
• Van de voorzitter	2
..... 34e Ter Specke Bokaal 7 mei 2016	3
Berichten van de Ledenadministratie:	
• Jarigen van 16 april t/m 15 juni 2016	4
• Nieuwe-, afgemelde- en verhuisde leden	5
Redactie- en Kantinenieuws	5
Clubbladbezorging	6
Nieuws van de Club van 100:	
• van de voorzitter	6
ICE-TAG	6
Nieuws van de man van de statistieken	7
• Clubrecords	8
Nieuws van de Vrijwilligerscommissie:	
• Kijkje achter de schermen / vacatures	9
Reanimatiecursus	9
Nieuws vanuit de Wedstrijd Organisatie Commissie:	
• Activiteitenkalender 2016	11
Nieuws van de Commissie Recreatie Atletiek:	
• Strandloop wind en pittig!	12
• Prijsuitreiking wintercircuit 2015-2016	13
• Mijn eerste keer / donderdagavondtraining in Noordwijk	15
Nieuws van de Commissie Jeugd Atletiek:	
• Van de voorzitter	17
CD Hoek: Verslagen Cross Katwijk + uitslagen	18
Pupillennieuws:	
• NK-indoor Apeldoorn	18
• Zomerkamp 2016	19
• Verslagen 4e Quatrocross Katwijk 12 maart 2016 + uitslagen	19
• Reeuwijkse Plassenloop / Paastraining	22
• Verslagen Paastraining	23
• Uitslagen Athletics Champs Lisse 2 april 2016 + verslagen	24
• Ice-Tag / Schoolteams TSB/ Activiteitenkalender	27
Kleurplaat	28

REDACTIENIEUWS

Kopij insturen uiterlijk woensdag 1 juni 2016 vóór 16.00 uur.
Het clubblad ligt klaar in de kantine voor bezorging op dinsdag 14 juni 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



VAN DE BESTUURSTAFEL

Het wedstrijdseizoen is begonnen! Op 2 april is de eerste testwedstijd op de baan alweer gelopen in een lente-achtige sfeer. Als de lente komt dat weet je ook dat je weer kan Hollen door de Bollen (en als je dit leest is dit evenement t.b.v. kankeronderzoek alweer gelopen). De Ter Specke Bokaal (7 mei) en de Schoonderbeek Installatie Estafette (3 juni) komen snel naderbij dus pak je agenda erbij en zet de belangrijke wedstrijden er vast in.



De Algemene Leden Vergadering hebben we achter ons liggen. Met dank voor allen die aanwezig waren, de ingekomen stukken en betrokkenheid bij de vereniging en in de vergadering. Naast de ontwikkelingen van de bouw van de materialenberging en de subsidieaanvraag voor de nieuwbouw/renovatie van het clubgebouw is er veel gesproken over de toekomst. Met name in hoeverre we financieel vooruit moeten denken en investeren. Tijdens de vergadering bleef deze discussie binnen de bandbreedte van de financiën (en de agenda).

Wim Schouten en Sonja Fransen werden in het zonnetje gezet vanwege het feit dat zij 25 jaar lid zijn. **Nico van Noort** werd door zijn ongelooflijk lange staat van dienst als (werp)trainer, sinds oktober 1972, benoemd tot Lid van verdienste.



Toch zou ik naar aanleiding van deze discussie en een brainstorm sessie over de toekomst van de Atletiekunie, die ik onlangs heb bijgewoond, samen wat verder willen nadenken over de toekomst van De Spartaan. Hoe ziet de vereniging eruit over 10 jaar? Er zijn allerlei ontwikkelingen die erop wijzen dat mensen zich eigenlijk steeds minder willen verbinden aan een vereniging. Hoe willen wij daarop in spelen? Wat betekent dit voor ons?

Zoals sommigen van jullie wellicht weten werken we volgens een drie-jarenplan (beleidsplan). In het huidige plan wordt de periode tot en met 2016 beschreven. Ik zou heel graag met een aantal leden in gesprek gaan over de nabije en wat verder liggende toekomst om zo een visie te ontwikkelen. Waardoor het voortbestaan van De Spartaan geborgd is voor de komende jaren, maar zelf ook over 10 of 15 jaar. Na de zomer wil ik hier graag een start mee maken, maar ideeën zijn nu uiteraard al welkom.

E-mailen kan naar: voorzitter@avdespartaan.nl

In samenwerking met de buurtsportcoaches en Zorg & Zekerheid gaan wij binnenkort een Fit Test aanbieden aan mensen die ouder zijn dan 50. Dit houdt in dat wij en Z&Z deze (gratis) Fit Test gaan promoten in de (lokale) media en mensen uitnodigen bij ons op de baan een uur een test te ondergaan om hun conditie op verschillende fronten te testen. Na deze test zullen we deelnemers een advies geven over hoe ze hun conditie kunnen verbeteren. Meer hierover binnenkort op onze site.

Ten slotte nog een oproep aan ieder die nog geen ICE (in case of emergency) armband heeft besteld: graag even doen. Niet alleen voor jezelf, maar juist ook voor die ander die wil handelen als er iets gebeurt tijdens een training, maar niet weet wat je achternaam is of wie er gebeld kan worden om te waarschuwen. Via de homepage van de site kan je een ICE Tag armband kopen met korting voor Spartaanleden tot 30 april.

Heel veel plezier en goede resultaten (!) met alle wedstrijden, voorbereidingen en heerlijk lopen of wandelen in de duinen.

Met een lente groet,
Jennifer Lem | Voorzitter AV De Spartaan





De Ter Specke Bokaal

Sinds 1983, toen De Spartaan een kunststof atletiekbaan kreeg, wordt de atletiekwedstrijd de Ter Specke Bokaal gehouden in Lisse. Dit jaar op zaterdag 7 mei zal dus alweer de 34ste editie plaatsvinden. De organisatie wil u van harte uitnodigen om als toeschouwer op deze dag aanwezig te zijn. De wedstrijd is altijd een spektakel waarbij spannende atletiekonderdelen zoals onder andere de 150, 300 en 1000 meter worden afgewisseld met verschillende technische nummers zoals polstokhoog-, ver- en hoogspringen.



Veel atleten die u normaal alleen op televisie ziet doen mee met onze wedstrijd. De sfeer tijdens de wedstrijd is gezellig, ontspannen maar tijdens een race ook zeer zeker spannend. Veel Spartaanleden werken op deze dag mee als vrijwilliger en het verenigingsgevoel is prominent aanwezig. Aan het einde van een dag hard werken eten we ook altijd met alle vrijwilligers in de kantine en nemen we nog even de hoogtepunten van de dag door.



De Ter Specke Bokaal is een wedstrijd van landelijk niveau waarbij dus vele atletiektoppers te bewonderen zijn. De wedstrijd wordt gezien als de openingswedstrijd van het atletiekseizoen. De afgelopen weken is veel indoor atletiek op de televisie getoond. Op 7 mei zullen veel atleten weer voor het eerst deelnemen aan een outdoor wedstrijd. Het is altijd weer spannend voor een atleet om te zien hoe zijn vorm is na het winterseizoen.



Bent u net lid van De Spartaan en wilt u eens meemaken hoe wedstrijdathletiek beleefd wordt zet dan **zaterdag 7 mei in uw agenda**. Om 13:00 uur zal de opening van de wedstrijd plaatsvinden. De toegang tot de wedstrijd is gratis. Neem u kinderen mee want er is genoeg te zien en te beleven. Op de dag zullen er namelijk ook verschillende kinderactiviteiten worden georganiseerd.



Als organisatie zijn we natuurlijk ook altijd op zoek naar nieuwe vrijwilligers en sponsors. Lijkt u dit wat neem dan contact op met een van de leden van de organisatie of stuur een mail.

Wij hopen u te mogen begroeten op onze mooie wedstrijd op het Sportpark Ter Specke.

terspeckebokaal@gmail.nl / www.terspeckebokaal.nl

VAN DE LEDENADMINISTRATIE

JARIGEN

April					Mei					Juni				
16	Friederike		Schnur	31 Recr	8	Patric		Kappert	32 Recr	1	Tunde		Brinkerhof	17 Sr
16	Mariska		Koelewijn-Barendregt	31 Recr	8	Thijs		Berger	04 Pup C	1	Merlijn	v.d.	Lans	12 Jun C
16	Job	van	Leeuwen	10 Jun D	8	Paul		Kuijt	32 Recr	1	Angela		Herberghs	31 Recr
16	Ans		Keijzer-Turnhout	37 Wand	9	Daniël		Venhuizen	12 Jun C	2	Cees		Houwaard	42 Ov
17	Hein		Hendriks	32 Recr	9	Anthony		Ott	42 Ov	2	Tessa	de	Wit	09 Jun D
18	Marco	de	Wit	32 Recr	10	Nico		Went	32 Recr	2	Kees	van	Ruiten	42 Ov
18	Joop	v.d.	Berg	32 Recr	10	Marco		Kagie	32 Recr	3	Wilma		Haring-Derks	31 Recr
19	Maarten	ter	Hoeve	42 Ov	11	Conny	v.d.	Geest	31 Recr	3	Antoinette		Zonneveld	31 Recr
20	Kaja	van	Zaenen	09 Jun D	11	Vincent	van	Stijn	22 Mstr	4	Rick		Kroon	32 Recr
20	Anne-Wil	van	Werkhoven	11 Jun C	11	Henk		Plantfeber	42 Ov	4	Tim		Philipse	08 Pup A
21	Manouk		Mens	31 Recr	12	Gerda		Goorhuis	31 Recr	4	Ruben	van	Weerdenburg	16 Jun A
21	Paula		Nederpelt	31 Recr	12	Maud	van	Noort	07 Pup A	4	Roy	van	Hal	42 Ov
21	Jeroen	van	Rheenen	32 Recr	13	Bas	v.'t	Schip	08 Pup A	5	Til		Duineveld	31 Recr
21	Lizet		Hoekstra	31 Recr	13	Jelle		Settels	32 Recr	5	Juliette		Pluimert	13 Jun B
22	Lonneke		Derriks	17 Sr	13	Tom		Vonk	18 Sr	5	Anneloes		Pluimert	13 Jun B
22	Michel	van	Heijningen	22 Mstr	14	Vincent		Schniedewind	18 Sr	5	Levi	v.d.	Geest	18 Sr
22	Peter		Jonkheer	32 Recr	15	Nathalie		Verzendaal	31 Recr	6	Sanne		Vermeij	15 Jun A
22	Thijs	v.d.	Klugt	10 Jun D	15	Hans	van	Duijn	32 Recr	6	Suzanne	van	Oers	09 Jun D
23	Lara		Owobowale	11 Jun C	16	Luuk	v.d.	Berg	06 Pup B	6	Tessa	van	Kesteren	17 Sr
23	Irma	van	Dijk	41 Ov	18	Erna		Lazet	31 Recr	6	Elke		Faas	07 Pup A
24	Jan	v.d.	Meer	42 Ov	18	Frans		Rusman	32 Recr	7	Peter		Brandenburg	32 Recr
25	Joke	van	Zetten-Kortekaas	37 Wand	18	Dirk	van	Egmond	32 Recr	7	Sandra	de	Joode-vd Lans	37 Wand
26	Joop		Marcelis	32 Recr	19	Marjanne		Waaning	37 Wand	8	Robert		Vodegel	38 Wand
28	Paul		Grimbergen	32 Recr	19	Niels	van	Beek	12 Jun C	8	Peter		Nibbering	32 Recr
28	Marit		Suttorp	17 Sr	20	Joke		Borst	31 Recr	9	Jelka		Böhm	09 Jun D
28	Lilli		Homan	15 Jun A	20	Jeroen		Tangelder	32 Recr	9	David		Kaptein	02 Mini
28	Diëwi	de	Bruin	37 Wand	23	Lex		Verveer	32 Recr	9	Michelle		Gilissen	01 Mini
28	Cas		Grannetia	22 Mstr	23	Dani		Dijkstra	08 Pup A	9	Ton		Mooyekind	32 Recr
Mei					24	Anthony		Wassink	32 Recr	9	Nicole		Elstgeest	31 Recr
1	Bert		Beltgens	38 Wand	24	Kees		Luijk	32 Recr	9	Corrie	de	Vos-Ouwehand	37 Wand
2	Gerard		Beernink	32 Recr	25	Monique		Schoone	32 Recr	9	Fabienne	van	Duijn	07 Pup A
2	Jan	van	Saase	38 Wand	25	Alfred		Noort	32 Recr	10	Richard		Warmerdam	32 Recr
2	Mieke		Aanen	21 Mstr	26	Paul		Bronstring	32 Recr	10	Door		Verkerk-Stienstra	37 Wand
2	Jolanda	van	Gerven	31 Recr	27	Thijs	van	Wetten	04 Pup C	11	Sophie		Hennipman	09 Jun D
2	Daniëlle	v.d.	Zaal	45 Ov	28	Silvia	v.d.	Kamp	31 Recr	12	Leo		Kruik	42 Ov
3	Marijke		Rhijnsburger	31 Recr	28	Milou		Heidinga	01 Mini	12	Eric		Warmerdam	32 Recr
3	Esther		Bot	31 Recr	28	René	van	Geest	32 Recr	13	Will		Hoogervorst	31 Recr
5	Ewoud	van	Dijk	32 Recr	29	Monique	van	Dooren	31 Recr	13	Paul	de	Koning	22 Mstr
5	Arjen		Visser	32 Recr	29	Elly		Rietveld-Möhlmann	31 Recr	13	Finn		Leukel	08 Pup A
5	Fia		Hendriks-Boots	37 Wand	30	Marcelle		Tangelder-Hoogendam	31 Recr	13	Joost	v.d.	Meer	18 Sr
5	Jarik		Beukers	16 Jun A	30	Floor		Verkade	09 Jun D	14	Henk	van	Dongen	32 Recr
6	Stefanie		Koning	31 Recr	30	Loes		Vonk	13 Jun B	14	Sybren		Dijkstra	12 Jun C
6	Paul	van	Sijl	38 Wand	30	Lisanne		Opdam	35 Recr	14	Tibbe		Nijgh	10 Jun D
6	Sipho		Diderik	08 Pup A	30	Daan	v.d.	Hoorn	18 Sr	15	Tineke	de	Vriend	31 Recr
6	Manon		Weiffenbach	31 Recr	31	Laurien	v.d.	Coevering	13 Jun B	15	Rita	v.d.	Meer	31 Recr
7	Ellen		Hoezen-Paauw	31 Recr						15	Jeannette	v.d.	Toorn	31 Recr
7	Phebe		Goedhart	09 Jun D										
7	Thijs		Paddenburg	06 Pup B										

Nieuwe leden											
Vnaam		Naam	KnauCat		Vnaam		Naam	KnauCat		Vnaam	
Jeroen		Teeuwen	18 Sr		Sylvia	de	Groot	31 Recr		Stef	den Elzen
John	v.d.	Geest	32 Recr		Ralph	v.d.	Hulst	32 Recr		Storm	Lingbeek
Stefanie		Koning	31 Recr		Renate	van	Klink	31 Recr		Kuno	v.d. Loo
Anita		Kok	31 Recr		Marijke		Rhijnsburger	31 Recr		Lux	van Hage
Will		Hoogervorst	31 Recr		Anthony		Wassink	32 Recr		Elke	Faas
Maaïke		Duinkerken	31 Recr		Pip		Hoogeveen	07 Pup A		Bianca	v.d. Hulst
Afgemelde leden								Verhuisde leden			
Jeroen		Habers	18 Sr		Linn		Wijts	11 Jun C		Mirsad	Hulic
Stephanie	v.d.	Meer	17 Sr		Maurice		Bernaards	32 Recr		David	Kaptein
Sam		Lem	14 Jun B		Roos		Fogli	17 Sr		Nathalie	Verzendaal
Thamar		Molkenboer	31 Recr		Johanneke		Aafjes	31 Recr			
Jaco	de	Willigen	32 Recr		Hannie		Page-v.Haaster	31 Recr			
Sanne	v.d.	Meer	09 Jun D		Thomas	van	Altena	10 Jun D			

Het aantal leden per 29 maart bedraagt 809



3-gangen bloemenMenu

van 30 maart t/m 5 mei € 32,- p.p.

Carpaccio van kalfsvlees met een kleine salade,
gefermenteerde biologisch gekweekte tulpenbol,
viool en tulp bloemblaadjes en mayonaise van truffel

* * *

Gegrilde zalmfilet met saffraan risotto,
gevulde fleur de courgette,
gewokte flowersprouts, bloemkool en puntpaprika
en geserveerd met tulpenblaadjes en limoen beurre blanc

* * *

Panna cotta van Magnolia bloesem met frambozensaus
en huisgemaakt ijs van groene thee en jasmijn blaadjes

Sunday Easy Listening

Elke zondag live muziek op ons Vierkant
14.30-17.30 uur onder voorbehoud van mooi weer

Koningsdag en 5 mei

Terrassen hele dag geopend en live muziek
georganiseerd door Horeca op 't Vierkant

MoederdagWeekend

Vrijdag 6 t/m maandag 10 mei
4-gangen MoederdagMenu

Pinksterweekend

Woensdag 11 t/m maandag 16 mei
4-gangen PinksterMenu

KANTINENIEUWS

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

WINNAARS KOFFIEKAARTEN

FEBRUARI

**Hans v.d. Berg
Ton Korfage
Elly de Wit**



MAART

**Herman van Abeelen
Gerda v.d. Meer
Jan van Saase**

REDACTIENIEUWS

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

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

Clubbladbezorging

Vanaf deze plaats danken wij de familie ten Kate van harte voor alle tijd besteed aan het bezorgen van de Spartaanse Spektakels in Nieuw Vennep. Zij hebben het heel wat jaartjes gedaan.

Gelukkig zijn we er in geslaagd om voor hen vervangers te vinden. De familie van Hal gaat dit "werk" vanaf heden op zich nemen. Welkom bij de club van bezorgers/sters.

De redactie

NIEUWS VAN DE CLUB VAN 100



Nieuwsflits

We zijn al een aantal maanden in 2016 en ook jullie bestuur van de club van 100 is weer wakker geschud. Nu het voorjaar weer in aantocht is gaan we eens kijken wat we in 2016 gaan doen.

Afgelopen week heeft het bestuur een aantal besluiten genomen.

Allereerst is er de TSB wedstrijd en daar zullen we weer de traditionele quiz kunnen spelen. In de week voorafgaand zullen de leden van de club van 100 het quiz formulier per mail ontvangen maar ook **op 7 mei** tijdens de wedstrijden kunnen jullie een formulier krijgen en dit inleveren bij Marty, Trudy, Piet of Jaap. Ja en dan hopen maar dat er meer dan 10 (2015) ingeleverd worden.

Doe dit wel voor 12.00 uur (begin van de wedstrijd).

En dan komt **vrijdag 27 mei**. Op de "soos" of Ontmoetingsavond zullen we de uitslag bekend maken van de quiz. Iedereen kan onder genot van een hapje en drankje gezellig nababbelen of een spelletje spelen. We zijn bezig om een **gastspreeker** uit te nodigen die wat vertelt over een typisch Lisses onderwerp. Zodra we meer weten laten we jullie dit per mail weten.

Op **zaterdag 3 september** (noteer in je agenda) zullen we dicht bij huis een echt Lisses bezoek brengen. Het heeft te maken met kleuren en samen creatief zijn. Later zal ik jullie hierover meer vertellen.

Ja en dan denk je misschien als niet-lid "daar zou ik ook wel bij willen zijn". Dat kan want de club van 100 is voor iedereen die de vereniging een warm hart toedraagt. Lid of geen lid (of ex-lid) van de vereniging.

Op dit moment zijn er 97 leden dus dat betekent dat er weer plaats is voor minimaal 3 leden om mee te doen tegen € 50,- per jaar waarvan er € 25,- naar de vereniging gaat voor een cadeau welke wij elk jaar schenken aan de vereniging.

Als je zo rondkijkt in het ledenbestand weet je dat ook daar de vergrijzing snel zal toeslaan dus ik roep alle jongeren en mid-life "crisis" mensen op om eens na te denken en je aan te sluiten. Laat even weten aan Trudy Olij, Marty van Rijnberk, Piet van der Hulst of Jaap van Amsterdam.

Dus..... allemaal **tot 7 mei** met mooi weer en weer mooie atletiek op onze gezellige Ter Specke Sportpark. En nu alvast studeren voor de quiz.

Jaap van Amsterdam, voorzitter.

CE (In Case of Emergency) TAG armband voor Spartaanleden



Samen sporten binnen een vereniging is gezellig, gezond en uiteraard sportief. Samen zorgen we ook voor elkaars veiligheid tijdens het sporten. Deze zorg voor veiligheid is niet louter een verantwoordelijkheid voor de trainers. Naar aanleiding van de recente gebeurtenissen hebben we de verantwoordelijkheid en de zorg die we voor elkaar hebben nog eens kritisch onder de loep genomen. Een van de maatregelen die we willen nemen als bestuur is het gebruik van ICE tags. Een armbandje dat je om hebt, die In Case of Emergency (in geval van nood) snel hulpverleners van de juiste informatie over jou geeft.

Om dit te kunnen realiseren kun bij ons een ICE-tag bestellen met flinke korting. De prijs na korting voor het collectief bestellen en een bijdrage van de vereniging is € 12,50. Uiteraard is het bestellen en dragen van de ICE-tags ieders eigen verantwoordelijkheid. **Via de homepage van de site kan je een ICE Tag armband kopen met korting voor Spartaanleden tot 30 april.**

De gegevens zijn privé en zullen we deze ook als zo danig behandelen. Wil je meer weten over de ICE-tags, klik dan hier: <http://www.icetags.nl/nl/>

Namens de trainers en het bestuur: hartelijk dank.

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



**Schildersbedrijf
Watze Hoogland**

**Vakkundig &
Betrouwbaar !**

06 370 11 656
info@watzehoogland.nl
www.watzehoogland.nl

Het beste hout is onderhoud !

NIEUWS VAN DE MAN VAN DE STATISTIEKEN

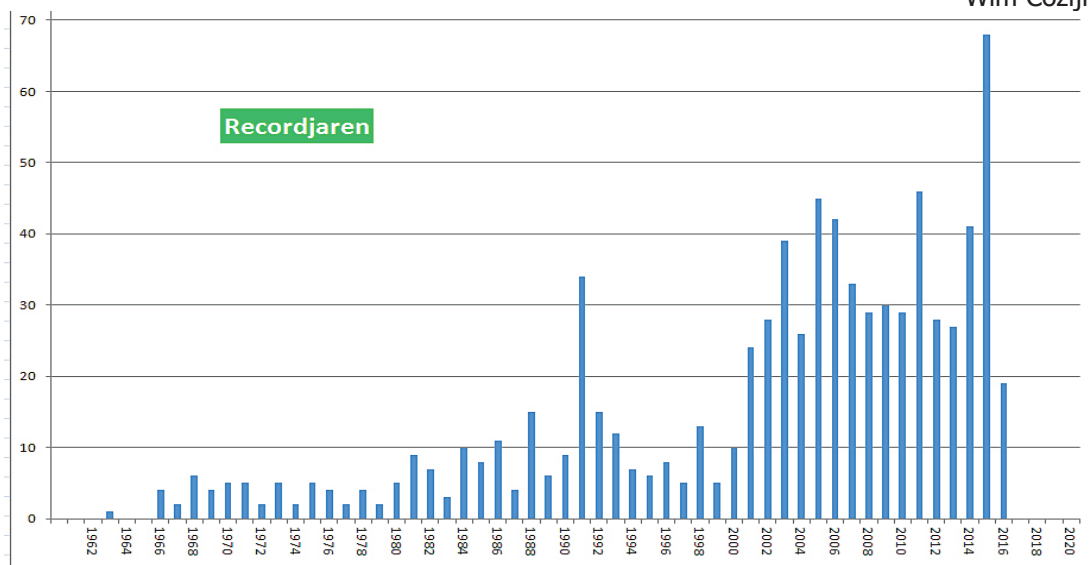
Clubrecords

Naast de prestaties op zich kan het ook interessant zijn om te weten, wanneer deze gevestigd zijn. Het geeft dan een indicatie van het niveau van de atleten in een zekere periode. Maar ook bijgaand overzicht kent zijn tekortkomingen...

Vooropgesteld mag worden, dat op de recordlijst de estafettes worden genoteerd in meerdere regels, maar in dit overzicht slechts één keer meetellen.

Er zijn de meest recente jaren prestaties voor het eerst als record opgenomen. Denk daarbij aan de wegprestaties bij de 'masters', maar ook aan indoorrecords vanwege de komst van enkele gecertificeerde banen. Hierdoor werd het ook mogelijk om eerlijkere cijfers te noteren voor de C- en D-junioren. De recordcommissie gaat (vooralsnog) geen indoorrecords opnemen voor pupillen!

Wim Cozijn.



Clubrecords



loc	baan/weg/indoor	maat	Meisjes Junioren A	geb	pres	pl	land	d.d.
I	200 meter		Romara van Noort	110986	25,19	Gent	BEL	01 03 2003
I	200 meter		Andrea Bouma	061199	25,02	Apeldoorn		21 02 2016
loc	baan/weg/indoor	maat	Meisjes Junioren B	geb	pres	pl	land	d.d.
I	60 meter		Andrea Bouma	061199	7,90	Apeldoorn		30 01 2016
I	60 meter		Andrea Bouma	061199	7,90	Apeldoorn		20 02 2016
I	200 meter		Romara van Noort	110986	25,19	Gent	BEL	01 03 2003
I	200 meter		Andrea Bouma	061199	25,02	Apeldoorn		21 02 2016
loc	baan/weg/indoor	maat	Jongens Junioren B	geb	pres	pl	land	d.d.
I	7-kamp		Jurgen van der Zwet	160299	4294	Apeldoorn		14 02 2016
I	60 m horden	91,4 cm	Stefan Molenaar	250173	8,5	Den Haag		05 03 1989
I	60 m horden	91,4 cm	Jurgen van der Zwet	160299	8,68	Apeldoorn		14 02 2016
I	1.000 meter		Jurgen van der Zwet	160299	2.48,29	Apeldoorn		14 02 2016
loc	baan/weg/indoor	maat	Vrouwen Masters 45+	geb	pres	pl	land	d.d.
W	25 km		Sandra Borg	070768	2.14.30	Apeldoorn		01 02 2015
W	25 km		Sandra Borg	070768	2.12.09	Apeldoorn		07 02 2016
loc	baan/weg/indoor	maat	Vrouwen Masters 50+	geb	pres	pl	land	d.d.
W	10 Engelse mijl		Helma Citroen-Dijkmeijer	300762	1.28.00	Apeldoorn		07 02 2016
W	10 km		Eveline Botter	241159	41.34	Lisse		04 12 2011
W	10 km		Mieke Aanen	020563	40.44	Voorschoten		20 03 2016
loc	baan/weg/indoor	maat	Vrouwen Masters 55+	geb	pres	pl	land	d.d.
W	25 km		Conny Meiland	140956	2.28.10	Apeldoorn		07 02 2016
loc	baan/weg/indoor	maat	Vrouwen Masters 60+	geb	pres	pl	land	d.d.
W	10 km		Greet van Grieken	150946	1.05.09	Tirol	AUT	12 10 2007
W	10 km		Lisette Kaptijn	030356	48.15	Voorschoten		20 03 2016
loc	baan/weg/indoor	maat	Mannen Masters 35+	geb	pres	pl	land	d.d.
W	25 km		Paul Kuijt	080577	2.32.36	Apeldoorn		01 02 2015
W	25 km		Paul Kuijt	080577	2.28.20	Apeldoorn		07 02 2016
loc	baan/weg/indoor	maat	Mannen Masters 55+	geb	pres	pl	land	d.d.
W	25 km		Theo Meijvogel	210658	2.14.33	Apeldoorn		01 02 2015
W	25 km		Theo Meijvogel	210658	2.12.35	Apeldoorn		07 02 2016
W	10 Engelse mijl		Rob van der Linden	260657	1.22.00	Apeldoorn		01 02 2015
W	10 Engelse mijl		Willem van Klink	071160	1.03.53	Voorschoten		20 03 2016
loc	baan/weg/indoor	maat	Mannen Masters 70+	geb	pres	pl	land	d.d.
W	10 Engelse mijl		Erik Kerkvliet	131044	1.42.03	Apeldoorn		07 02 2016
loc	baan/weg/indoor	maat	Mannen Senioren	geb	pres	pl	land	d.d.
I	3.000 meter		Simon Grannetia	280894	8.45,72	Apeldoorn		23 02 2013
I	3.000 meter		Simon Grannetia	280894	8.40,05	Apeldoorn		28 02 2016

S		9			3	5			2
U			4	1					6
D			6				8		
O						9	2		
K			1	8	2				4
U						3			8
		7		5					
		8				1	5	7	
		6		2					



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

Voor meer informatie:

0252-211560
06-10480098

www.aan-zet.com

n.zeestraten@gmail.com

aan-zet.com



AAN-ZET.COM



NIEUWS VAN DE VRIJWILLIGERSCOMMISSIE

Aanbod: "Een kijkje achter de schermen" voor leden en in het bijzonder voor RECREANTEN EN OUDERS VAN PUPILLEN / JUNIOREN op zaterdag 7 mei



De Spartaan is een grote atletiekvereniging met 800 leden, die veel wedstrijden organiseert. Een van de leukste en zeker de grootste is de Ter Specke Bokaal. De TSB is namelijk dé openingswedstrijd van het baanseizoen 2016, waarbij de nationale top graag meedoet in Lisse.

Bij de Ter Specke Bokaal op zaterdag 7 mei geven we als vrijwilligerscommissie aan ouders/recreantleden de kans om een rondleiding/uitleg mee te maken en zo te zien wat er allemaal gebeurt bij zo'n grote atletiekwedstrijd.

Dat kan ook leuk en interessant zijn als achtergrond informatie voor de atletiektoernooien die van de zomer op tv komen : de EK in Amsterdam en de Olympische Spelen in Rio.

Wat valt er te beleven: uitleg over (basis)techniek van een onderdeel, hoe de baan in elkaar zit, de manier waarop gejureerd wordt, over tijd-afstandmeting, hoe werpmateriaal gewogen wordt, bijzonderheden rond de Ter Specke Bokaal zelf, welke Spartaan-atleten meedoen etc.

We denken nu aan een **tweetal rondleidingen** van ongeveer 3 kwartier **om 13.45u en 14.45u**.

Dit is nadat de pupillen hun 1000m hebben gelopen. Het is prettig als U zich vooraf aanmeldt, zodat we ongeveer een idee hebben, hoeveel mensen komen, en hoeveel personen wij moeten inzetten.

Geïnteresseerden kunnen zich alvast melden! Via internet of per mail: lvdpoe156@gmail.com

Er komt na half april ook een lijst in de kantine te hangen, voor degenen die dat prettiger vinden.

Overig vrijwilligersnieuws, vacatures:

- De taken van Ronald van Loon als secretaris in de WedstrijdOrganisatieCommissie worden voorlopig waargenomen door Sandra en Wim Bouma.
- Tijdens de Jaarvergadering heeft onze voorzitter Jennifer Lem om ondersteuning gevraagd voor de pr-commissie van De Spartaan. Wie vindt het leuk om stukjes te schrijven voor kranten etc., dat mag toch niet alleen van onze voorzitter afhangen?

Lenie van der Poel, namens de Vrijwilligerscommissie

Als u nog vragen heeft: 06-22124304 - vwvvoorzitter@avdespartaan.nl

Reanimatiecursus bij Reanimatie Lisserbroek



Door een groot aantal recreantentrainers is een reanimatiecursus gevolgd bij Reanimatie Lisserbroek. Aan de basiscursus deden 10 trainers mee en 16 trainers deden de herhalingscursus. Er staan nog cursussen in de planning, zowel de basiscursus als de herhalingscursus.

Voor deze cursussen kunnen Spartaanleden ook inschrijven. Dit kan bij Reanimatie Lisserbroek, die anders dan de naam doet vermoeden, de praktijkruimte heeft aan de Wilhelminastraat 57 in Lisse (emailadres: reanimatie.lisserbroek@quicknet.nl). De kosten voor de basiscursus zijn € 50,- voor twee avonden en € 25,- voor de herhalingscursus.

Het blijkt, dat een aantal ziektekostenverzekeraars de kosten voor een reanimatiecursus vergoedt, dus kijk de polisvoorwaarden even na! Wil je leren reanimeren of je reanimatie vaardigheden op peil houden, stuur dan een email naar de heer Siep Mol. Hij verzamelt de inschrijvingen en informeert je over de beschikbare cursusavonden.

Leo Onderwater



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

HEEMSKERK

■ **assurantiën**

ASSURANTIEBEDRIJF

HOOGERVORST C.V.

Wildlaan 3 • 2211 JZ • Noordwijkerhout • Tel 0252-377310 • www.heemskerkassurantien.nl

VERZEKERINGEN ■ HYPOTHEKEN ■ PENSIOENEN

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

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

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

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



SCHOLTEN
uw keurslager

Waarom zou u 't met minder doen

Hoofdstraat 261
2171 BD Sassenheim
0252-211440



TER GOUW

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

in verschillende wijdt maten

uw voeten zijn bij ons in goede handen!

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

NIEUWS VANUIT DE WOC

Activiteitenkalender 2016

dag	datum	editie	OMSCHRIJVING ACTIVITEIT	LOKATIE
za	23 Apr 16		Competitiewedstrijd CD junioren, 1e ronde	Baan
zo	24 Apr 16		Competitiewedstrijd Senioren, 1e ronde	
zo	1 May 16		Competitiewedstrijd junioren A, 1e ronde	
ma	2 May 16		briefing TSB	
za	7 May 16	34e	Ter Specke Bokaal	baan
zo	8 May 16		Competitiewedstrijd junioren B, 1e ronde	
zo	8 May 16		Competitiewedstrijd Masters, 1e ronde	
za	14 May 15		Amerikaanse School - internationale wedstrijden	baan
vr	20 May 16	9e	KogelDiscusCircuit, Lisse/Leiden, 2e wedstrijd	baan
za	21 May 16		Competitiewedstrijd CD junioren, 2e ronde	
za	28 May 16		2e ZHM competitie Pupillen	Zoetermeer
zo	29 May 16		Competitiewedstrijd Senioren, 2e ronde	Baan
vr	3 Jun 16	21e	Schoonderbeek Installatie Bedrijvenestafette 4 x 5,1 km	weg/baan
za	4 Jun 16		Ouder-Kind-Wedstrijd pupillen	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		3e ZHM competitie Pupillen	Gouda
za	18 Jun 16		Meerkamp junioren A/B/C/D	baan
zo	19 Jun 16		Meerkamp junioren A/B/C/D	baan
za	25 Jun 16		Competitiewedstrijd CD junioren, 3e ronde	
zo	26 Jun 16		Competitiewedstrijd Senioren, 3e ronde	
vr	24 Jun 16	9e	KogelDiscusCircuit, Lisse/Leiden, 3e wedstrijd	Leiden
vr	19 Aug 16	9e	KogelDiscusCircuit, Lisse/Leiden, 4e wedstrijd	Leiden
zo	21 Aug 16		Instuifwedstrijd Senioren, Junioren A/B/C	baan
za	27 Aug 16		4e ZHM competitie PupillenReeuwijk	Alphen ad Rijn
zo	4 Sep 16		Landelijke finale Masters	
zo	4 Sep 16		Landelijke finale junioren B	
za	10 Sep 16		Landelijke finale junioren CD	
za	17 Sep 16	9e	KogelDiscusCircuit, Lisse/Leiden, finale	baan
zo	18 Sep 16		Promotie-/degradatiewedstrijden Senioren	
di	27 Sep 16		Najaarsfeestloop	dorp Lisse
za	1 Oct 16		Onderlinge Pupillenwedstrijden meerkampen + junioren C/D	baan
zo	2 Oct 16		Onderlinge meerkampen Senioren/jun.A/B/C/D en Masters	baan
zo	23 Oct 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

CRA Strandloop 21 februari 2016: Wind en pittig!

Vanaf 09.30 werden bij Nederzandt de voorbereidingen getroffen voor de start van de wandelaars die rondje duin en strand gingen doen. Kledruimtes werden aangeduid en de binnendruppelende wandelaars namen geduldig plaats aan de koffietafel in afwachting van het startschot van 10.00hr. De start voltrok zich probleemloos na een korte toelichting door Wim Schouten die voor de gelegenheid op de zitbank was gaan staan om de groep toe te spreken. Gewapend met consumptiemunt vertrokken de wandelaars met goede moed om hun parcours af te leggen. Dit gedaan hebbende stroomden de jeugdleten alweer binnen die onder leiding van Joost verzamelden voor hun strandloop vanaf 10.30hr. Fit en fris vertrokken ook zij voor een pittig hardloopparcours aan Langevelderslag. De start voor de hardlopers-senioren stond gepland voor 11.00hr en dan ging het om de lange afstand (ong. 10km), de korte afstand (ong. 3,5km) vertrok 5 minuten later. Niet iedereen was meer in bezit van zijn/haar (juiste) startnummer maar dat was geen probleem: een tijdelijk als inschrijftafel omgetoverd hoekje bood de oplossing en nummers werden uitgereikt. Ook aan nieuwe lopers die nog geen deelname aan het wintercircuit hadden gehad en dus nu vers ingeschreven werden.



Zoals gepland werd gestart op voor "Lang" om 11.00hr. In afwachting hiervan zocht menigeen even beschutting achter de terrasafscherming van de lokale shops en het was nog nooit zo druk geweest op dat terras in de wintermaanden. Bij gebrek aan nuttigen van consumptie en mogelijke verdringingskans van toestromende eventuele andere klanten werd vriendelijk doch vooral dringend gevraagd daar te vertrekken door de uitbaatster van het etablissement. Soepel werd hieraan gehoor gegeven en enkele minuten later klonk het startschot waarna de groep vertrok. De "Kort" lopers kwamen hiervoor in de plaats achter de startstreep en ook zij vertrokken exact 5 minuten later, dit tijdsverschil wordt uiteraard verrekend in de eindtijd.

Op het strand bleek de situatie echt pittig te zijn voor de lopers: harde tegenwind en stuivend zand. Gelukkig was het langs de vloedlijn een redelijk begaanbare ondergrond anders was het nog zwaarder geweest. Door de harde wind was het ondanks de 10°Celsius een aanzienlijk lagere gevoelstemperatuur, maar daar hebben de lopers waarschijnlijk niet veel last van gehad door de forse inspanning.



Al snel, je mag wel zeggen heel snel, kwam de eerste kort-loper alweer aangevlogen en finishte na ruim 15min. Een welverdiende consumptiemunt was zijn directe beloning. De overige kort-lopers volgden in zijn spoor en de eerste groep was zo weer lekker doorgewaaid binnengekomen en gezellig gingen zij bij Nederzandt hun muntje inwisselen voor een heerlijk broodje of een soepje.

De lang-lopers hadden het zwaar: niet alleen hadden zij uiteraard meer kilometers voor de boeg, maar het parcours over het strand was met de straffe tegenwind zeer uitdagend te noemen. Toch kwam Willem Klink al na 51 minuten de finish-helling opgesneld om als eerste binnen te komen. Snel volgden uit de uiteengevallen kopgroep van drie de volgende twee lopers. Uitgesmeerd in de tijd volgden ook de andere lang-lopers en ook vandaag bleek iedereen in staat het toch zware traject met succes af te ronden. Finish-Jury, fotograaf, muntjes-distributeur en overige belangstellenden volgden de deelnemers naar binnen waar de soep stond te pruttelen en de broodjes gereed lagen om richting Spartaanleden gelanceerd te worden...

Kortom een verfrissende uitwaai-ochtend aan de rand van Nederland waarna de zondag thuis verder ingevuld kon worden naar eigen inzicht.

Loek van Saase

Prijsuitreiking 2016

13 maart eindigde met de Coopertest ook het CRA-wintercircuit van 2015-2016:

Met deze laatste 12 minuten werden de competitie-uitslagen in de diverse klassen nog even opgeschud en na neerdalen van de ergste stofwolken bleven de echte winnaars over, zie hiervoor bijgevoegde foto waar een flink aantal van de winnaars op staat!

Het was een perfecte af sluitingsdag van het wintercircuit, voorjaarsfris, overeenstemmend met einde winter en daarbij wel een goed zonnetje en opgeruimde deelnemers. Voor de een was het CRA Wintercircuit met de Coopertest een afsluiting, voor de ander juist nog een reden om in te schrijven voor het winterseizoen 2015-2016, zodat je toch kan zeggen: ik heb historie geschreven, ik was er ook bij in 2016 bij al die andere toppers!

Competitiedeelname was dan helaas niet meer mogelijk wegens te weinig wedstrijden, maar toch, je bent erbij geweest en de CRA verwelkomt iedereen tot het laatste moment en is blij met enthousiaste deelnemers. Bovendien heb je met 12 minuten een officiële vermelding, waar anderen een hele winter kilometers voor lopen te draven, dus efficiency ten top!

Sommige deelnemers gingen nog echt voor de langste afstand in de 12 beschikbare minuten, voor anderen was deelname op zich voldoende. Bij de Coopertest hoef je eigenlijk maar één stap te doen na de start en dan mag je jezelf al 25 meter toerekenen voor de uitslag. Al met al zeker ook met die strategie geen slecht rendement! Niemand gebruikte deze optie overigens, maar wel heb ik iemand uit zien stappen ruim voor de eindtijd, de gelopen afstand werd hierbij netjes genoteerd en klaar was Kees, of eigenlijk Tessy moet ik zeggen. Nogmaals, volledig reglementair.

Opvallend lange afstand werd gelopen door Davey Kaak met 3625meter, proficiat met deze zeer te waarderen prestatie!

Voor de vele wandelaars ging de verrassingstocht na de 'aanloop' en de pont naar Kaageiland vooral over het laarzenpad. We konden daar nog net terecht vóór sluiting i.v.m. het broedseizoen. Na de koffie bij Het Kompas, dat dankzij Margo speciaal voor ons open was, gingen de meesten naar het clubhuis.

In de kantine werd na afloop nog even gezellig nagepraat over de wedstrijd(en) + wandeltochten van afgelopen seizoen en onder genot van een CRA-hapje-drankje werden de prijswinnaars door CRA-voorzitter Wim Schouten in het zonnetje gezet, waarbij een mooi shirt plus een bosje voorjaar in de vorm van een tulpenboeketje het geheel compleet maakte. De wandelaars kregen eer en lof toegedicht door Theo Edens, waarbij ook bloemen werden uitgereikt en een LJ-tegoedbon werd verloot onder de deelnemers die alle wandelingen hadden gelopen. Lena Landman was de gelukkige van de bon van 30 euro (een hoog bedrag, omdat de wandelaars nauwelijks van De Spartaan-faciliteiten gebruik maken). Zie voor de groepsfoto's en wedstrijdfoto's de website www.avdespartaan.nl

Winnaars hardlopers (nrs.1,2,3) van het CRA-wintercircuit 2015-2016 zijn in de diverse klassen:



- | | |
|------------|----------------------|
| 1 D-Kort | Saskia van Gerven |
| 2 D-Kort | Bertine Schniedewind |
| 1 DM1-Kort | Donna van der Niet |
| 1 DM1-Lang | Jessica Jonker |
| 1 DM2-Kort | Tessy Lenting |
| 1 DM2-Lang | Inge de Vroomen |
| 1 DM3-Kort | Lisette Kaptijn |
| 2 DM3-Kort | Ria Schriek |
| 3 DM3-Kort | Conny Meiland |
| 1 DM3-Lang | Eveline Botter |
| 2 DM3-Lang | Til Duineveld |
| 1 DM4-Kort | Eefje Wensveen |

- | | |
|------------|-------------------|
| 1 H-Kort | Davey Kaak |
| 1 HM1-Lang | Maarten Hoogkamer |
| 2 HM1-Lang | Fred Duinkerken |
| 1 HM2-Kort | Edwin Warmerdam |
| 2 HM2-Kort | Vincent van Stijn |
| 3 HM2-Kort | Paul van Hal |

- | | |
|------------|------------------|
| 1 HM2-Lang | Willem van Klink |
| 2 HM2-Lang | Peter Nederpelt |
| 3 HM2-Lang | Hans Maarschalk |
| 1 HM3-Kort | Kees van Beelen |
| 2 HM3-Kort | Cas Grannetia |
| 3 HM3-Kort | Lex Verveer |

- | | |
|------------|------------------|
| 1 HM3-Lang | Jack de Vroomen |
| 1 HM4-Kort | Jos Duineveld |
| 2 HM4-Kort | Nico Warmerdam |
| 3 HM4-Kort | Jan Beelen |
| 1 HM4-Lang | Aad van der Lans |

VAN DONGEN UW POELIER



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

VOOR AL UW FEESTEN EN PARTIJEN



Uw gastvrouw en gastheer
Lia en Hans

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

PARTYCENTRUM – MINITHEATER – UIT EN TOCH THUIS



wol

stoffen

kralen

borduren

fournituren

Heereweg 177
2161 BC LISSE
0252-411134



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

www.kromhoutlisse.nl | 0252-417450



KROMHOUT
ACCOUNTANTS EN BELASTINGADVISEURS



*fijn dat het
er is ...*

Vishandel

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

VOLKSUNIVERSITEIT LISSE

Cursusprogramma vanaf eind april t/m eind juni 2016:

Creatief:



Schilderen in de open lucht, Tekenend naar waarneming binnen én buiten,
Action painting, Workshop landschapsfotografie,
Workshop avond- en nachtfotografie, Moeder en dochter naaites;

Bewegen & ontspannen

Pilates;

Persoonlijke Ontwikkeling: Mentale weerbaarheid;

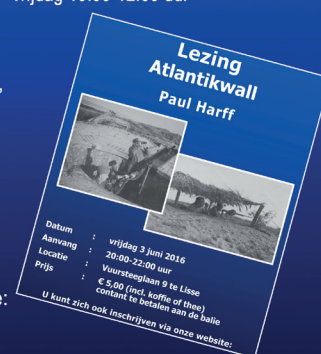


Kijk voor meer informatie over data, tijden, prijzen en het aantal lessen op onze website:

WWW.VOLKSUNIVERSITEIT-LISSE.NL

Openingstijden:

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



MIJN EERSTE KEER

Ik kom met De Spartaan al zo'n 15 jaar in de duinen, dan denk je alles wel gezien te hebben. Zegt de trainer op een zondagochtend: "Daar bij die grote dennen ligt het kabouterbos". De eerste reactie is natuurlijk: dat zal wel een geintje zijn! Het beste is dan om gewoon doen dat je het gelooft. Op mijn voorstel om even te gaan kijken, néé dat kon niet, te ver weg (ja, ja, zie je wel, ik heb gelijk, is geintje).

Als we een aantal weken later in de buurt van het kabouterdorp blijken te lopen, stelt een van de trainers voor om even te gaan kijken, zou het dan toch? En ja, onder de drie grote sparren, in een dalletje, ligt het dorpje verscholen. Echt leuk, jammer dat ik het niet heb geweten toen de kinderen klein waren. Ik heb begrepen dat de hardloop groepen hier regelmatig langs komen, maar "hardloop" kabouters heb ik niet gezien, "wandel" kabouters daarentegen wel, juist op dat moment kregen ze in een kring uitleg over de wandeltraining!



Voor de Spartanen die het nog nooit gezien hebben, hierbij de route: ingang de Zilk; rechtdoor over geplaveid pad; over de brug; over het wildrooster; eerste pad rechts en aan de linkerkant op een heuvel zie je drie dennen; daaronder staan de kabouters.

Voor wie dichtbij nóg een écht kabouterdorp wilt zien: ga bij station Lisse aan de overzijde het laarzen pad op, daar is een Kabouter Vinex wijk in aanbouw, nieuwe kabouters en huisjes altijd welkom! Bij het hek al een portier.

Groet van een (inmiddels) echte gelovige, Marion.



Donderdagavondtrainingen in Boswachterij Noordwijk



In de zomermaanden is de training op donderdagavonden in de Noordwijkse Boswachterij, nabij het Stayokay hotel, waar we beginnen om 19.15 uur. Trainen in het bos, de duinen of op het strand, is een fijne afwisseling op de duurlooptraining op zaterdag en de intervaltraining op dinsdagavond.

Ook als je een keer verhinderd bent om te trainen op zaterdagmorgen of dinsdagavond, is de training op donderdagavond een goed alternatief. We starten vanaf de parkeerplaats even voorbij (of voor, als je van de andere kant komt) het Stayokay hotel en hebben zoals gebruikelijk vier verschillende groepen.

Thea Baak en Henk Buurman zijn de trainers van de D-groep.

Henk de Jong is trainer van de C-groep en is nog op zoek naar een assistent.

De B-groep trainers zijn Peter Jonkheer, Tessy Lenting en Ron de Kooker.

Ook als je al aan de zaterdagmorgen- en dinsdagavondtrainingen meedoet, kan je meedoen aan de donderdagavondtraining. Doe het, zeker in het begin, rustig aan! Je lichaam moet wel even de tijd krijgen om te wennen aan drie keer per week trainen, maar dan maak je ook weer progressie in je uithoudingsvermogen. De trainingen eindigen om 20.30 uur. Kom gerust een keer meedoen om te ervaren hoe leuk het is!

PS. Om 19.00 uur wordt er verzameld op de parkeerplaats bij sportpark Ter Specke (1e ingang), zodat je, ook als je niet de beschikking hebt over een auto, mee kunt naar de duintraining. Veel plezier!

Leo Onderwater



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 - 53 94 36 67 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 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

NIEUWS VAN DE COMMISSIE JEUGD ATLETIEK

Afsluiting Winterseizoen



De laatste crossen en loopjes zitten erop.

Bij de pupillen was de afsluitende Quatrocross in Katwijk zeer geslaagd. AV Rijnsoever had hun best gedaan met een nieuw en uitdagend parcours (horden op het strand), het weer was fantastisch (vele hebben na afloop BUITEN op het terras gezeten) en natuurlijk de prijsuitreiking van de Quatrocross. Ik heb veel Spartaantjes op het podium gezien.

Bij CD'ers hadden nog een laatste kans in het wintercircuit tijdens de Coopertest op de baan. Na 12 min. kon de balans worden opgemaakt en kunnen ze zich klaarmaken voor het bowlen op 9 april.



Zomerseizoen gaat beginnen

Op 2 april gaan we beginnen met de testwedstrijd. Met meer dan 60 pupillen en rond de 50 CD kunnen we een mooie dag verwachten. Een week later is er een klassieke wedstrijd voor de pupillen in Voorschoten. Vervolgens gaan we het bij De Spartaan druk krijgen. Op 16 april krijgen we alle pupillen uit de omliggende regio's voor de eerste ZHM wedstrijd. Net als de testwedstrijden zijn deze wedstrijden volgens de nieuwe Athletics Champs methode, veel onderdelen doen in een kortere tijdsbestek. Een week later op 23 april krijgen we alle CD junioren uit de omliggende regio's op bezoek tijdens de eerste CD competitiewedstrijd.

'Ter Specke Bokaal' en 'Open dag Atletiek'



Op 7 mei starten we het topatletiek seizoen met de Ter Specke Bokaal. Ook hier hebben we een druk programma. Omdat 7 mei dit jaar is uitgeroepen als nationale 'Open Dag Atletiek', hebben wij alle scholen in de regio uitgenodigd om kennis te maken met onze geweldige sport. Dus wil jij je vriendjes en vriendinnetjes ook eens laten zien hoe leuk onze sport is, maakt dan een team en doe mee tijdens het voorprogramma van de TSB. Verder kun je meedoen met de Kidsrun, een loop over 1000m

meter op de baan. Dit is alleen voor de B en A pupillen. Wil je een kijkje achter de schermen van de TSB? Dat kan, de Vrijwilligers Commissie organiseert een rondleiding tijdens de wedstrijd. Je kunt ook 's middag helpen met mandje dragen.

Wie weet mag je de kleding van een beroemde atleet dragen. Tenslotte kun je natuurlijk kun je ook gewoon langskomen, want er is genoeg te zien. Opgeven voor de verschillende activiteiten gaat via de website.



Geslaagden voor AC Assistent Jurylid en Hoofd Jurylid.

Onlangs is bij De Spartaan een Athletics Champs cursus met succes gegeven. Carola van der Grond, Mathilde Bosch, Michael Heidinga, Jan Beijk en ondergetekende zijn geslaagd voor het Hoofdjurylid en Brigitte Pieterse, Erwin Philipse, Brenda Kauffman en Ester Duivenvoorden zijn geslaagd voor het Assistent Jurylid. Proficiat allen!

Wil je ook deze cursus volgen, meld je dan bij cjavorzitter@avdespartaan.nl



Veel plezier en succes bij alle (sport)activiteiten

9 april	Pup	Klassieke atletiek onderdelen	Voorschoten
9 april	CD	Bowlen voor Wintercircuitdeelnemers	Sassenheim
16 april	Pup	1 ^{ste} ZHM AC (Athletics Champs)	Lisse
16 april	CD	Wedstrijd	Spijkenisse
23 april	CD	1 ^{ste} CD Competitie	Lisse
30 april	CD	Hordenwedstrijd	Hilversum
7 mei	Pup	Ter Specke Bokaal + Open dag atletiek	Lisse
14 mei	D2 en C	Amerikaanse Wedstrijd	Lisse
21 mei	CD	2 ^{de} CD Competitie	Haarlem
28 mei	Pup	2 ^{de} ZHM AC (Athletics Champs)	Zoetermeer
4 juni	Pup	Ouder Kind Wedstrijd	Lisse
5 juni	CD	Track Meeting	Utrecht
18 juni	Pup	3 ^{de} ZHM AC (Athletics Champs)	Gouda

CJA Voorzitter Wim Bouma

CD-HOEK

Op 12 maart 2016 heb ik de cross in Katwijk gelopen. Het was heerlijk weer op het strand waar de cross werd gehouden. Het eerste deel van de cross was moeilijk, omdat het zand daar erg mul was. Na het eerste stuk moest de groep over hordes heen en daarna weer de andere kant op. Het laatste stuk was wel wat makkelijker, omdat het zand daar lekker hard was. Ik kon lekker gas blijven geven en kwam als eerste over de finish. Ook heb ik de Quatro Cross - competitie gewonnen en ontving ik een mooie medaille. Drie overwinningen op een rij. Daar ben ik trots op en blij mee, maar ik heb vooral genoten van het lekkere weer en de leuke cross die dag!!

Groeten, Jasmijn Bloemheuvel

Ik vond het heel leuk omdat ik best goed ben in lange afstanden. Ik vond het nog leuker toen ik hoorde dat het op het strand was. Helaas was ik 8e en ik vond het wel jammer dat ik de enige jongen van de d junioren was. Het was ook best warm dat vond ik jammer want ik heb liever miezer druppels in mijn gezicht.

Groetjes Justin de Groot

Uitslag Katwijk D-jeugd 1500 mtr.

- | | |
|------------------------|--------------------|
| 1. Jasmijn Bloemheuvel | 5.45min./15.65km/h |
| 4. Tessa de Wit | 6.45min./13.33km/h |
| 4. Justin de Groot | 6.05min./14.79km/h |



Jasmijn



Justin



Tessa

PUPILLENIEUWS

NK Indoor Apeldoorn



Hallo allemaal,

Ik heb samen met Bo en Finn Leukel meegedaan aan de kidsrun tijdens het NK indoor in Apeldoorn op 28 februari 2016.

Wij mochten lopen voor een heel vol stadion. Eerst gingen we allemaal een warming up doen. Ik zat in serie 10 en werd derde. Het ging best goed en ik liep volgens mij een pr.

Er gebeurde wel iets gekks tijdens mijn race. Toen ik aan het lopen was, brak de polsstok van Menno Vloon. Een stukje van de stok viel vlak voor mij neer. Dat was best gek.

We mochten ook op het kidsplein allerlei atletiek onderdelen doen. Op het eind gingen Finn en ik ook nog op de foto met Eelco Sint Nicolaas.

Groetjes Youri Feijt

Uitslag 600 mtr: Youri Feijt JPA1 2.17.73 / Finn Leukel JPA1 2.35.14 / Bo Leukel MD 2.21.64



Finn

Youri

Bo



Eelco

Youri

Finn

ZOMERKAMP 2016

WANNEER??: Van 10 t/m 16 juli 2016
 WAAR??: WANSSUM
 WIE MOGEN MEE??: Kinderen van 8 t/m 12 jaar(basisschool)
 KOSTEN: € 170,00 p.p.

Wie schreven er tot nu toe in:

Giovanni Cozijn	Duncan Arrachart	Thijs Paddenburg
Luuk Pieterse	Nick Duinkerken	Moreno Seijsener

Leiding: Levi van der Geest

Er bestaat nog steeds gelegenheid om je in te schrijven, dus wil je nog mee geef je dan z.s.m. op. Info bij Marga 0252-411574 of stuur een mail.



ZOMERKAMP 2016

Verslagen 4e Quatrocross Katwijk 12 maart 2016



Storm

Op zaterdag 12 maart had ik mijn eerste hardloopwedstrijd op het strand van Katwijk. Ik vond het vreselijk spannend en had er enorme zin in. Eindelijk was het zover, maar ik wist eigenlijk niet wat ik ervan moest verwachten.

Mama vertelde dat ik een kilometer hard moest lopen op het strand en dat dat best een lang stuk zou zijn. Volgens mama moest ik rustig door blijven rennen en proberen om tijdens de route niet te stoppen. En vooral niet vergeten te genieten onderweg. We stonden met allemaal jongens achter de lijn te wachten en plots klonk er een keihard schot. Ik schrok mij een hoedje en zag dat iedereen begon te rennen. Ik ben toen snel achter de groep aan gerent.

Op mijn gemak ben ik achter de andere kinderen aan gerent en heb heerlijk om mij heen gekeken. Precies zoals mama zei en ik heb genoten van de loop. Het was mooi weer en er was genoeg te zien. We moesten zelfs nog wat hordes nemen onderweg. Ik kon het best goed volhouden maar finishte als laatste!?! Daar was ik toch wel een beetje teleurgesteld over. Mama had mij niet verteld dat het een soort wedstrijd was. Dan had ik wel wat harder gerent!

Maar het paarse vaantje wat ik bij de finish kreeg maakte een hoop goed.

Mama was vreselijk trots! En er stonden allemaal mensen voor mij te klappen Ik hoop dat er snel weer een cross komt en dan ben ik er zeker weer bij.

Groetjes Storm Lingbeek (Mini)



Milou

Ik ben Milou en ik ben mini-pupil.

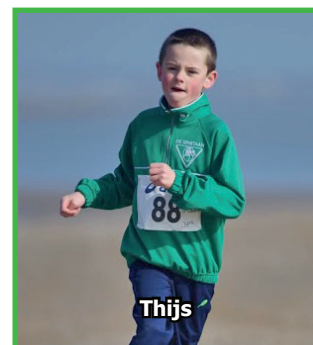
Ik vind het heel leuk dat ik mee mocht doen aan de cross in Katwijk. Ik vond het leukst dat ik aan het einde chocomelk mocht drinken. En ik vond het leuk dat ik ook nog in het zand mocht spelen. Ook heb ik een heel mooi vaantje gekregen.

Groetjes Milou Heidinga (Mini)

Hallo ik ben Thijs!

Ik zit pas sinds kort op De Spartaan maar ik heb het nu al reuze naar mijn zin! Mijn eerste wedstrijdje was de quatrocross in het Keukenhofbos. Nu mocht ik voor de tweede keer mee doen met de quatrocross, nu in Katwijk. Mamma was een dagje weg maar papa, oma en mijn zusje hebben mij aangemoedigd. Het was heel mooi weer, en ook heel gezellig. Het was nog best zwaar om over het zand te lopen, maar ik heb flink mijn best gedaan, en ik was weer hartstikke blij met het vaantje na afloop.

Thijs van Wetten (JPC)



Thijs



Tessa

Op zaterdag 12 maart heb ik mijn 4e quattrocross gelopen. Het was op het strand en ongeveer 700 meter met ook hordes.

Voor mij was het de eerste keer dat ik op het strand ging hardlopen en het was best zwaar. Ik kwam als 5e over de finish (meisjes mini's en pupillen C). En in het eindklassement van de 4 quattrocrossen ben ik 3e geworden.

Aan het eind van de wedstrijd mocht ik op het podium en kreeg ik een mooie medaille.

Daar ben ik heel trots op!

groetjes Tessa Verhoeven (MPC)

Zaterdag 12 maart deed ik mee aan de laatste Quattrocross. Die was in Katwijk op het strand. Het was heel mooi weer. Ik stond na drie crossen eerste, dus ik ging mijn best doen om weer eerste te worden. Dus ik was een heel klein beetje zenuwachtig. Ook of ik niet zou vallen, want we moesten dit keer twee keer over een horde springen. De hordes waren net zo hoog als mijn knieën. Maar gelukkig ging dat goed. Op het zand hardlopen is best wel zwaar. Je kunt niet goed afzetten. En mijn schoenen zaten vol met zand. Ik heb de hele race op kop gelopen. Toen ik even werd ingehaald, ging ik harder lopen en toen lag ik weer op kop. Ook in de eindsprint bleef ik de rest voor. Dus ik was weer eerste. Jammer dat ik niet op de prijsuitreiking kon wachten, want Gioia en ik moesten 's middags nog naar een zwembadwedstrijd. Gioia was in totaal derde geworden.

Groetjes, Boele Böhm (JPB)



Boele



Fenne

Hallo, ik ben Fenne. Ik heb mee gedaan aan de B-pupillen cross in Katwijk.

Ik vond het heel leuk. En goed. Ik ging alleen iets te hard van start.

Maar toen ik 2^{de} stond en vlak bij de 1^{ste} was en vlak bij de finish,

keek zij achterom en zag ze mij. Toen begon ik meteen te rennen,

want ik wist dat zij dan ook ging sprinten. Voor mijn gevoel zaten

mijn benen niet meer aan mijn lijf en bij de laatste 4 stappen

gaf ik het op. Maar 2^{de} vind ik ook een goede prestatie.

Fenne Kauffman (MPB)

Hoi ik ben Tessa van Velzen, ik ben 9 jaar oud en zit bij de meisjes pupillen A1 bij De Spartaan. En ik ga een stukje schrijven over de Quattro Cross. Ik vind het leuk om aan de crossen mee te doen. Bij de laatste cross op het strand van Katwijk hadden mijn vader en moeder geen berichtje ontvangen dat de tijden veranderd waren. Dus ik was net te laat om mee te rennen met de meisjes pupillen A1.

Dus gingen we regelen dat ik nog kon rennen, ik mocht toen met de meisje pupillen A2 mee rennen. En ik vond het knap van mij zelf dat ik toen nog vierde werd!

Met alle vier de Quattro Crossen kijken ze met de tijden wie er eerste, tweede en derde is. Aan het eind tellen de drie beste uitslagen mee voor de prijzen. De beste drie mogen op het podium. Je moet wel minimaal drie crossen mee rennen om mee te doen met de einduitslag. En ik heb alle vier de crossen mee gelopen en daar bij ben ik tweede geworden. Ik vind de Quattro Crossen heel erg leuk om te doen!

Groetjes Tessa van Velzen (MPA1)



Raemon

Hoi allemaal

Op zaterdag 12 maart heb ik meegedaan met de cross in Katwijk. Het weer was perfect. Ik moest lang wachten tot ik kon beginnen. Maar toen we mochten starten moesten we nog even wachten of iedereen er wel was. Toen het startschot klonk renden iedereen weg. Eerst moesten we een stukje rennen. Dan over de hordes. Daarna tot we bij de pion kwamen moesten we er omheen. dan weer over de hordes en tussen de pionen door. Een heel eind rennen tot de andere pion. Toen moesten we nog 300 meter rennen de eindsprint van mij ging heel erg goed ik eindigde als 7^{de}.

Groetjes van Raemon Baak (JPA1) 😊

Het was een hele mooie dag, heerlijk weer, en het was druk op het strand. Ik moest even wachten voor ik kon beginnen, omdat mijn broertje Raemon eerst nog moest. Maar toen kon ik nog wel lekker even in het zand spelen. Bij de start duurde het nog even, want er moest gecheckt worden of iedereen er was. Toen begonnen we. Er waren nog hordes en het was moeilijk om af te zetten in het zand. Toen moesten we een stukje verderop omkeren en nog een keer over de hordes. Toen moesten we alleen nog een stuk rennen en er waren geen hordes meer. Toen kwam er weer een keerpunt en toen gingen we in de richting van de finish. Ik deed nog een eindsprint en die ging goed. Ik eindigde als zesde. Het was zwaar om door het zand te rennen, maar het was wel heel leuk. Groetjes Hilde Baak (MPA2)



Hilde



Waar het vorig jaar super koud was op het strand bij Katwijk scheen er dit jaar gelukkig een lekker zonnetje. Dat beloofde dus een lekker rondje te worden. Mijn vader had helaas nog een oud startschema in z'n agenda staan, waarmee we dus precies 1 minuut voor de start op het strand aan kwamen. Dat betekende dus geen warming-up, snel m'n nummer om doen en mij melden aan de startlijn. Hoewel ik s'morgen al had getraind voor de Karate, vielen de eerste paar honderd meter in het losse zand mij behoorlijk tegen. Gelukkig wist ik een goed ritme te vinden en kon ik mij weer wat naar voren werken. Aan het eind had ik nog genoeg lucht voor een eindsprintje en was daarmee toch tevreden over mijn prestatie. Voordat de medailles werden uitgereikt heb ik met m'n teamgenoten nog even lekker in het zand gedold om daarna nog even te applaudiseren voor Nick en Vincent die Goud en Zilver hebben gewonnen. Knap gedaan jongens.

Symen Grimbergen (JPA2)

Uitslagen 4e Quatrocross Katwijk 12 maart 2016

	Tijd	Mini meisjes - 700m	km/h
6	00:03:47	Milou Heidinga	11.10
9	00:04:39	Valerie Willemsen	9.03
Mini jongens - 700m			
1	00:03:41	Siebe Holleman	11.40
5	00:04:07	Storm Lingbeek	10.20
Meisjes C - 700m			
2	00:03:27	Tessa Verhoeven	12.17
5	00:03:43	Emma Ouwehand	11.30
Jongens C - 700m			
2	00:03:04	Ties Zuiderduijn	13.70
3	00:03:07	Thijs Berger	13.48
8	00:03:23	Benjamin le Gallou	12.41
11	00:03:44	Valentino Clemens	11.25
12	00:03:46	Wess Waasdorp	11.15
15	00:04:02	Thijs van Wetten	10.41
Meisjes B - 900m			
2	00:03:58	Fenne Kauffman	13.61
3	00:04:00	Julia Pieterse	13.50
5	00:04:04	Esmee Lommerse	13.28
7	00:04:35	Amandine le Gallou	11.78
9	00:04:37	Marit Hoogeveen	11.70
Jongens B - 900m			
1	00:03:40	Boele Böhm	14.73
3	00:03:44	Thijs Paddenburg	14.46
6	00:03:50	Luuk van den Berg	14.09
11	00:04:12	Robin Trap	12.86
13	00:04:23	Duncan Arrachart	12.32

	Tijd	Meisjes A1 - 1100m	km/h
2	00:04:45	Tessa van Velzen	13.89
2	00:04:45	Gioia Remkes	13.89
7	00:05:11	Steffanie Gilissen	12.73
10	00:05:24	Sofie Heidinga	12.22
11	00:05:30	Isa Kovács	12.00
12	00:05:38	Jarit van der Ven	11.72
Jongens A1 - 1100m			
7	00:04:42	Raemon Baak	14.04
9	00:04:45	Youri Feijt	13.89
12	00:04:55	Bas van 't Schip	13.42
14	00:05:08	Tim Philipse	12.86
16	00:05:15	Jasper Stokman	12.57
18	00:05:19	Ryan Bootsma	12.41
19	00:05:21	Finn Leukel	12.34
21	00:05:30	Wout Vermeij	12.00
22	00:05:39	Sipho Diderik	11.68
24	00:06:31	Thijs Oudshoorn	10.13
Meisjes A2 - 1100m			
3	00:04:30	Mijlan Nieuwenhuisen	14.67
6	00:04:51	Hilde Baak	13.61
8	00:05:04	Cassandra Koopman	13.03
9	00:05:23	Paris Duivenvoorden	12.26
11	00:05:38	Kaja van den Berg	11.72
13	00:05:59	Rosa Meurs	11.03
Jongens A2 - 1100m			
1	00:04:09	Nick Duinkerken	15.90
2	00:04:12	Vincent Franken	15.71
5	00:04:48	Michalis Analytis	13.75
7	00:04:59	Symen Grimbergen	13.24



Zie voor meer foto's: https://www.avdespartaan.nl/fotoboek/1112/quatrocross_katwijk_20160312

Reeuwijkse Plassenloop 19 maart 2016



Vol trots toont Eline Stigter (MPB) haar gewonnen beker en diploma die zij onlangs bij de Reeuwijkse Plassenloop heeft gewonnen.

Eline proficiat met het behalen van je eerste plek. Jammer dat we geen verhaaltje bij de foto's kregen. Een volgende keer dan maar!!

De redactie



Paastraining 23 maart 2016



Verslagen Paastraining



" Hoi, ik ging meedoen met de Paastraining. Je moest gekleurde plastic eieren zoeken in het bos, maar aan het eind kreeg je wel 4 paaseieren maar wel van chocola. Ik had 16 paar eieren gevonden. En ik heb dus een beker met clublogo gewonnen. Het was een leuke training.

Groetjes Steffanie Gilissen"

Op woensdag hadden we training in het bos. De training was heel erg leuk, we deden paashaasrovertje. Daarna gingen we paaseieren zoeken en ik had de meeste paaseieren van de jongens en kreeg een Spartaanbeker. En toen kreeg iedereen nog vier paaseieren.

En we mochten na de training nog twee tennisballen pakken.
Het was een hele leuke training en ik ben heel blij met mijn beker.

Groeten van Siebe Holleman



Hallo ik ben Zoë en ben 7 jaar

In plaats van gewone training woensdagmiddag hadden we Paastraining in het bos. Ik keek er al de hele week naar uit om eieren te gaan zoeken in het bos. Eindelijk was het zo ver. We hadden ons allemaal verzameld in het bos en Marga ging het spel uitleggen. Er waren twee Paashazen die ook mee gingen zoeken.

De meisjes moesten de groene eieren zoeken en de jongens de blauwe. Ik ging gelijk van start en vond er een heleboel. Ik vond het heel leuk om de eieren te zoeken. Toen we klaar waren vroeg Marga aan iedereen hoeveel eieren iedereen had gevonden en ik had de meeste wel 19 eieren! Ik was de winnaar en kreeg een beker van Marga en was erg blij, het was een leuke middag.

Groetjes, Zoë Llewellyn

Het was woensdag 23 maart en het was met de training paaseieren zoeken. Ik had er veel zin in. We begonnen de training met een soort kat en muis spelletje, maar dan was de kat de paashaasJ. Daarna gingen we de paaseieren zoeken. De eerste die ik vond lag tussen een boomstronk, de tweede in de wegwijzer. Ik moest wel even springen voor ik hem hadJ Daarna ben ik over het stenen pad gegaan en toen vond ik er daar nog meer. Ook in de struiken waren veel eieren verstopt en uiteindelijk aan het eind had ik 28 gele (die moest ik zoeken) en nog een blauwe en een lichtgroene. Die waren niet gevonden door de andere groep. Ik had dus 30 eieren gevonden en daarmee had ik ook de meeste. Omdat ik de meeste gevonden had, kreeg ik een Spartaan mok en ik mocht dit stukje schrijven. Ik vond het een van de leukste trainingen van het jaar.



Groetjes, Hilde Baak ☺

Hallo, ik ben Vincent Franken en ik heb woensdag 23 maart meegedaan met de paastraining. Ik vond het heel leuk. In het begin gingen we een spel doen en daarna gingen we paaseieren zoeken! Ik had er heel erg veel zin in, ik hoopte ook dat ik ging winnen. De A2, waaronder ik, moesten de donkergroene paaseieren zoeken. Ik ging heel goed. Aan het einde van het zoeken gingen we de paaseieren tellen, ik had er tweeëntwintig. Toen werden de winnaars bekend gemaakt. Ik had gewonnen en ik kreeg een mok met het logo van De Spartaan er op, ook kreeg

iedereen twee tennisballen en drie chocolade paaseieren. Die waren heel erg lekker!



Eindresultaat paaseieren zoeken mini's en C-pupillen

Athletics Champs pupillen Lisse 2 april 2016

Uitslagen

Mini's	40	hoog	ver	vortex	balst.		4min loop
David Kaptein	8,2	0,7	2,05	6,5	1,8		1050
Siebe Holleman	8,22	0,7	2,05	9	2,6		825
Isa Philipse	8,49	0,75	1,9	5	2,9		775
Lindsey Clemens	8,18	0,65	2,05	4,5	1,7		800
Milou Heidinga	8,5	0,75	1,9	5	1,9		750
Stijn van Wolfswinkel	8,35	0,7	1,9	8,5	2		700
Valerie Willemsen	10,59	0,6	1,8	4,5	1,5		1000
Storm Lingbeek	8,5	0,7	1,65	7	1,8		700
Michelle Gilissen	8,75	0,6	1,7	5,5	1,8		725
Fienne Opdam	9,19	0,65	1,7	3	1,5		725
Ben van Dorselaer	9,43	0,65	1,65	7,5	2,1		675
Jesse van Wolfswinkel	10,87	0,65	1,5	5	1,2		625
C pupillen	ver	40	vortex	hoog		balst.	4min loop
Thijs Berger	2,55	7,55	17,5	0,95		4,4	875
Valentino Clemens	2,45	7,79	16,5	0,85		4,1	800
Ties Zuijderduijn	2,25	7,76	9,5	0,8		3,3	875
Tessa Verhoeven	2,25	8,38	6,5	0,8		2,7	775
Wess Waasdorp	2,1	8,37	10	0,75		3,4	775
Emma Ouwehand	2,15	8,28	8,5	0,7		2	625
B pupillen	balst.	ver	40		hoog	vortex	4min loop
Thijs Paddenburg	4,8	3,25	6,73		1	21	950
Boele Böhm	5,2	2,9	6,84		1	19	1000
Julia Pieterse	4,2	2,95	7		0,95	19,5	925
Luuk van den Berg	4,2	2,8	7,06		0,9	19	1000
Fenne Kauffman	4,6	2,65	7,31		0,9	14,5	950
Duncan Arrachart	4,5	2,75	7,34		1,05	21,5	825
Esmee Lommerse	2,9	2,7	7,14		0,85	15,5	950
Eva de Jong	4	2,65	7,84		0,9	12	850
Robin Trap	3,4	2,4	7,87		0,85	12	875
Marit Hoogeveen	2,9	2,35	7,89		0,85	9	825
Senna Opdam	3,2	2,2	8,03		0,85	12	675
Amandine le Gallou	2,6	2,05	8,59		0,7	7,5	775
MPA 1 en 2	hoog	kogel		60	vortex	ver	6min loop
Mijlan Nieuwenhuisen	1,05	5,7		9,73	24,5	3,15	1500
Anouk van der Meer	1,05	7,1		9,89	16,3	2,95	1200
Hilde Baak	0,95	5,5		10,36	16	2,95	1325
Sofie Heidinga	0,95	4,5		10,75	17	2,55	1175
Gioia Remkes	1	6,2		10,9	15	2,8	
Cassandra Koopman	0,9	5,2		10,97	14,3	2,5	1200
Isa Kovács	1	4		10,9	15	2,45	1150
Elke Faas	0,8	3,8		10,81	19,5	2,5	1250
Jarit van der Ven	0,9	5,8		10,72	19	2,5	
Steffanie Gilissen	0,95	4,8		11,32	13	2,2	1200
Linde van Mieghem	0,9	4,7		11	9	2,7	1175
Maud van Noort	0,8	4,4		10,78	8	2,3	1175
Paris Duivenvoorden	0,8	3,5		11,53	6,5	2,1	1225

JPA 1	vortex	kogel	ver	60	hoog	6min loop
Bas van 't Schip	30	6,3	2,95	10,56	1,05	1425
Youri Feijt	31	5,9	3	10,12	1	1350
Ryan Bootsma	21	5,4	3,5	10,07	1,15	1275
Tim Philipse	27	6,1	3,15	10,62	1,05	1300
Finn Leukel	23	6,4	2,85	10,08	1	1225
Siebe Van Leeuwen	22,5	6,2	2,8	9,78	0,9	1275
Moreno Seijsener	22,5	4,7	2,8	10,63	0,95	1175
Raemon Baak	15	4,1	2,55	11,34	1	1400
Wout Vermeij	17,5	4	2,05	10,32	0,85	1225
Rens Van Haaster	13,5	3,8	2,45	11,34	0,9	1225
Dani Dijkstra	15	4,6	2,2	12,16	0,85	1075
Ennio Giltay Veth	13,5	3,5	2,25	12,34	0,8	1175
Sipho Diderik	6	2,5	1,5	13,78	0,75	1125
JPA 2	vortex	hoog	kogel	ver	60	6min loop
Nick Duinkerken	30,5	1,2	8,3	3,35	9,64	1650
Abyonie Flawtantie	40	1,05	8,1	3,4	9,48	1325
Vincent Franken	28,5	1,15	7,7	3,1	9,56	1525
Symen Grimbergen	25	1,05	7,1	3,15	9,69	1300
Menno Willems	24	1,05	5,7	3,2	9,22	1325
Michalis Analytis	27	1	6,5	3,2	10,78	1375
Alje Stip	24	1	7,2	2,9	10,4	1325
Jari Langelaan	23	1	6,3	2,9	10,45	1350
Luuk Pieterse	29,5	1	5,7	2,6	12,03	1275
Morris Jager	19	0,95	5,4	2,9	10,47	1275

Verslagen van de pupillen



De wedstrijd van 2 april vond ik héél héél leuk!!! Ik vond het best spannend omdat het mijn eerste wedstrijd was. Ik kende nog niet iedereen in mijn groepje (mini's). We hebben 4 minuten gejogd en ik heb wel een hele fles water opgedronken.

We hebben verspringen gedaan, en sprinten, en gegooid met een fluitbal, en hoogspringen met de schotse sprong. Gelukkig was het best wel mooi weer. In de auto zweette ik helemaal. Ik maakte grapjes met papa. Ik ga de volgende keer weer meedoen als het kan!

Ben van Dorsselaer (mini)

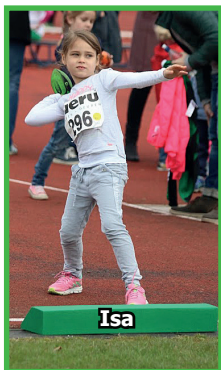
Mede namens Ennio een kort berichtje over de wedstrijd van vandaag. Het was voor Ennio zijn allereerste atletiekwedstrijd! (En voor mij, papa van Ennio m, mijn debuut als assistent jurylid).

Maar we vonden het allebei erg leuk! Vooral de 6m loop ging erg goed bij Ennio, op een paar meter na drie volle ronden gelopen in die zes minuten. Ook de andere onderdelen vond Ennio erg leuk. De twaalf jongens die samen met Ennio de ochtend doorbrachten op de atletiekbaan waren allemaal gezellig met elkaar, op de goede manier fanatiek en moedigden elkaar aan. Vooral bij het hoogspringen was het erg leuk dat de jonge atleten zelf de hoogte mochten noemen en eigenlijk iedereen zichzelf verbeterde (bijna) bij elke poging.

Het was een hele mooie dag en we zien uit naar de volgende wedstrijd in Voorschoten komende zaterdag!

Ennio Giltay Veth (JPA1) en Dirk (papa van Ennio)





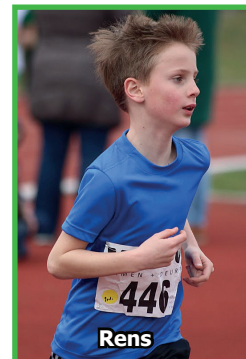
Ik ben Isa Philipse en ik ben 7 jaar oud.

Vandaag (2 april) heb ik meegedaan aan mijn eerste wedstrijd. Ik heb vandaag de volgende dingen gedaan: bal gooien, springen, verspringen, hardlopen, fortex en hoogspringen.

Ik vond het heel erg leuk en het leukste vond ik verspringen. Ik vind het wel jammer dat het nu al afgelopen is maar het was leuk en we hebben lol gehad.

Jullie zijn heel lief, dank u wel dat ik mee mocht doen.

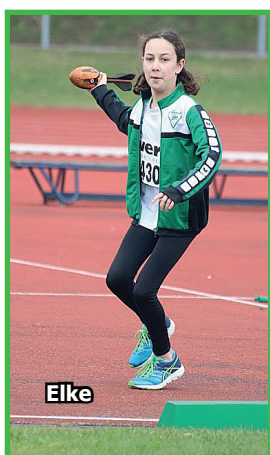
Kusje Isa Phillipse (mini)



Afgelopen zaterdag heb ik meegedaan aan de wedstrijd. Dit was mijn eerste wedstrijd en ik vond het erg leuk. Mijn oma ging mee kijken.

We begonnen met de warming-up, daarna werden we in groepen verdeeld. Er waren verschillende onderdelen. Het leukste onderdeel vind ik verspringen en het minst leuke de vortex gooien. We hadden gelukkig heel lekker weer. Ik heb een leuke ochtend gehad.

Groet Rens van Haaster (JPA1)



zaterdag hebben wij een wedstrijd gehad.

het was heel erg leuk
het was Mauds tweede wedstrijd en Elke's eerste wedstrijd.

we deden vortex, hoog springen, ver springen, kogel stoten, sprinten en 6 minuten hardlopen. Het hardlopen was zwaar maar wel heel leuk.

Wij gaan zeker 16 april ook mee doen.

Groetjes Maud van Noort (MPA1) en Elke Faas (MPA2)

Zaterdag 2 april heb ik aan mijn eerste atletiekwedstrijd meegedaan. Ik vond de testwedstrijd heel erg leuk. Ik vond alle onderdelen wel leuk. We begonnen eerst met een warming-up. Daarna begon de wedstrijd, ik zat in een groepje van 13 kinderen waar ik de hele wedstrijd mee op trok.

Ik moest beginnen met vortex gooien. Mijn beste afstand was 15 meter. Na de pauze moesten we kogelstoten. Dat was ook een leuk onderdeel. Ook het verspringen ging best wel goed. Ik denk dat ik de volgend keer wel wat verder kan springen.

Sprinten vind ik altijd lastig, want ik moet heel erg wennen aan de startblokken. Maar volgens mij heb ik wel een goede tijd gelopen. Ik lijk Dafne Schipper wel, die komt ook slecht uit de startblokken! Bij het hoogspringen was mijn record 85 centimeter. Aan dit onderdeel moet ik ook nog even wennen, maar ik vind het wel heel leuk. Het 6 minuut hardlopen was vooral vermoeiend. Maar ook wel leuk.

Ik vond mijn eerste wedstrijd echt heel leuk en ik raad het alle kinderen aan.

Gr. Dani Dijkstra (JPA1)



CE (In Case of Emergency) TAG armband voor Spartaanleden



Samen sporten binnen een vereniging is gezellig, gezond en uiteraard sportief. Samen zorgen we ook voor elkaars veiligheid tijdens het sporten. Deze zorg voor veiligheid is niet louter een verantwoordelijkheid voor de trainers. Naar aanleiding van de recente gebeurtenissen hebben we de verantwoordelijkheid en de zorg die we voor elkaar hebben nog eens kritisch onder de loep genomen. Een van de maatregelen die we willen nemen als bestuur is het gebruik van ICE tags. Een armbandje dat je om hebt, die In Case of Emergency (in geval van nood) snel hulpverleners van de juiste informatie over jou geeft.

Om dit te kunnen realiseren kun bij ons een ICE-tag bestellen met flinke korting. De prijs na korting voor het collectief bestellen en een bijdrage van de vereniging is € 12,50. Uiteraard is het bestellen en dragen van de ICE-tags ieders eigen verantwoordelijkheid. **Via de homepage van de site kan je een ICE Tag armband kopen met korting voor Spartaanleden tot 30 april.**

De gegevens zijn privé en zullen we deze ook als zo danig behandelen. Wil je meer weten over de ICE-tags, klik dan hier: <http://www.icetags.nl/nl/>

Namens de trainers en het bestuur: hartelijk dank.

7 MEI 2016 SCHOOLTEAMS MOGEN MEEDOEN IN VOORPROGRAMMA TER SPECKE BOKAAL!

Wij nodigen alle scholen in Lisse en omstreken uit om mee te doen in het voorprogramma van de Ter Specke Bokaal. Van 11:00 tot 12:00 is een speciaal programma gemaakt voor de jeugd om kennis te maken met de atletiek. Afsluitend zal een pendelestafette tussen scholenteams gehouden worden.

Laat je vriendjes en vriendinnetjes zien hoe leuk atletiek is. Vorm een school- of klasse team (minimaal 4 personen). In de kantine liggen flyers van dit evenement om mee te nemen naar school.

Aanmelden voor een schoolteam (vanaf 4 tot 12 scholieren in de leeftijd tussen 8 en 12 jaar) kunt u via het inschrijfformulier op de website van De Spartaan doen. Kijk onder het kopje "activiteiten" en "jeugd".

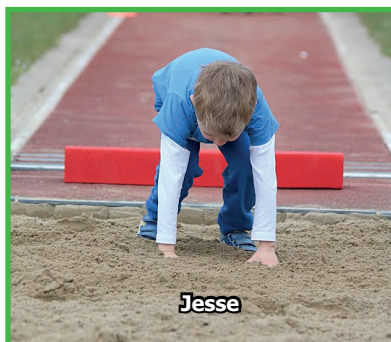
Wim Bouma, voorzitter CJA

Activiteitenkalender

Datum	Evenement	WAAR
7 mei 2016	1000 meterloop A/B pupillen Ter Specke Bokaal	Lisse
28 mei 2016	2e ZHM competitie	Zoetermeer
4 en 5 juni 2016	Ouder-kind-wedstrijd + tentennacht	Lisse
18 juni 2016	3e ZHM competitie	Gouda
6 juli 2016	Laatste woensdag baantraining voor de zomervakantie	
8 juli 2016	Laatste vrijdag baantraining voor de zomervakantie	
10 t/m 16 juli 2016	Zomerkamp	Wanssum
24 augustus 2016	1e woensdag baantraining na de zomervakantie	
26 augustus 2016	1e vrijdag baantraining na de zomervakantie	
27 augustus 2016	4e ZHM competitie	Reeuwijk
1 oktober 2016	Marga Kortekaasspelen	Lisse



Valerie



Jesse



Storm

KLEURPLAAT



Noot redactie: Hoveniersbedrijf G. Rutgrink is verhuisd naar Narcissenlaan 10,
2172 TC Sassenheim. Het e-mail adres is info@rutgrinkhoveniers.nl geworden.



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

homma
ELEKTROTECHNISCHE OPLOSSINGEN



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

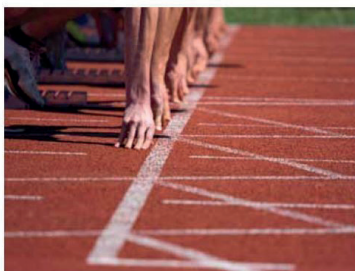
Homma Elektrotechniek BV heeft een uitgebreide certificering. Details hierover vindt u op www.hommabv.nl

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

Narcissenlaan 10
2172 TC Sassenheim

lid van  vhg
branchvereniging



**multicopy the
communication
company**

***Uw communicatie
in goede handen***

MultiCopy Katwijk/Noordwijk

De Scheysloot 3, 2201 GN Noordwijk

t 071 408 10 03

e katwijk@multicopy.nl

www.multicopy.nl/katwijk

MultiCopy Teylingen

Wattstraat 64, 2171 TR Sassenheim

t 0252 21 50 99

e teylingen@multicopy.nl

www.multicopy.nl/teylingen

MultiCopy Den Haag Forepark

Oder 18, 2491 DC Den Haag

t 070 301 30 10

e forepark@multicopy.nl

www.multicopy.nl/forepark