

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: Vacant
 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: Sandra Bouma
 wocsecretaris@avdespartaan.nl
 Jury-coörd. Herman v.Abeelen, Paul v. Hal
 jucospartaan@avdespartaan.nl
 Wedstrijd-
 secretaris: Sandra Bouma
 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
 trcoordinator@avdespartaan.nl

C-junioren (geb. 1998-1999):

John vd Zwet, 0252-413259/06-49744134

D-junioren (geb. 2000-2001):

Joost Valk, 06-52155050

Pupillen (geb. in 2002 of later):

Jan Beijik, 06-41643950

Ledenadministratie

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

Medische zaken:

• Medische commissie, medischezaken@avdespartaan.nl
 Leo 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

• 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@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
 inschrijvngcdjeugd@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
• Vacatures Penningmeester en Administrateur/Boekhouder.....	3
Ter Specke Bokaal 2016.....	5
Berichten van de Ledenadministratie:	
• Jarigen van 16 juni t/m 15 augustus 2016	6
• Nieuwe-, afgemelde- en verhuisde leden	7
Redactie- en Kantinenieuws	7
Clubbladbezorging	7
Nieuws van de Vrijwilligerscommissie:	
• Afscheid, ziekenboeg, vacatures en vrijwilligersdag 11-9-2016 ...	8
• Interview vrijwilliger van de maand	9
• Rondleiding Spartaan.....	10
Mooie opbrengst Lisse Loop 2016.....	11
Nieuws van de man van de statistieken:	
• Ter Specke Bokaal / Clubrecords	12
Nieuws van de Club van 100:	
• van de voorzitter	14
Nieuws vanuit de Wedstrijd Organisatie Commissie:	
• Activiteitenkalender 2016.....	15
Nieuws van de Commissie Recreatie Atletiek:	
• Leiden Marathon.....	15
Nieuws van de Commissie Wedstrijd Atletiek:	
• Jeroen Teeuwen Ned. Kampioen Hoogspringen Gehandicapt	17
• 2e Competitie wedstrijd Senioren	17
• 10 Clubrecords in 24 uur.....	18
Nieuws van de Commissie Jeugd Atletiek:	
• Van de voorzitter	21
Pupillennieuws:	
• Tussenstand puntentelling pupillen	22
• Zomerkamp 2016 / Meerkamp 60-600mtr Amstelveen	23
• Clubrecords pupillen (klassieke stijl) / Activiteitenkalender	23
• Verslagen + uitslagen Voorschoten (klassieke stijl)	24
• 1e ZHM competitie (Athletics Champs Lisse).....	25
• 1000 mtr Kids Run TSB Lisse + uitslagen.....	27
• 2e ZHM Gouda + verslagen	28
• Verslagen Ouder/Kindwedstrijd en tentennacht 4/5 juni 2016.....	29
Kleurplaat	32

REDACTIENIEUWS

Kopij insturen uiterlijk woensdag 24 augustus 2016 vóór 16.00 uur.

Het clubblad ligt klaar in de kantine voor bezorging op

dinsdag 6 september 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

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

Zoals sommigen mogelijk al hebben vernomen gaat Corbert van Rijn zijn functie als penningmeester van de AV De Spartaan per 1 juli a.s. neerleggen. Tot die tijd zal hij wel de noodzakelijke administratieve handelingen verrichten.

De aanleiding van zijn besluit is een gevolg van een verschil van inzicht over het verslag van de secretaris in het jaarverslag 2015. Het bestuur betreurt het zeer dat Corbert deze keuze heeft gemaakt. Wij zijn Corbert en zijn bedrijf Abin dankbaar voor al het werk dat de laatste jaren voor De Spartaan is verricht.



Gelukkig zijn er verschillende financiële specialisten in ons midden die het bestuur helpen een goede opvolging te vinden en ook zorgen voor een tijdelijke oplossing na 1 juli, mocht dit nodig zijn. Een van de aanbevelingen die wij graag opvolgen is het verlichten van de taken van de penningmeester, door ze te verdelen over twee of mogelijk meerdere mensen. Uiteraard hebben we, als bestuur van een grote vereniging met soms complexe vraagstukken, een financiële man/vrouw nodig die ons kan adviseren op financieel beleid en strategie. Daarnaast zoeken we naar administrateurs, boekhouders of controllers die zich bezig willen houden met de noodzakelijk financiële handelingen. Hieronder zijn de vacatures te vinden en wij vragen iedereen goed om zich heen te kijken en mensen te interesseren die mogelijk voor een van de functies in aanmerking komen. Alvast dank voor jullie hulp.

Aangezien we midden in het wedstrijdseizoen zitten is het nagenoeg onmogelijk alle bijzondere wedstrijden (en organisatie), prestaties en atleten hier de eer te geven die hen toekomt. De TSB lijkt alweer ver achter ons te liggen (nog geen maand geleden als ik dit schrijf), maar ligt tegelijk nog vers in mijn geheugen. Prachtig weer, fantastische sfeer, mooie prestaties, goed bezocht en veel pers/artikelen en een top organisatie!

De A en B jeugd verbreekt het ene persoonlijke- en clubrecord na het andere tijdens bijv. de laatste competitiewedstrijd. Hierover meer elders in het clubblad.

Ik kan iedereen aanraden zo'n wedstrijd te bezoeken, het is een echt spektakel!

De Schoonderbeek Installatie Estafette was een zeer geslaagd evenement en het was weer enorm gezellig en dankzij de inzet van het nieuwe organisatiecomité (Ron, Gert Jan, Alfred en Fred) ook weer goed bezet. Het bleef nog lang druk op het terras ondanks de optrekkende mist. Chapeau!

Laurens is bezig met de voortgang van de subsidieaanvraag. Over de subsidieaanvraag bij de gemeente Lisse voor de vernieuwbouw van ons clubhuis is nog niet veel nieuws te melden. Het College van B&W heeft de behandeling van onze subsidieaanvraag, die gepland stond voor april, voorlopig aangehouden om nog een aantal financiële vragen binnen de gemeente uit te zoeken. De planning is nu dat ons verzoek in september door de gemeenteraad wordt behandeld tegelijkertijd met de nieuwbouw van de gemeentelijke sporthal op het Ter Specke sportpark (bij FC Lisse).

We zijn als bestuur van plan om de leden van de gemeenteraad uit te nodigen voor een bezoek aan onze accommodatie, zodat zij met eigen ogen de noodzaak van een vernieuwd clubhuis kunnen vaststellen. Aan alle leden vragen we om gemeenteraadsleden ook persoonlijk te vertellen hoe belangrijk De Spartaan is voor Lisse en hoe belangrijk het is voor onze vereniging om over een goede accommodatie te beschikken voor ruim 800 leden. Om er voor te zorgen, al zijn wij geen voetbalvereniging, dat ook onze vraag gaat leven in het dorp!

Naast de perikelen rondom de subsidie staat er wel een prachtige materialenberging die nu vol in gebruik is naar ieders tevredenheid. Het bestuur heeft de klusploeg uitgenodigd met elkaar heerlijk uit eten te gaan om hen te bedanken voor de inzet tijdens de twee maanden durende sloop en bouw van dit nieuwe gebouw.

Een mooie zomer toegewenst, blijf in beweging en tot gauw bij de volgende gelegenheid.

Jennifer Lem Voorzitter AV De Spartaan



Vacature Penningmeester

Atletiekvereniging De Spartaan is een bruisende familiale atletiekvereniging met zo'n 800 actieve leden. Sportpark Ter Specke in Lisse is de thuisbasis. De vereniging heeft een groep wedstrijdathleten, die zich op nationaal niveau kan laten zien, maar daarnaast ook een grote groep recreanten en veel jeugdleden. Met enige regelmaat breken individuele atleten door tot het internationale niveau. De vereniging is op zoek naar een nieuwe penningmeester, die de vereniging financieel nauwlettend beheert en onderdeel uitmaakt van het dagelijks bestuur. De penningmeester adviseert het bestuur op financieel beleid als het gaat om meerjarenplannen, bouwplannen, subsidie aanvragen en investeringen.

Taakomschrijving

De penningmeester is belast met het financiële beheer van de vereniging. In samenwerking met een of twee administrateurs zorgt de penningmeester voor een feilloze administratie en adviseert het bestuur op talrijke gebieden als het gaat om financieel beleid.

Plaats binnen de organisatie

Lid van het bestuur en van het dagelijks bestuur (Voorzitter, Vicevoorzitter en Secretaris). Wij denken aan iemand met een financiële en/of bedrijfseconomische achtergrond en ervaring met onderstaande primaire taken.

Primaire taken

- opstellen van de begroting, de meerjarenprognose en het meerjaren onderhoudsplan voor het volgende verenigingsjaar
- opstellen van de jaarrekening
- opstellen halfjaarcijfers binnen het lopende verenigingsjaar
- Bewaken van de uitgaven zodat ze in lijn zijn met de begroting over het lopende verenigingsjaar
- Opstellen en afhandelen subsidie aanvragen (financieel)
- Beheer van de verzekeringsportefeuille en afhandeling van verzekeringsschades
- Autoriseren van alle geldstromen binnen de vereniging

Taken in samenwerking met administrateur/boekhouder

- Incasseren van de contributies van leden (in samenwerking met de ledenadministrateur)
- opstellen van verkoopfacturen
- bewaken en incasseren openstaande vorderingen
- verzorgen van bancaire betalingen van de vereniging

Commissie Kantinezaken

- Is binnen het bestuur het aanspreekpunt voor de kantinecommissie en stelt de begroting voor de kantine commissie in overleg op
- Verantwoordelijkheid voor beheer en exploitatie van de kantine
- Begeleiding van de zorg voor de meest voordelige inkoop van kantine en overige materialen met betrekking tot de kantine

Bevoegdheden

De penningmeester is:

- bevoegd alle inkomsten en ontvangsten te vorderen
- bevoegd alle betalingen namens de vereniging uit de kas of via een betalingsopdracht aan de bank te verrichten
- bevoegd, samen met de voorzitter van de kantinecommissie, om het beleid ten aanzien van inkoop en verkoop te bepalen
- heeft samen met ander lid van het bestuur bevoegdheid tot het aangaan van verplichtingen

Verantwoordelijkheden

- toezicht houden op het tijdig en juist bijwerken van de administratie van de vereniging
- zorgdragen dat de inkomsten en uitgaven die de vereniging betreffen binnen de door de ALV goedgekeurde begroting blijven
- een goed beheer en exploitatie van de kantine
- een transparante en heldere communicatie naar het bestuur over het gehele financiële beleid en de uitvoering hiervan

Overleg en communicatie

- regelmatig formeel en informeel overleg met andere bestuursleden
- een coöperatieve en communicatieve houding naar bestuur, vrijwilligers, leden en externe partijen
- contact met bank betreffende het betalingsverkeer (i.s.m. administrateur/boekhouder)
- regelmatig contact met de ledenadministrateur in het kader van de contributies
- contact met debiteuren en crediteuren (i.s.m. administrateur/boekhouder)
- contact met overheden in verband met subsidieregelingen
- verzekeringstussenpersoon

Vacature Administrateur/Boekhouder

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

Plaats binnen de organisatie

Commissielid (Financiën)

De taken en verantwoordelijkheden van de administrateur(s)/boekhouder(s) worden na overleg met de penningmeester verdeeld. De mogelijkheid bestaat dat de verkoop en inkoop gescheiden wordt in taakverdeling indien er twee administrateurs worden aangesteld. Dit is uiteraard afhankelijk van opleidingsniveau, ervaring en beschikbare tijd van de verschillende betrokken vrijwilligers. Wij zoeken mensen met minimaal een MBO opleiding boekhouden.

Taken (afhankelijk van opleiding, interesse en beschikbare tijd)

- voorbereiden van de jaarrekening en begroting
- ondersteuning bij het opstellen van meerjarenplannen/prognoses
- voorbereiden van de halfjaarcijfers binnen het lopende verenigingsjaar
- incasseren van contributies van de leden
- opstellen van verkoopfacturen voor de vereniging
- bewaken en indien nodig incasseren van openstaande vorderingen
- verzorgen van bancaire betalingen van de vereniging

Bevoegdheden

- bevoegd alle inkomsten en ontvangsten te vorderen (indien afgesproken)
- bevoegd alle betalingen namens de vereniging uit de kas of via de betalingsopdracht aan de bank te verrichten (indien afgesproken)

Verantwoordelijkheden

zorgdragen voor een feilloze en accurate boekhouding en administratie van de vereniging

Overleg en communicatie

- regelmatig formeel en informeel overleg met penningmeester en eventueel de andere administrateur/boekhouder
- regelmatig contact met bank betreffende het betalingsverkeer
- contact met debiteuren en crediteuren
- communicatieve en coöperatieve houding naar bestuursleden, vrijwilligers, leden en externe partijen

Ter Specke Bokaal 2016



De 34^e editie van de Ter Specke Bokaal heeft prachtige prestaties opgeleverd. Onder een strak blauwe hemel hebben vele atleten, toeschouwers, landelijke en plaatselijke pers en onze vele vrijwilligers genoten van een gezellige topsport atletiekdag. Uiteindelijk ging de Ter Specke Bokaal van de dames naar Nicky van Leuveren. Zij liep in de laatste race van de wedstrijd een Nederlands record op de 300 meter in 36.24 en hiermee staat ze in de top 20 van de Wereld! De bokaal bij de heren ging naar Hensley Paulina. Hij liep op de 150 meter 15.47. Dit jaar won Koen van der Wijst met polsstokhoogspringen de Jeugdfonds Talent Award van de Vrienden van de Atletiek. Hij sprong over de 5.35 meter en sprong hiermee de limiet voor het WJK in Polen.

De opening van de Ter Specke Bokaal stond dit jaar in het teken van de Open Atletiekdag. De jeugd kon op het wedstrijdterrein kennis maken met vier atletiekonderdelen. Afsluitend werd een pendelstafette gehouden. Traditiegetrouw werd er aansluitend de 1000 meter Kidsrun gehouden. De Kidsrun werd dit jaar bij de jongens gewonnen door Nick Duinkerken van De Spartaan in een tijd van 3.23.22. Bij de meisjes ging Fenn Noppen van AV Rijnsoever als eerste over de finish. Mede dankzij de aanwezigheid van Adam (dé mascotte van het EK 2016) was de jeugddeelname tijdens de Ter Specke Bokaal een groot succes.

Het meest in het oog springende prestaties van De Spartaan atleten waren van Jurgen van der Zwet en Andrea Bouma. Jurgen van der Zwet verbeterde het clubrecord voor junioren A met zijn tijd van 55.40 en werd daarmee zaterdag knap 4e. Ook Andrea Bouma liep naar een clubrecord voor junioren op de 150 met haar tijd van 18.37 en werd tweede in haar serie. Op de 300 meter waren de Lissese trainingsgenootjes Lotte van Stijn en Rebecca Hulshof aan elkaar gewaagd. Beiden liepen een persoonlijk record, waarbij Rebecca 0,02 sec sneller bleek dan Lotte: 42.94 en 42.96. Op de 1000 meter maakte Lisserbroeker Thijmen Dofferhoff zijn debuut. Ook hij liep nog nooit zo snel over deze afstand. Met een zeer verdienstelijk debuut liep hij 2:43.18. Jelle van der Zon bleef bij het verspringen net onder zijn PR, met 6m35. Hetzelfde gold voor hoogspringmaatje Levi van der Geest, hij sprong 1m85 en werd daarmee 8^e.



Tulpie

Elk jaar weer komen er ruim 150 vrijwilligers op deze grote dag bij elkaar om de wedstrijd tot een succes te maken. De dag voor de wedstrijd wordt de baan al grotendeels in orde gemaakt, de hapjes worden gereed gemaakt en startnummers klaar gelegd. Een strak georganiseerde voorbereiding die dan geleidelijk overloopt in de wedstrijd en ook weer gelijk gezamenlijk wordt afgebouwd. En traditie getrouw wordt de dag afgesloten met een buffet van Dragon Town Lisse. FANTASTISCH!



Catering



Heino's Springpannenkoeken



Baliemedewerkers



Medewerkers Wedstrijdsecretariaat



Kantinemedewerkers

VAN DE LEDENADMINISTRATIE

JARIGEN

Juni				Juli				Augustus						
16	Tijn		Kauffman	10 Jun D	23	Nyke	v.d.	Poel	15 Jun A	23	Fred		Duinkerken	32 Recr.
16	Fleur		Smeets	09 Jun D	24	Renate	van	Klink	31 Recr.	25	Levy		Duivenvoorden	14 Jun B
17	Inge	de	Willigen	13 Jun B	25	Marcel		Kortekaas	32 Recr.	25	Gioia		Remkes	07 Pup A
18	Ramona	v.d.	Veldt	31 Recr.	26	Aisha		Osman-Dualeh	11 Jun C	26	Mieke	van	Beelen-v.d. Veek	31 Recr.
18	Jeroen		Teeuwen	18 Sr.	26	Rachael	de	Vreede	31 Recr.	26	Jaimy	v.d.	Loo	13 Jun B
18	Justin	de	Groot	10 Jun D	26	Saskia	van	Gerven	31 Recr.	26	Claudia		Klinkenberg	31 Recr.
19	Justine	de	Bruin-Los	31 Recr.	26	Henk		Elfering	42 Ov.	26	Annemijn		Warmerdam	11 Jun C
19	Max		Loefs	02 Mini	28	Janny		Dofferhoff-Dijkstra	31 Recr.	26	Tineke		Jongejan	31 Recr.
19	John	v.d.	Geest	32 Recr.	28	Wim		Cozijn	32 Recr.	27	Jack		Mens	32 Recr.
19	Marian		Buijs-Geerlings	31 Recr.	30	Helma		Citroen-Dijkmeijer	31 Recr.	27	Edwin		Warmerdam	22 Mst
20	Frank		Paff	32 Recr.	31	Marijn		Hiep	08 Pup A	27	Twan	van	Tol	14 Jun B
21	Rob	v.d.	Klauw	32 Recr.	31	Danny		Slootbeek	32 Recr.	27	Pim		Hessels	32 Recr.
21	Piet	van	Rijnberk	42 Ov.	Augustus					27	Petra		Warmerdam	31 Recr.
21	Marije		Hoogkamer-Verkade	31 Recr.	1	Iris		Hulsbosch	09 Jun D	28	Martin		Plagmeijer	32 Recr.
21	Sven		Rijswijk	06 Pup B	1	Ruud		Bakker	32 Recr.	28	Simon		Grannetia	18 Sr.
21	Theo		Meijvogel	32 Recr.	1	Erica		Stroombergen	31 Recr.	28	Jos		Duineveld	32 Recr.
21	Sofie		Heidinga	07 Pup A	1	Marjolein		Brussee	31 Recr.	29	Marja		Boekel	31 Recr.
24	Paris		Duivenvoorden	07 Pup A	1	Kitty		Beltgens-Spruijt	37 Wand	29	Stijn		Lammers	12 Jun C
25	Thijs	v.t.	Schip	10 Jun D	2	Femke		Tims	17 Sr.	30	Pauline	v.d.	Voorn	31 Recr.
25	Jan		Beijk	32 Recr.	2	Lotte	van	Stijn	13 Jun B	30	Peter		Nederpelt	32 Recr.
26	Rob	v.d.	Linden	32 Recr.	2	Julian	van	Meggelen	12 Jun C	30	Marjolein		Steenks	31 Recr.
27	Nicole	van	Lierop	31 Recr.	3	Els	de	Ruiter	31 Recr.	30	Annika	v.d.	Zon	35 Recr.
27	Fred	v.d.	Hoorn	32 Recr.	4	Trudy		Olij-Stembert	41 Ov.	30	Kaja	v.d.n	Berg	07 Pup A
28	Iris		Bakker	31 Recr.	5	Edwin		Kortekaas	22 Mst	September				
29	Ingrid		Driessen	31 Recr.	6	Adrie	van	Dam-Hogervorst	37 Wand	2	Nina	v.d.	Klugt	31 Recr.
Juli					6	Mijlan		Nieuwenhuisen	07 Pup A	2	Sandra	van	Duijn	31 Recr.
1	Jan		Beelen	22 Mst	7	Morris		Jager	08 Pup A	2	Frans		Dames	42 Ov.
1	Joost		Dofferhoff	14 Jun B	7	Bep	v.d.	Zwet	37 Wand	3	Bas		Meeuwenoord	12 Jun C
2	Amandine	le	Gallou	05 Pup B	7	Monique		Elstgeest	31 Recr.	3	Lux	van	Hage	10 Jun D
3	Ingrid		Duinhoven	31 Recr.	7	Zoë		Llewellyn	03 Pup C	4	Fieke	van	Noort	41 Ov.
3	Gusti	de	Schipper	31 Recr.	8	Jos		Nederpelt	42 Ov.	4	Henk	v.d.	Poel	42 Ov.
4	Mart		Kroon	16 Jun A	10	Karin		Wassenaar	31 Recr.	4	Ton		Meskers	32 Recr.
4	Ilse		Pollet	09 Jun D	10	Sonja	v.d.	Marel	31 Recr.	5	Valerie		Willemssen	01 Mini
5	Harry	v.d.	Aardweg	32 Recr.	10	Wim		Hartman	42 Ov.	5	Christophe		Pollet	32 Recr.
6	Lien		Zonneveld	31 Recr.	11	Roel		Teeling	18 Sr.	6	Maaike		Duinkerken	31 Recr.
7	Sandra		Borg	31 Recr.	13	Menno		Willems	08 Pup A	6	Inge		Magnin-Heemskerk	31 Recr.
7	Corine		Rotteveel	31 Recr.	13	Amber		Nuis	03 Pup C	6	Nathalie		Bravenboer	41 Ov.
7	Harriët		Juffermans-v.d. Berg	31 Recr.	13	Ingrid		Boot	31 Recr.	6	Josephine		Braam	31 Recr.
8	Piet	van	Tol	42 Ov.	13	Herman	van	Abeelen	32 Recr.	8	Theo	v.d.n	Berg	32 Recr.
10	Tessa		Voskuil	11 Jun C	14	Marcel		Waaning	22 Mst	8	Petra	van	Noort	31 Recr.
10	Tamara		Middelburg	17 Sr.	14	Marnix		Hettema	10 Jun D	8	Bente		Schults	09 Jun D
13	Geertje	van	Veen	31 Recr.	15	Jorwin		Brandt	10 Jun D	8	Cassandra		Koopman	07 Pup A
13	Jesper	v.d.	Marel	12 Jun C	15	Stefan		Turenhout	32 Recr.	8	Cor		Griffioen	32 Recr.
14	Joyce	van	Rooijen	31 Recr.	16	Paul	van	Hal	32 Recr.	8	Arjan		Lugtenberg	32 Recr.
14	Toos	van	Leeuwen	37 Wand	16	Gerrit		Verhaar	32 Recr.	8	Sander		Tempel	22 Mst
14	Jen		Lexmond	31 Recr.	16	Bas		Langeveld	32 Recr.	9	Cécilia	van	Delft	31 Recr.
14	Ruben		Boot	32 Recr.	17	Jeroen		Hoexum	32 Recr.	10	Fenne		Kauffman	05 Pup B
14	Ron	de	Kwaasteniet	32 Recr.	17	Esmee		Lommerse	05 Pup B	11	Ralf		Willems	42 Ov.
15	Ruud		Kortekaas	32 Recr.	18	Nick		Duinkerken	08 Pup A	11	Ties		Zuijderduijn	04 Pup C
15	Irene		Faas	15 Jun A	18	Louis		Westgeest	32 Recr.	11	Richard		Grannetia	18 Sr.
15	Guido		Schoo	32 Recr.	18	Coby	van	Maris-Warmerdam	37 Wand	12	Jan		Peeters	32 Recr.
15	Cees		Hoogenboom	42 Ov.	19	Greet		Schipaanboord	37 Wand	12	Manoe		Heemskerk	05 Pup B
16	Henk	de	Jong	32 Recr.	19	Paul	van	Lingen	32 Recr.	12	Wessel		Steenvoorden	12 Jun C
16	Freek		Henneken	14 Jun B	19	Els	van	Kesteren	31 Recr.	12	Jeanette		Griffioen	31 Recr.
19	Doortje		Roodenburg	11 Jun C	19	Linda		Warmerdam	21 Mst	13	Sabine		Appelt	31 Recr.
19	Wout		Vermeij	08 Pup A	21	Robin		Trap	06 Pup B	14	Truus	van	Es	37 Wand
19	Linda	van	Kesteren	31 Recr.	21	Walter		Maas	32 Recr.	14	Conny		Meiland	31 Recr.
20	Lia		Onderwater	31 Recr.	21	Lida	v.d.	Zande	37 Wand	15	Janneke		Weiffenbach	31 Recr.
21	Ben	de	Vries	32 Recr.	21	Ton		Jakobs	32 Recr.	15	Rob		Wijffes	42 Ov.
21	Marieke		Kardol-Wieringa	31 Recr.	21	Tom		Rooijackers	32 Recr.	15	Mina		Consten	09 Jun D
22	Ton		Korfage	32 Recr.	22	Mary	van	Veen	31 Recr.	15	Eva	de	Jong	05 Pup B
23	Zyna	v.d.	Poel	15 Jun A	23	Bep	van	Duin	31 Recr.	15	Leon	v.d.	Geer	08 Pup A
23	Jolanda		Spruyt	31 Recr.	23	Manon	van	Hal	13 Jun B					

Nieuwe leden																	
Vnaam			Naam			KnauCat			Vnaam			Naam			KnauCat		
Paula			Meeuwissen			37 Wand			Chris			van Bladel			08 Pup A		
Isa			Philipse			01 Mini			Tessa			de Visser			07 Pup A		
Tika			Marantika			32 Recr.			Theo			van Dijk			32 Recr.		
Raúl			Flores			02 Mini			Phileine			Godefrooi			05 Pup B		
Florian			Bloemheuvel			06 Pup B			Leon			v.d. Geer			08 Pup A		
Marjolein			v.d. Kooij			31 Recr.			Josephine			Braam			31 Recr.		
Roelf			Sienot			02 Mini			Renee			Hogervorst			31 Recr.		
Afgemelde leden																	
Vnaam			Naam			KnauCat			Vnaam			Naam			KnauCat		
Marjon			Randsdorp			31 Recr.			Romy			Smith			15 Jun A		
Jeannette			van Klink - Hoogenboom			31 Recr.			Lia			Arkesteyn			31 Recr.		
Anton			Korenhof			32 Recr.			Tessa			van Velzen			07 Pup A		
Hilda			Wassenaar			31 Recr.			Sophie			Taal			07 Pup A		
Tjeerd			de Vries			32 Recr.			Erna			Lazet			31 Recr.		
Thimo			van Velzen			10 Jun D											
Verhuisde leden																	
Vnaam			Naam			KnauCat			Het aantal leden per 31 mei bedraagt 813								
Iris			v.d. Meer			17 Sr.											
Ton			Jakobs			42 Ov.											
Overleden lid Piet van Rijn (wandelaar) 																	

REDACTIENIEUWS

Uiterste inleverdatum kopij
vóór 16.00 uur op:

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

KANTINENIEUWS

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

WINNAARS KOFFIEKAARTEN

APRIL

**Marga Kortekaas
Lenie v.d. Poel
Connie van Schie**



MEI

**Martien v.d. Hoorn
Aad v.d. Lans
Paul van Sijl**

Clubbladbezorging

Vanaf deze plaats danken wij Ton Jakobs Sr. van harte voor alle tijd besteed aan het bezorgen van de Spartaanse Spektakels in Hillegom. Hij heeft dit heel wat jaartjes gedaan.

Gelukkig zijn we er in geslaagd om voor hem een vervanger te vinden. Francisca Verspeek, moeder van Spartaanlid Iris Hulsbosch, gaat dit "werk" vanaf heden op haar nemen. Welkom bij de club van bezorgers/sters.

De redactie



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



AAN-ZET.COM



restaurant
**De Vier
Seizoenen**

Lazy Sunday Afternoon

Zondag 19 juni (Vaderdag) van 14.00-17.30 uur
Een gezellige, "luie" zondagmiddag met live muziek
Prijs € 52.50 p.p. (alles inbegrepen)

Sunday Easy Listening

Elke zondag live muziek op ons Vierkant
14.00-17.30 uur onder voorbehoud van mooi weer

Dweilorkest festival

Zondag 12 juni, Blaaskappelen festival op ons Plein
Vanaf 12.00 bent u van harte welkom

Vaderdagweekend

vrijdag 17 t/m maandag 20 juni
Tartaar | ossenworst | rode ui | kwartelei | grove mosterd | spek
Soep | asperge | gerookte paling | bieslook
Eendenborst | gebraden | mousseline |
rabarber | rode biet | saus rode wijn | truffel
Lemon pie | | citrus | meringue | sorbetijs

KreeftenMaand

2 juni t/m 27 juni
Kreeft, kreeft en kreeft

Wijn- en Spijsavond

Vrijdag 10 juni vanaf 18.30-18.45

Nieuwe à la carte kaart

Vanaf vrijdag 24 juni

Fruits de Mer weken

Woensdag 29 juni t/m maandag 11 juli

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

SUDOKU

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

NIEUWS VAN DE VRIJWILLIGERSCOMMISSIE

Afscheid, ziekenboek, vacatures en vrijwilligers dag 11 sept 2016

INLEIDING:

Allereerst kunnen we terugmelden dat er tijdens de Ter Specke Bokaal een enthousiaste rondleiding tijdens deze topwedstrijd is gegeven door Tom Hoekema, wedstrijdathleten en jeugdtrainer. Lees de ervaringen van een van de deelnemers elders in dit clubblad!! En weet dat de vrijwilligerscommissie volgend jaar dit initiatief wil vervolgen. Zie ook elders in dit clubblad het interview met Jacqueline Hoogland, de roostermaker van de commissie kantine-zaken.

AFSCHEID:

Jan Beelen heeft na meer dan 40 jaar jureren in goed overleg afscheid genomen van deze taak. Tijd voor jongere juryleden, zegt deze 80-er. De jury-coördinatoren hebben hem bedankt voor alle bewezen diensten.

ZIEKENBOEG:

Wij zijn niet gewend om alle vrijwilligers die in de ziekenboek zitten te noemen, maar in deze periode zijn er toch een tweetal vrijwilligers, die we even willen aanhalen. Nico Schriek (invaltrainer en opvangtrainer nieuwe recreanten) is herstellende van een zware hartoperatie. Voor Kees van Ruiten ("aanvoerder" klusploeg, en manusje van alles rond baanonderhoud) is het nog wachten, hij wordt medio juni geopereerd i.v.m. heupklachten, hopelijk heeft dat ook een positief effect op pijn en ongemakken. Beiden sterkte!

VACATURES:

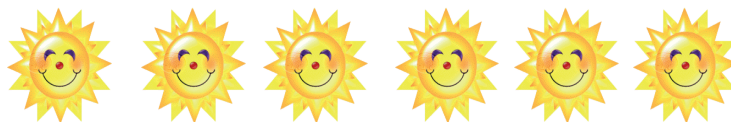
- Bij het bestuursvoorwoord en in de advertenties wordt melding gemaakt van de vacature **penningmeester / administrateur**. Alle tips zijn meer dan welkom bij het bestuur!
- Leo Onderwater heeft al een tijdje gemeld dat hij eind dit jaar zijn taak als **trainerscoördinator van de recreanten** gaat neerleggen. Zijn maatje Nathalie Verzendaal heeft aangegeven dat zij graag wil blijven meedenken, maar niet de hoofdtrekker kan zijn. Gezocht wordt naar iemand die trainingstechnisch onderlegd is, de communicatie goed kan aansturen, en met een helicopterview kan leiden. Denk mee en als je een idee hebt, laat dit dan zeker weten bij Leo/Nathalie / of de Vrijwilligerscommissie.

- **Archief van De Spartaan.** Al rond het 50-jarig jubileum in 2011 werd door het toenmalige bestuur geconstateerd dat een goed archief voor de toekomst een belangrijke zaak is.

Gert Jan Booij heeft kortgeleden met contactpersoon van toen gesproken die nu er met een goed computerprogram aan wil meewerken. Op dit moment gezocht: een kartrekker en een paar mensen, die de praktische archiveringsklus willen oppakken. Het clubblad is al gedigitaliseerd, maar er ligt bij een paar oudgedienden nog flink wat materiaal die op zolder. Leuke klus?? Wij zijn benieuwd wie zich meldt.

VRIJWILLIGERSDAG ZONDAG 11 SEPTEMBER

- Momenteel wordt bij de commissies gecheckt of de vrijwilligerslijsten actueel zijn, zodat medio juni de uitnodigingen goed de deur uitgaan. Mocht er toch een foutje insluipen, bericht ons dan rechtstreeks s.v.p. Niets is vervelender dan er achteraf achterkomen, dan valt er niet meer te herstellen.



Lenie van der Poel, namens de Vrijwilligerscommissie vwcvoorzitter@avdespartaan.nl

Interview voor de vrijwilliger van de maand!!



• Wie ben je en wat is je achtergrond?

Mijn naam is Jacqueline Hoogland, ik ben 51 jaar oud en getrouwd met Watze (ook een bekende bij De Spartaan) en we wonen in Nieuw-Vennep.

We hebben samen een zoon, zijn naam is Pieter en hij is 15 jaar en zit in 3VWO. Ik werk als Office Manager bij Applied Materials, een Amerikaans bedrijf in de halfgeleider industrie. Wij verkopen machines waarmee onze klanten elektro-chips maken. High Tech dus!

• Heb je een sportieve familie?

Ja best wel. Voordat Watze en ik gingen hardlopen zaten we op tennis bij TV Nieuw-Vennep. Als kind heb ik tot ongeveer mijn 25^e gehockeyd bij MHC de Kikkers. Onze zoon is keeper van de C3 bij SV DIOS, ik sta dus regelmatig langs de lijn om hem en zijn team aan te moedigen. In de winter skiën we graag.

• Wanneer ben je bij De Spartaan gekomen?

Volgens mij ergens in 2011. Ik liep zelf ongeveer 10- 15 km en wilde graag een keer een halve marathon lopen. Daar ben ik toen bij De Spartaan voor gaan trainen en heb in september 2011 mijn eerste halve marathon, die van Texel gelopen.

• Wat betekent De Spartaan voor jou?

Spartaan betekend voor mij sportief bezig zijn en na de inspanning genieten van een stukje ontspanning. Ik vind het leuk om in groepsverband te lopen, dat stimuleert en ongemerkt loop je makkelijker dan wanneer je het alleen doet.

• Wat is je favoriete vakantie?

Dat is een skivakantie. Lekker buiten sportief bezig zijn. We genieten hier echt van met zijn drietjes.

• Heb je nog andere hobby's?

Niet echt, ik ben wel een gezelligheidsmens en heb graag mensen om me heen.

• Hoe ben je vrijwilliger geworden en wat is precies je taak?

Al vrij snel nadat ik bij De Spartaan begon werd ik benaderd door mensen achter de bar met de vraag of ik ook kantine diensten wilde draaien. Dat leek me wel leuk, ook om op die manier meer mensen te leren kennen. In 2013 hebben ze me gevraagd om in de kantine commissie te komen en de taak van Louis van de Reep op me te nemen. Nu maak ik de roosters voor de ongeveer 50 vrijwilligers die kantine diensten draaien.

• Wat wil je zeggen tegen sporters die nog geen vrijwilliger zijn?

De meeste verenigingen draaien op vrijwilligers, zo ook bij De Spartaan. Hoe meer vrijwilligers, hoe minder vaak je ingezet wordt. Wij zijn steeds op zoek naar nieuwe kantine medewerkers, zodat ook jij als sporter kunt genieten van een kop koffie of een drankje na je training. Ouders van jeugd-leden kunnen zich ook aanmelden zodat ze kantine diensten kunnen draaien op de dagen dat er jeugdwedstrijden zijn.

• Wie zijn jouw sportieve helden?

Johan Cruyff, dit behoeft geen uitleg

• Wat heb ik nog niet gevraagd wat je toch nog kwijt wil?

Meld je aan als vrijwilliger bij De Spartaan!

Je doet iets goeds voor anderen, je doet iets nuttigs met je vrije tijd, vrijwilligerswerk is ontzettend leuk en je krijgt er een goed gevoel van.

Toegegeven: vrijwilligerswerk doen levert je een goed gevoel op

Rondleiding Spartaan

7 mei de Ter Specke Bokaal, dit jaar eens niet op vakantie in het weekend van de TSB.

Al jaren roept iedereen dat ik er toch echt eens heen moet, nationale toppers bij mijn renclubje, dat wil ik wel eens zien. Hoe gaaf dat alle clubgenoten als vrijwilligers zich inzetten, en er ook een rondleiding wordt gegeven, zodat ik ook een beetje snap waar ik naar kijk.

Het mooie weer is een kadoetje voor sporters, vrijwilligers en toeschouwers.

Tom Hoekema startte om 13:45 met de rondleiding, eerst langs de walk of fame met foto's van alle winnaars, uitleg over puntentelling en indeling van de baan.

De 100m horden ging van start, Tom legt de regels uit, inmiddels belanden we bij de finish en zien hoe georganiseerd het allemaal gaat, binnen 5 minuten zijn de horden van de baan, en start het volgende programmaonderdeel. We kijken naar het polsstokspringen en krijgen uitleg over alle materialen. In de tas, (waarvan ik 's morgens nog dacht dat er een partytent in zat) zitten wel zeven verschillende stokken!

We lopen verder rond de baan, kijken bij het verspringen en discuswerpen, nog meer uitleg over de verschillende soorten spikes en inmiddels zijn de 150m series gestart en eindigt de rondleiding. De rest van de middag kijk ik rond op de baan, en moedigen we de atleten aan.

Een aantal van deze atleten zien we terug op het EK in Amsterdam, of via de TV op de Olympische Spelen in Rio, maar vandaag waren ze gewoon bij ons in Lisse.

Petra van Noort



Heuvelland 4 daagse van 11 t/m 14 augustus 2016.

Afstand 21 km per dag.

Tot nu toe zijn er 2 inschrijvingen binnen.

Heb je interesse neem contact op met Margo Kivits

jgmktivits@kpnmail.nl



Mooie opbrengst Lisse Loop 2016



Zaterdag 26 maart was de tweede Lisse Loop op Landgoed Keukenhof. Het was een prachtige dag met mooi weer om te wandelen of hard te lopen. Ruim 250 mensen zetten zich in om mee te doen aan de Lisse Loop 2016 en werden enthousiast aangemoedigd door het publiek dat in grote getale aanwezig was. De Lisse Loop bestond ook dit jaar uit een Kinderloop en routes voor wandelaars en hardlopers. Het startsein werd gegeven door bekende Lissenaar, Martin Hersman, oud top-schaatser en commentator bij (inter)nationale schaatswedstrijden. En de lopers van de Kinderloop en hardlooprouten werden enthousiast binnengehaald door de Berghdrummers van 's Heeren Loo en vele aanmoedigingen van het publiek. De AW Groep zorgde voor een extra verrassing met haar donatie aan de Zorgboerderij Kasteelhoeve.

Het was een gezellige middag met sportieve inzet, kinderen die genoten van de Kinderspelen, de dieren bij Kinderboerderij Poelepetaat en de tentoonstelling van het NME De Groene Bol. Het sfeervolle plein bij Restaurant Tante Alie was tot laat in de middag gezellig druk, mede dankzij het aangename weer.

Ten slotte is er ook een mooie financiële opbrengst bereikt. Om precies te zijn: € 2.824,82. Dit is het eindresultaat van de inschrijfgelden, verkoopopbrengsten, giften en donaties.

Voor deze mooie opbrengst wil Stichting Kasteelhoeve heel graag alle lopers, donateurs, bedrijven die mee deden met een bedrijfsteam en sponsors hartelijk bedanken. Zonder de ruim 25 sponsors en instellingen was de organisatie van de Lisse Loop niet mogelijk geweest. Ditzelfde geldt voor alle ondernemers en mensen die de Lisse Loop hebben gepromoot. Tenslotte, zeker niet onbelangrijk, Landgoed Keukenhof die het park beschikbaar stelde en de ruim 45 vrijwilligers die zich voor de Lisse Loop en bijbehorende activiteiten hebben ingezet.

De opbrengst van de Lisse Loop 2016 zal gebruikt worden voor de inrichting van de nog te bouwen kweekkas voor de Zorgboerderij Kasteelhoeve. Hierin gaan de deelnemers van de Kasteelhoeve groente, fruit en kruiden kweken waarvan de oogst o.a. gebruikt gaat worden in de keuken van Restaurant Tante Alie.



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



Ter Specke Bokaal

Kun je de ene wedstrijd vergelijken met een andere? Ik stelde deze vraag in het clubblad van februari, beschreef de rekenmethode en was benieuwd naar het effect van de komende wedstrijd. Welnu, deze is inmiddels geweest en de resultaten zijn verwerkt.

Ondanks enkele formidabele prestaties 'scoort' de wedstrijd in totaal niet hoog. Eén van de oorzaken is het niet verwerken van estafettes, waardoor 2 op 26 onderdelen ontbreken, zijnde zo'n 7,5%. In dat licht gezien wordt de jaarscore heel anders...

wedstrijd	2007	2008	2009	2010	2011	2012	2013	2014	2015
%	104,3	99,7	99,7	101,7	101,4	96,6	104,5	98,0	94,2

boven: de uitkomsten van februari, onder die van mei

wedstrijd	2016	2008	2009	2010	2011	2012	2013	2014	2015
%	96,4	100,7	100,7	102,7	102,4	97,5	105,6	98,9	95,1

Clubrecords

loc	baan/weg/indoor	maat	Meisjes Jun A	geb	pres	pl	land	d.d.
B	Zweedse estaf.	1	Lonneke Derriks	220487	2.24,73	Amstelveen		19 09 2004
B	Zweedse estaf.	2	Sietske v.d. Weijden	280588	2.24,73	Amstelveen		19 09 2004
B	Zweedse estaf.	3	Nienke ter Hoeven	090586	2.24,73	Amstelveen		19 09 2004
B	Zweedse estaf.	4	Marit Suttorp	280485	2.24,73	Amstelveen		19 09 2004
B	Zweedse estaf.	1	Anne-Wil v Werkhoven	200401	2.24,00	Amstelveen		27 09 2015
B	Zweedse estaf.	2	Kimberley Booij	281100	2.24,00	Amstelveen		27 09 2015
B	Zweedse estaf.	3	Lara Owobowale	230401	2.24,00	Amstelveen		27 09 2015
B	Zweedse estaf.	4	Juliette Pluimert	050600	2.24,00	Amstelveen		27 09 2015
B	100 meter		Romara van Noort	110986	12,20	Lisse		28 06 2003
B	100 meter		Andrea Bouma	061199	12,20	Zoetermeer		08 05 2016
B	100 meter		Andrea Bouma	061199	12,12	Tilburg		16 05 2016
B	150 meter		Miranda de Regt	290993	18,71		2010	
B	150 meter		Andrea Bouma	061199	18,37	Lisse		07 05 2016
loc	baan/weg/indoor	maat	Meisjes Jun B	geb	pres	pl	land	d.d.
B	400 m horden	76 cm	Rebecca Hulshof	010199	1.05,57	Breda		27 06 2015
B	400 m horden	76 cm	Rebecca Hulshof	010199	1.05,31	Leiden		01 05 2016
B	400 m horden	76 cm	Rebecca Hulshof	010199	1.04,78	Tilburg		16 05 2016
B	4 x 100 m.	1	Marit Suttorp	280485	49,38	Delft		09 06 2002
B	4 x 100 m.	2	Eva v.d. Poel	181185	49,38	Delft		09 06 2002
B	4 x 100 m.	3	Romara van Noort	110986	49,38	Delft		09 06 2002
B	4 x 100 m.	4	Remona Fransen	251185	49,38	Delft		09 06 2002
B	4 x 100 m.	1	Juliette Pluimert	050600	48,94	Zoetermeer		08 05 2016
B	4 x 100 m.	2	Andrea Bouma	061199	48,94	Zoetermeer		08 05 2016
B	4 x 100 m.	3	Lotte van Stijn	080299	48,94	Zoetermeer		08 05 2016
B	4 x 100 m.	4	Kimberley Booij	281100	48,94	Zoetermeer		08 05 2016
B	polstokhoog		Sanne Vermeij	060697	2,30	Hoorn		02 06 2012
B	polstokhoog		Lianne Daan	021199	2,40	Zoetermeer		08 05 2016
B	100 meter		Romara van Noort	110986	12,20	Lisse		28 06 2003
B	100 meter		Andrea Bouma	061199	12,20	Zoetermeer		08 05 2016
B	100 meter		Andrea Bouma	061199	12,12	Tilburg		16 05 2016
B	150 meter		Miranda de Regt	290993	18,71		2010	
B	150 meter		Andrea Bouma	061199	18,37	Lisse		07 05 2016



loc	baan/weg/indoor	maat	Meisjes Jun C	geb	pres	pl	land	d.d.
B	400 meter		Anne-Wil v Werkhoven	200401	1.02,82	Spijkenisse		16 04 2016
B	speerwerpen	500 gr	Fleuriëne Witvliet	150200	34,32	Lisse		21 06 2014
B	speerwerpen	500 gr	Lara Owobowale	230401	34,70	Spijkenisse		16 04 2016
B	verspringen		Cuny de Nie	160561	5,18	Leiden		04 09 1976
B	verspringen		Ingrid van Welie	240277	5,18	Amsterdam		22 08 1992
B	verspringen		Anne-Wil v Werkhoven	200401	5,21	Spijkenisse		16 04 2016
B	7-kamp		Tünde Brinkerhof	010696	4065	Zaandam		28 05 2011
B	7-kamp		Lara Owobowale	230401	4219	Amsterdam		16 05 2016
B	80 m horden	76 cm	Ingrid van Welie	240277	11,9	Rotterdam		01 06 1991
B	80 m horden	76 cm	Lara Owobowale	230401	11,88	Amsterdam		15 05 2016
loc	baan/weg/indoor	maat	Meisjes Jun D	geb	pres	pl	land	d.d.
B	400 meter		Nimah Lommerse	070303	1.07,28	Spijkenisse		16 04 2016
loc	baan/weg/indoor	maat	Vrouwen Mst 50+	geb	pres	pl	land	d.d.
W	10 km		Mieke Aanen	020563	40.44	Voorschoten		20 03 2016
W	10 km		Mieke Aanen	020563	40.27	Roelofarendsveen		03 04 2016
W	15 km		Til Duineveld-Keijzers	050652	1.15.54	Lisse		04 12 2005
W	15 km		Eveline Botter	241159	1.08.21	Nijmegen		16 11 2014
W	½ marathon		Til Duineveld-Keijzers	050652	1.48.21	Lisse		09 01 2005
W	½ marathon		Mieke Aanen	020563	1.29.40	Noordwijkerhout		17 04 2016
B	3.000 meter		Eveline Botter	241159	11.27,55	Lisse		06 06 2010
B	3.000 meter		Mieke Aanen	020563	11.25,39	Woerden		24 04 2016
loc	baan/weg/indoor	maat	Vrouwen Mst 55+	geb	pres	pl	land	d.d.
B	1.500 meter		Eveline Botter	241159	5.32,04	Utrecht		14 08 2015
W	15 km		Til Duineveld-Keijzers	050652	1.13.38	Lisse		04 12 2011
W	15 km		Eveline Botter	241159	1.07.20	Nijmegen		15 11 2015
W	10 Engelse mijl		Til Duineveld-Keijzers	050652	1.20.33	Uithoorn		25 01 2009
W	10 Engelse mijl		Eveline Botter	241159	1.15.26	Uithoorn		31 01 2016
W	½ marathon		Til Duineveld-Keijzers	050652	1.48.38	Roelofarendsveen		03 04 2011
W	½ marathon		Eveline Botter	241159	1.42.39	Roelofarendsveen		03 04 2016
loc	baan/weg/indoor	maat	Jongens Jun A	geb	pres	pl	land	d.d.
B	400 m horden	91cm	Pieter van Langen	250782	56,96	Kerkrade		16 08 2001
B	400 m horden	91cm	Jurgen v.d. Zwet	160299	55,40	Lisse		07 05 2016
loc	baan/weg/indoor	maat	Jongens Jun B	geb	pres	pl	land	d.d.
B	10-kamp		Jurgen v.d. Zwet	160299	5.306	Lisse		05 07 2015
B	10-kamp		Jurgen v.d. Zwet	160299	5.674	Alphen a/d Rijn		15 05 2016
loc	baan/weg/indoor	maat	Jongens Pup A	geb	pres	pl	land	d.d.
B	600 meter		Jurgen v.d. Zwet	160299	2.08,17	Lisse		06 06 2009
B	600 meter		Nick Duinkerken	180805	1.55,46	Amsterdam		15 05 2016
loc	baan/weg/indoor	maat	Jongens Pup B	geb	pres	pl	land	d.d.
B	600 meter		Jurgen v.d. Zwet	160299	2.06,84	Lisse		06 07 2008
B	600 meter		Boele Böhm	260107	2.05,02	Amsterdam		15 05 2016
B	60 meter		Boele Böhm	260107	9,83	Amsterdam		15 05 2016
loc	baan/weg/indoor	maat	Vrouwen Mst 60+	geb	pres	pl	land	d.d.
W	10 km		Lisette Kaptijn	030356	48.15	Voorschoten		20 03 2016
W	10 km		Lisette Kaptijn	030356	48.04	Roelofarendsveen		03 04 2016

loc	baan/weg/indoor	maat	Mannen Mst 55+	geb	pres	pl	land	d.d.
B	300 meter		Cas Grannetia	280460	50,2	Lisse		02 04 2016
B	speerwerpen	700 g	René Booms	120249	21,25	Lisse		09 10 2005
B	speerwerpen	700 g	Cas Grannetia	280460	31,22	Lisse		02 04 2016
W	½ marathon		Aad v.d. Lans	160248	1.26.11	Roelofarendsveen		20 11 2004
W	½ marathon		Willem van Klink	071160	1.25.49	Roelofarendsveen		03 04 2016
loc	baan/weg/indoor	maat	Mannen Mst 60+	geb	pres	pl		d.d.
B	kogelslingeren	7,25 kg	Peter van Noort	230155	44,36	Woerden		24 04 2016
loc	baan/weg/indoor	maat	Mannen Mst 65+	geb	pres	pl	land	d.d.
W	10 km		Aad v.d. Lans	160248	47.07	Lisse		27 04 2014
W	10 km		Peter Grimbergen	290948	43.30	Roelofarendsveen		03 04 2016
W	marathon		Peter Grimbergen	290948	3.48.30	Amsterdam		19 10 2014
W	marathon		Peter Grimbergen	290948	3.30.39	Rotterdam		10 04 2016
loc	baan/weg/indoor	maat	Aangepast Sporten M	geb	pres	pl	land	d.d.
B	100 meter	T42	Jeroen Teeuwen		14,65	Breda		21 05 2016
B	hoogspringen	T42	Jeroen Teeuwen		1,70	Gouda		05 05 2016
loc	baan/weg/indoor	maat	Mannen Senioren	geb	pres	pl	land	d.d.
I	3.000 meter		Simon Grannetia	280894	8.40,05	Apeldoorn		28 02 2016
I	3.000 meter		Piet Waaning	190347	8.35,00	Leiden		24 02 1973

NIEUWS VAN DE CLUB VAN 100

Op vrijdag 27 mei jl. was het weer de jaarlijkse ontmoetingsavond van de Club van 100. Om 20.00 uur druppelden zo'n 52 leden de kantine binnen en werden verwelkomd met koffie en koek. Dit keer had het bestuur gekozen om een spreker uit te nodigen en wel René Stembert van de Harddraverijvereniging Lisse. In een klein uurtje zou René op luchtige wijze iets van de geschiedenis van de Harddraverij vereniging vertellen en de relatie tussen de vereniging en De Spartaan. Aan het begin moest René bekennen dat hoewel de relatie vanaf 1963 er al was middels de Atletiek meerkamp en de Harddraverij loop, hij toch relatief weinig in de archieven was tegengekomen en ook weinig foto's in het archief waren blijven hangen.



Daarom heeft hij ons voornamelijk meegenomen in de geschiedenis vanaf 1872 tot nu. Voor velen was het een heel herkenbare geschiedschrijving zoals de harddraverij op het land van Vreeburg, op de van Lyndenweg en nog vele onbekende wetenwaardigheden over begrotingen rond 1900 en alles daaromheen. Na een uur werd René bedankt voor zijn luchtige kijk en na een borrelronde was het tijd voor de uitslag van de Sportquiz over de TSB Bokaal. Daar kwamen verrassende uitslagen uit. Dit jaar hebben er 21 leden meegedaan (2015: 10) en de voorzitter deed een beroep op iedereen voor het volgend jaar ook mee te doen want meedoen is belangrijker en leuker dan het winnen.

Na wederom een borrelronde en nog wat onderling geklets was er onder leiding van Trudy Olij een kleine verloting. Het ledenbestand werd op deze avond wonderwel weer aangevuld tot de magische grens van **100 leden**. En daarmee vormen zij een hechte basis voor het jaarlijkse cadeau aan De Spartaan welke wij tijdens de jaarvergadering in november zullen kiezen.

Het bleef nog lang gezellig en om 23.45 uur toog iedereen huiswaarts. Jaap van Amsterdam, voorzitter



NIEUWS VANUIT DE WOC

Activiteitenkalender 2016

dag	datum	editie	OMSCHRIJVING ACTIVITEIT	LOKATIE
za	18 Jun 16		ZHM competitie Pupillen 3e wedstrijd	Gouda
za	18 Jun 16		Meerkamp junioren A/B/C/D	baan
zo	19 Jun 16		Meerkamp junioren A/B/C/D	baan
di	21 Jun 16		CRA Estafette	baan/weg
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		ZHM competitie Pupillen 4e wedstrijd	Reeuwijk
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 Okt 16		Marga Kortekaas Spelen pupillen, 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	LJ Sport 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

Leiden Marathon

Zondag 22 mei 2016 deden weer vele Spartanen mee aan de Leiden marathon. Zowel op de 10km als op de halve en hele marathon werden mooie tijden gelopen; in Spartaanshirt of in het shirt beschikbaar gesteld door verenigingssponsor Duvak.

Maar ook de supporters leverden prachtige prestaties... Rita van der Krogt maakte foto's en had ook nog tijd over om gestrande lopers achter op de scooter terug te brengen....Hulde!

Gert Jan Booij



Beste Runners,

Graag had de CRA verslag gedaan van de voorjaarsestafette, maar deze is uitgesteld naar 21 juni in de hoop dat er dan voldoende deelnemers zullen zijn. De planning was 24 mei maar door deelname Leiden Marathon zijn waarschijnlijk veel potentiële deelnemers afgehaakt. 21 juni dus de nieuwe datum waarbij het nog net op het randje van het voorjaar is.....

Gr., Loek van Saase.



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 VAN DE COMMISSIE WEDSTRIJD ATLETIEK

Jeroen Teeuwen Nederlands Kampioen Hoogspringen Gehandicapten

Tijdens de Open Nederlandse Kampioenschappen op 21 mei 2016 heeft Jeroen Teeuwen gewonnen op het onderdeel hoogspringen voor gehandicapten. Met een mooie rol over 1.69m was hij in Breda de beste springer bij de mannen. Daarmee voldeed hij voor de 3^e keer aan de Olympische norm voor Rio. Maar zijn deelname aan de Paralympics is afhankelijk van prestaties van andere paralympiërs.

Ook op de 100m deed Jeroen het erg goed. Op het bijnummer wist hij zijn persoonlijk record aanzienlijk te verbeteren met 1,3s! Met 14,65s werd hij 6^e in het gemengde klassement. Daarbij worden prestaties naar verhouding vergeleken met de wereldrecords in de verschillende klassen. Volgende week springt Jeroen een internationale wedstrijd in het Zwitserse Nottwil. Daar zal hij opnieuw een poging doen om zijn nationale record, dat hij op Hemelvaart in Gouda verbeterde naar 1,70m, verder aan te scherpen.

Anthony Ott

2de Competitiewedstrijd senioren

Zondag 29 mei stond de 2de competitiewedstrijd voor de senioren op het programma. Op de mooiste baan van Nederland (Lisse natuurlijk) behaalden de atleten, voornamelijk junioren, weer enkele topprestaties, waarbij 9 clubrecords zijn gesneuveld! Hieronder het verslag van 1 van deze atleten met een clubrecord, **Rebecca Hulshof**.



Seniorencompetitie 2016 – Lisse

Zondag was weer een typische wedstrijddag: ploegleiders die heen en weer renden met nummers, John van der Zwet met zijn enorme camera en Anthony die op de een of andere magische wijze altijd weet wie wat waar aan het doen is. Een wedstrijd op eigen baan is toch altijd even wat specialer. 'S avonds waren er heerlijke zelfgebakken pizza's, maar voordat de atleten ervan konden genieten moesten ze eerst nog presteren!

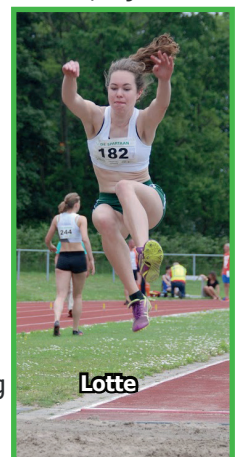
De dag begon al gelijk goed met een clubrecord van Zyna op kogel. Zij stootte 12,10m en ook speerwerpen ging erg goed: 36,26m. Tegelijkertijd waren Tom Hoekema en Vincent bezig met speerwerpen waar Vincent de punten binnenhaalden met 49,47m. Ondertussen werd er door Davey 7 en een half rondjes steeple gerend. Elke keer wanneer hij langs De Spartaan tent kwam

werd hij weer erg hard aangemoedigd door zijn teamgenoten. Een halfuur na zijn race was hij nog steeds niet bijgekomen, wat ook wel logisch is, met een tijd van 11.07.45min!

Hierna begon de lange afstand voor de vrouwen. De 800m werd gelopen door Carmen en Lonneke. Beide hebben hun doelen behaald. Lonneke, die de race wilde winnen, won de race. En Carmen, die een betere tijd dan de vorige keer wilde lopen, liep een betere tijd dan de vorige keer! Natuurlijk stond Kimberley op hoogspringen ingedeeld. Zij sprong 1.65m, waar ze uiteraard erg tevreden mee was. Hoogspringen werd bij de heren gedaan door Ruben en Levi. Levi, die niet erg tevreden was met zijn uitslag, liet Ruben de punten verdienen met 1.85m.

En toen was het tijd voor de sprint. Juliette en Annemarie hadden de eer deze te lopen. Helaas had Annemarie een erg druk weekend achter de rug dus zei ze bij de start al dat ze er niet teveel van verwachtte. Uiteindelijk kwam ze de finish over met 13.79sec. Niemand weet wat Juliette halverwege haar sprint dacht, maar blijkbaar vond ze haar spikes interessanter dan de finishlijn. Halverwege besloot ze naar haar schoenen te kijken! Zaten ze niet vast? Of vond ze ze gewoon heel erg mooi? We zullen het niet weten. Zij sloot dit onderdeel af met een mooie 13.43 sec. Bij de heren rende Karel en Richard de sprint. Richard behaalde een tijd van 11.78sec. En Karel een tijd van 12.02sec. Maar dit was niet het enige onderdeel van Karel, hij moest namelijk gelijk weer door naar kogel waar hij 9.88m stootte. Tom Hoekema deed dit onderdeel ook en stootte 11.48m. Het tweede clubrecord werd ondertussen behaald door Lianne. Zij stond op polsstokhoogspringen, wat tegenwoordig helemaal haar onderdeel is. Ze sprong met 2.50m 10cm boven het oude record, dat ook op al op haar naam stond, en was heel erg tevreden.

Jelle en Roel deden natuurlijk verspringen. Beide heren haalden een mooie prestatie. Jelle sprong 6.23m en Roel 6.16m. Bij de dames heeft Lotte haar PR flink verbeterd. Ze sloot het onderdeel af met 5.03m. Vlak daarna waren Lotte en Anneloes aan de beurt voor het onderdeel 400m. Dit was de eerste keer voor Anneloes, dus was ze redelijk gespannen, wat ook wel logisch is voor zo'n slopende afstand. Toch vond ze het een leuk onderdeel en kwam ze over de finish met een tijd van 1:06.60. Hierna was Lotte aan de beurt en zij ging, laten we zeggen, 'enthousiast' van start. Hier kwam zij na 300m ook achter. Gelukkig kwam ze wel met 1.01.32min over de finish, waarna ze enkele minuten niet meer in staat was te praten.



Hierna mochten de mannen van start. Mart en Thijmen waren ingezet op de 400m. Allebei renden ze een mooie tijd: Thijmen 53.19sec en Mart 54.19sec. Thijmen was vast erg blij dat hij deze dag óók nog een 1500m mocht doen na zijn 400m. Gelukkig was deze pas laat in de middag, dus kon hij nog even uitrusten. Terwijl hij ging uitrusten gingen de andere onderdelen gewoon door. Zo stond Inge bijvoorbeeld bij kogelstoten. Dit deed ze zoals altijd erg goed en behaalde een afstand van 10.37m. Ondertussen had ik de 400mh waar ik erg tevreden over ben, een CR en PR met 1.03.75min. Jurgen rende een halfuur later ook de 400mh en behaalde een tijd van 56.18sec. Ondanks dat het geen PR werd, was hij wel erg tevreden over zijn race. Daarna was het tijd voor de 200m. Deze werd bij de vrouwen gelopen door Tessa en Andrea. Tessa, die natuurlijk zoals altijd helemaal in stijl was met haar groene oorbellen en groene nagels, rende 28.56sec. Andrea rende vervolgens een halve seconde van haar PR af en zette een tijd van 24.50sec. neer. Ze lag nog op de grond uit te hijgen toen Anthony al aan kwam lopen: "Jeetje, jeetje wat een aanstellerij! Sta is op!" Thanks Anthony....



De heren mochten gelijk daarna van start en dit waren Richard en Tom Vonk. Richard rende een tijd van 23.92sec en Tom Vonk 24.85sec. Daarna kwam de 3000m vrouwen, gelopen door Mieke. Ze vond het erg zwaar, vertelde ze, maar was ook erg tevreden met haar tijd: 11.21.01min. En toen was het toch tijd voor Thijmen om zijn 1500m te gaan rennen. Hij was een beetje gespannen, want ondanks dat hij de 400m nog in zijn benen had wilde hij absoluut niet van Zeb verliezen. Uiteindelijk haalde hij de punten nog binnen ook met een tijd van 4.28.36min. Zeb had ook een erg mooie tijd van 4.34.88min. Het laatste onderdeel van de dag was de 4x100m. Bij de jongens werd deze gerend door Richard, Tom Vonk, Jurgen en Steven. Alle wissels verliepen soepel en ze werden 5e met 44.67sec. Bij de meiden renden Juliette, Andrea, Lotte en Kimberley. De laatste 100m werden erg spannend en Kimberley besloot zichzelf nog net wat naar voren te gooien zodat ze eerder over de finish was dan haar buurvrouw. Helaas ging ze zó snel dat ze, gelukkig vlak na de finish, op haar buik viel. Met een boel schrammen kwam ze er van af. Gelukkig was haar val niet voor niets geweest. De meiden hadden namelijk weer een CR gehaald!

Het was een mooie wedstrijd met veel Persoonlijke- en Club Records. De heren zijn 8e geworden en de vrouwen 2e. Hierna kon iedereen éindelijk gaan genieten van hun pizza... en in sommige gevallen een zwembad. Bedankt ploegleiders, trainers en vrijwilligers voor een weer mooie wedstrijd!

10 clubrecords in 24 uur!

Het verbeteren van een clubrecord blijft altijd een bijzonder moment. Meeste clubrecords zijn zo scherp dat het velen jaren als beste prestatie overeind blijft. Recentelijk werd bij de meisjes junioren C het 40 jaar oude clubrecord verspringen eindelijk verbroken door Anne-Wil van Werkhoven. Maar afgelopen weekend was er een ware tsunami aan clubrecords. Binnen 24 uur werden er 10 clubrecords verbroken!

Het begon op zaterdagavond 28 mei in Oorddegem. Simon Grannetia liep op de 3000m steeple tijdens de internationale topwedstrijd in België voor het eerst onder de 9 minuten. Met 8:59,25 scherpte hij zijn eigen record met 7 seconden aan.

Op zondag 29 mei organiseerde AV De Spartaan de 2^e senioren competitie (2^e divisie) op eigen baan. Binnen 5 uur kwamen er 9 clubrecords bij. Zyna van der Poel (MA) stootte aan het begin van de middag de 4kg zware kogel naar 12,10m. Lianne Daan (MB), die recentelijk het polsstokhoogspringen heeft moeten leren voor de competities, verbeterde met 2,50m het clubrecord bij de meisjes junioren B. Zyna van der Poel (MA) had op voorhand weinig vertrouwen in speerwerpen maar verraste volledig door de 600 gram speer naar 36,26m te laten vliegen.

Rebecca Hulshof (MB) was uitermate verrast over haar snelle tijd op de 400m horden. In een alles behalve vlekkeloze race liep ze met 1:03,75 gelijk twee records uit de boeken. Zowel bij meisjes junioren A als B is zij nu de snelste. En ook Andrea Bouma (MB) verbeterde in haar race over 200m twee clubrecords (junioren A & B). Met ruime voorsprong op haar concurrentes kwam ze met 24.50 na een halve ronde over de finish. Daarmee staat Andrea 14^e op de allertijden ranglijst (junioren B) van Nederland.

Mieke Aanen (V50+) liep op de 3000m in een mooie contante race naar 11:21,01.

Tot slot liepen de meisjes junioren B (Juliette, Andrea, Lotte en Kimberley) een nieuwe toptijd op de 4 x100m. De motivatie om te winnen was zo hoog binnen het team dat slotloopster Kimberley Booi letterlijk over de finishlijn dook. Met hun 48.83 zijn de meiden momenteel het snelste B-junioren team van Nederland en staan ze tevens 10^e op de allertijden ranglijst voor junioren B van Nederland!

Anthony Ott

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 zaken
oog voor de mens

- accountancy & administratie
- belastingadvies & financiële planning
- salarisverwerking & HRM advies
- accountantscontrole

www.kromhoutlisse.nl

Kanaalstraat 270e 2161 JZ Lisse T. 0252 417 450 E. accountants@kromhoutlisse.nl



Kromhout biedt
financieel inzicht
in werk én privé.

Wij bieden pasklare oplossingen voor elk financieel
dilemma, zowel op het werk als in de privéfeer.

Bij elke financiële situatie voor nu, straks of later kunt u vrijblijvend
contact met ons opnemen voor een onafhankelijk advies.



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.



ZWEMBAD & SPORHAL WASBEEK Van Alkemadeaan 12, Sassenheim tel. 0252 - 21 55 94	SPORHAL DE GEEST Geestlaan 27, Warmond tel. 071 - 301 27 28	SPORHAL DE KORF Sportdreef 8a, Sassenheim tel. 0252 - 22 40 87	SPORHAL 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

Het volledige cursusaanbod voor het seizoen 2016-2017 is nu te vinden op onze website.

Zin in een leuke cursus, workshop of lezing?

Inschrijven? Ja natuurlijk!!!

Alleen nog even kiezen Hoe doet u dat? Gewoon online!

Op onze website ziet u aan de linkerkant het cursusaanbod, kiezen en steeds doorklikken
dan komt u vanzelf bij meer informatie en het aanmeldformulier.

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 zie
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

OPEN AVONDEN
30 en 31 augustus 2016
van 19.00 tot 20.30 uur



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

BRIL

Jant

www.bril-jant.nl

info@bril-jant.nl

www.avdespartaan.nl

NIEUWS VAN DE COMMISSIE JEUGD ATLETIEK

Pupillen

We hebben het maar weer druk gehad. Na onze eigen testwedstrijden hebben we inmiddels al 2 ZHM Athletics Champs wedstrijden gehad, een klassieke wedstrijd in Voorschoten en natuurlijk voor de oudere pupillen een hoofdrol tijdens de Ter Specke Bokaal.



De ZHM op onze eigen baan was een geslaagde dag. In totaal 350 pupillen uit onze regio en Zuid Holland Midden hadden goed weer. Met name de goede prestaties van Anouk van der Meer, Abyonie Flawtantie, Vincent Franken en Julia Pieterse resulteerden in een top 5 van het klassement.

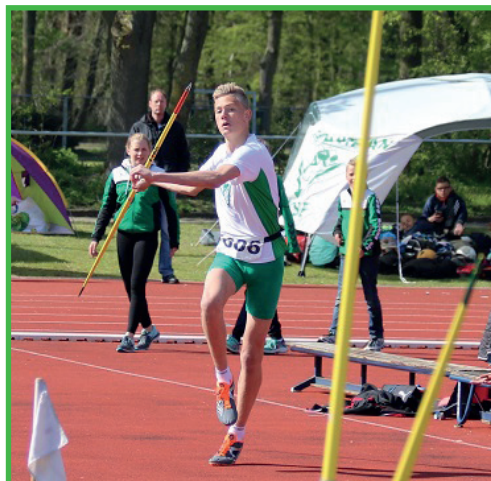
Bij de ZHM in Gouda was het nog drukker. Bijna 400 pupillen zagen op deze mooie dag maar liefst 4 keer een Spartaan team op het podium om de dagprijs van het beste team op te halen. Wat een feest was dat.



Tijdens de Ter Specke Bokaal en de Open Atletiek Dag kwamen 40 scholieren meedoen. Hierna stond de Kids Run op het programma, de kans om te schitteren voor een groot publiek. Nick Duinkerken won deze wedstrijd voor de eeuwige roem. Daarna moest er nogmaals hard gelopen worden door alle mandjes dragers. Meteen een mooie kans om een handtekening te scoren en bij gebrek aan papier is een shirt ook goed. Dit jaar deden veel eigen atleten mee en deze werden luidkeels aangemoedigd.



Voor de vakantie hebben we nog 1 ZHM wedstrijd in Zoetermeer op 18 juni.



CD junioren

Wat een fantastische groep hebben we. In de landelijke competitie staan de C meisjes inmiddels 2^{de} en de C jongens 10^{de}. Ook de D meisjes maken met hun 13^{de} plek nog kans om de landelijke finale te halen. Dat is sinds de invoering van deze competitievorm nog niet eerder bij De Spartaan gelukt.

Verder wordt ook regelmatig onze clubrecords scherper gezet. Lara Owobowale deed dit onlangs met speerwerpen en de meerkamp en Anne-Wil van Werkhoven heeft tijdens dezelfde wedstrijd een 40 jaar oud clubrecord gebroken.

Nog 1 competitiewedstrijd te gaan en dan weten we hoe groot de bus moet worden om naar de landelijke finale te gaan. Succes!

Veel plezier en succes bij alle (sport)activiteiten

18 juni	Pup	3 ^{de} ZHM	Zoetermeer
18/19 juni	CD	ABCD Meerkamp	Lisse
25 juni	CD	3 ^{de} CD Competitie	Santpoort
10-16 juli	Pup	Zomerkamp	Wanssum
27 augustus	Pup	4 ^{de} ZHM	Reeuwijk

CJA Voorzitter Wim Bouma

PUPILLENIEUWS

Beste pupillen,

Hier is dan alweer de 2e tussenstand van het puntenklassement. Alle wedstrijden inclusief de zonnige 2e ZHM wedstrijd in Gouda zijn hier in opgenomen. Eventuele vragen omtrent het puntenklassement kunnen jullie richten aan roonenbriepieterse@casema.nl



Groetjes Brigitte

Tussenstand puntentelling pupillen

	Mini pupillen Jongens	Dn	NN	EV	PR	Tot		Mini pupillen Meisjes	Dn	NN	EV	PR	Tot
1	Siebe Holleman	14	14	0	2	30	1	Milou Heidinga	14	16	0	4	34
2	David Kaptein	6	14	0	0	20	2	Isa Philipse	8	16	2	2	28
	Ben van Dorsselaer	6	14	0	0	20	3	Michelle Gillissen	6	14	0	2	22
3	Storm Lingbeek	4	10	0	0	14	4	Valerie Willemsen	12	7	0	2	21
4	Jakub Jurczynszyn	4	5	0	0	9	5	Lindsey Clemens	8	10	0	0	18
5	Stijn van Wolfswinkel	2	5	0	0	7		C pupillen Meisjes	Dn	NN	EV	PR	Tot
	C pupillen Jongens	Dn	NN	EV	PR	Tot	1	Tessa Verhoeven	16	16	1	2	35
1	Ties Zuijderduijn	16	16	0	4	36	2	Emma Ouwehand	14	14	0	2	30
2	Valentino Clemens	12	10	0	0	22	3	Eva van Duiven	4	5	0	0	9
	Thijs Berger	12	10	0	0	22	4	Zoë Llewellyn	2	0	0	0	2
3	Benjamin le Gallou	10	4	0	0	14		B pupillen Meisjes	Dn	NN	EV	PR	Tot
4	Wess Waasdorp	8	5	0	0	13	1	Julia Pieterse	18	16	0	2	36
5	Thijs van Wetten	4	0	0	0	4	2	Esmee Lommerse	14	14	1	0	29
	B pupillen Jongens	Dn	NN	EV	PR	Tot		Marit Hoogeveen	16	12	1	0	29
1	Boele Böhm	18	16	0	4	38	3	Eva de Jong	6	14	0	2	22
2	Robin Trap	16	14	0	2	32		Fenne Kauffman	8	12	0	2	22
3	Duncan Arrachart	12	14	0	2	28	4	Amandine le Gallou	12	7	0	2	21
4	Luuk van den Berg	12	14	0	0	26	5	Senna Opdam	2	5	0	0	7
	Thijs Paddenburg	12	14	0	0	26	6	Manoe Heemskerk	2	4	0	0	6
5	Colin Groenendijk	6	9	0	2	17		A1 pupillen Meisjes	Dn	NN	EV	PR	Tot
6	Florian Bloemheuvel	4	5	0	0	9	1	Jarit van der Ven	20	15	0	6	41
7	Tristan Tsiogiannis	2	0	0	0	2	2	Sofie Heidinga	20	15	1	4	40
	A1 pupillen Jongens	Dn	NN	EV	PR	Tot	3	Isa Kovács	12	10	0	0	22
1	Youri Feijt	20	15	0	4	39		Gioia Remkes	12	10	0	0	22
	Tim Philipse	18	15	0	6	39		Steffanie Gillisen	12	10	0	0	22
2	Raemon Baak	18	15	1	4	38		Maud van Noort	8	14	0	0	22
	Finn Leukel	18	15	1	4	38	4	Linde van Mieghem	6	6	1	0	13
3	Wout Vermeij	16	15	0	6	37	5	Tessa van Velzen	10	0	0	0	10
	Ryan Bootsma	16	15	0	6	37		A2 pupillen Meisjes	Dn	NN	EV	PR	Tot
4	Bas van 't Schip	18	14	0	0	32	1	Hilde Baak	18	15	0	6	39
5	Jasper Stokman	12	9	0	2	23	2	Mijlan Nieuwenhuisen	16	14	0	2	32
6	Dani Dijkstra	6	14	0	2	22	3	Kaja van den Berg	16	9	0	2	27
7	Thijs Oudshoorn	12	9	0	0	21	4	Paris Duivenvoorden	14	6	0	4	24
8	Moreno Seijsener	6	14	0	0	20		Cassandra Koopman	14	10	0	0	24
	Sipho Diderik	10	10	0	0	20	5	Anouk van der Meer	6	14	0	2	22
9	Siebe van Leeuwen	4	10	0	0	14	6	Rosa Meurs	10	5	0	0	15
	Rens van Haaster	4	10	0	0	14	7	Elke Faas	4	10	0	0	14
10	Ennio Giltay Veth	2	5	0	0	7							
	A2 pupillen Jongens	Dn	NN	EV	PR	Tot							
1	Luuk Pieterse	18	15	0	4	37							
2	Vincent Franken	18	15	1	2	36							
3	Symen Grimbergen	18	15	0	2	35							
	Abyonie Flawtantie	16	15	0	4	35							
4	Michalis Analytis	18	14	0	2	34							
5	Menno Willems	8	15	0	4	27							
6	Alje Stip	12	11	1	2	26							
7	Cas Werter	12	13	0	0	25							
8	Morris Jager	8	14	0	2	24							
9	Nick Duinkerken	16	6	1	0	23							
10	Jari Langelaan	6	5	0	0	11							



ZOMERKAMP 2016

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

Wie gaan er mee:

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

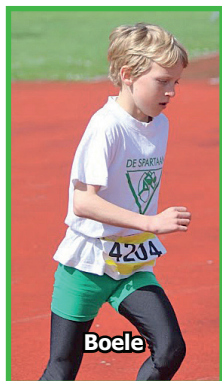
Leiding: Levi van der Geest en Thijmen Dofferhoff



Kamphema: Kermis



Meerkamp 60/600 meter Amstelveen



Zondag 15 mei, eerste Pinksterdag, deden mijn oudere zussen Hieke en Jelka mee aan de Pinkstermeerkamp in Amstelveen. Voor de pupillen was er een sprint (60 meter) en een 600 meter. Dat was wel leuk, want die afstanden doen we nooit als B-pupil. Wat ik ook erg leuk vond, was dat ik weer eens uit de startblokken kon starten. En dat er elektronische tijdwaarneming was. De 60 meter sprint ging goed, ik had de tweede tijd (9.83). Het was best mooi weer. Met de 600 meter werd ik ook tweede (2.05.02). Toen ik nog ruim 100 meter moest hoorde ik een paar mensen heel hard schreeuwen om me aan te moedigen. Ik deed toen nog een hele snelle eindsprint, zodat ik nog 1 jongen inhaalde. Die mensen waren de vaders van Bas, Eveline en Anne-Wil en de trainer van Hieke, John van der Zwet. Ze wisten op dat moment nog niet dat ik het clubrecord zou verbreken, dat stond op naam van Jurgen van der Zwet. In totaal was ik tweede van de 11 jongens pupillen B.

Nick Duinkerken had ook heel goed gelopen op de 600 meter, hij liep 1.55.46. Ook dat was een nieuw clubrecord, ook van Jurgen verbroken. Zijn zus Mandy deed ook mee aan de meerkamp. Voor de junioren duurde het twee dagen, maar voor ons waren er maar 2 onderdelen op 1 dag. Dat was wel jammer, maar ik ga vast nog wel eens mee met mijn zussen naar een wedstrijd (oude stijl).

Groetjes van Boele Böhm



Clubrecords pupillen (klassieke stijl)

JURGEN OUT NICK EN BOELE IN!!

Tijdens de Pinkstermeerkamp in Amstelveen op 15.05.2016 hebben **Boele Böhm (JPB)** en **Nick Duinkerken (JPA)** het clubrecord op de **600 meter** verbeterd.

Jurgen van der Zwet had tot bovengenoemde datum beide records in zijn bezit. Bij de JPB stond het op 2.06.84 (6 juli 2008) en bij de JPA 2.08.17 (6 juni 2009) beide gelopen op de baan in LISSE.

Vanaf 15 mei 2016 prijken de namen van Boele en Nick dus op deze recordlijst met respectievelijk **2.05.02 (JPB)** en **1.55.46 (JPA)**. Nick en Boele van harte gefeliciteerd met dit behaalde resultaat.

Uitslag Pinkstermeerkamp Amstelveen 15.05.2016:

JPB – 2^e Boele Böhm - 60 meter: 9.83 sec. / 600 meter: 2.05.02 sec.

Marga

JPA2 – 4^e Nick Duinkerken – 60 meter: 9.94 sec. / 600 meter: 1.55.46 sec.

Activiteitenkalender

Datum	Evenement	WAAR
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

Wedstrijd Voorschoten (klassieke stijl)

Ik vond het heel leuk om mee te doen aan de meerkampwedstrijd in Voorschoten. Het was best lekker weer. Heel gezellig en ik ben 2de geworden en heb een medaille gekregen dus was heel blij. Volgend jaar ga ik zeker weer mee doen.

groetjes, Ties Zijderduijn JPC



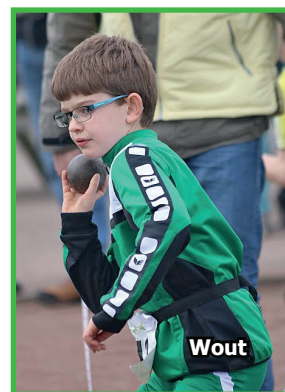
In Voorschoten 9 april had ik een wedstrijd.
Ik heb verspringen, balwerpen en sprint gedaan.
En als laatste 1000 meter gelopen.
Ik vond alles leuk omdat het leuke onderdelen waren.
En wat ik ook leuk vond is dat ik 2 keer eerste ben geworden.

Groetjes Julia Pieterse MPB

Wedstrijd in echte stijl Voorschoten

Ik begon om 10:00 uur met sprinten. alle A-1 en A-2 jongens werden bij elkaar gedaan. Daarna moesten we hoogspringen. Ik had toen mijn record gevestigd 90 cm. Daarna hadden we even pauze. De pauze duurde niet zo lang omdat het hoogspringen veel tijd in beslag nam. We gingen toen kogelstoten. Dat duurde gelukkig minder lang. Op het einde moesten we 1000 meter lopen.

Geschreven door Wout Vermeij JPA1



Op 9 april had ik wedstrijd in Voorschoten.
Bij Voorschoten gaat alles en is alles wat anders.
De baan was gemaakt van kogelgrind en de aanloop van hoogspringen doe je op het gras Verder was het in Voorschoten een hele leuke wedstrijd en hebben we Leiden keihard ingemaakt. En het Spartaan podium maakte het helemaal af.

De groeten van Luuk Pieterse JPA2

Uitslagen Voorschoten

meisjes mini	40m	Ver	Bal	600m
Isa Philipse	8.5	2.17	8.98	2.55.1
Milou Heidinga	8.9	2.03	9.28	3.02.5
Valerie Willemsen	11.6	1.93	6.96	3.52.1

JPC	40m	Ver	Bal	600m
Benjamin le Gallou	7.2	2.81	18.13	2.27.7
Ties Zijderduijn	7.9	2.50	10.93	2.31.3

MPC	40m	Ver	Bal	600m
Tessa Verhoeven	8.8	2.69	9.46	2.48.1

JPB	40m	Ver	Bal	1000m
Boele Böhm	7.1	3.33	22.15	4.06.8

MPB	40m	Ver	Bal	1000m
Julia Pieterse	7.3	2.90	19.08	4.15.7
Fenne Kauffman	7.4	2.78	15.09	4.21.6
Marit Hoogeveen	7.9	2.30	11.41	5.01.3
Manoe Heemskerk	8.6	2.30	9.19	4.51.8
Amandine le Gallou	9.0	2.40	8.04	5.02.9

JPA(1e jrs)	60m	Hoog	Kogel	1000m
Ryan Bootsma	9.7	1.10	5.66	4.38.2
Tim Philipse	10.4	1.15	6.49	4.23.5
Finn Leukel	10.2	1.00	6.84	4.28.6
Youri Feijt	10.5	1.10	5.85	4.23.0
Raemon Baak	10.7	1.00	3.86	4.13.7
Wout Vermeij	13.3	0.90	4.04	5.04.9

MPA(1e jrs)	60m	Hoog	Kogel	1000m
Jarit van der Ven	10.8	0.95	5.99	4.45.5
Sofie Heidinga	10.7	0.95	4.20	5.00.3
Linde van Mieghem	11.5	0.90	4.38	4.53.7

JPA(2e jrs)	60m	Hoog	Kogel	1000m
Abyonie Flawtantie	9.2	1.10	7.72	4.19.1
Nick Duinkerken	9.7	1.20	7.42	3.32.7
Vincent Franken	9.8	1.15	6.96	3.44.1
Menno Willems	9.4	1.15	5.71	4.20.2
Symen Grimbergen	10.1	1.15	6.79	4.15.5
Alje Stip	10.2	1.00	6.80	4.20.5
Cas Werter	10.7	1.05	5.09	4.15.8
Luuk Pieterse	11.8	-	5.90	4.27.7

MPA(2e jrs)	60m	Hoog	Kogel	1000m
Hilde Baak	10.2	1.00	4.74	4.21.8
Paris Duivenvoorden	12.6	0.85	3.73	5.03.6



Zie voor meer foto's: <https://plus.google.com/photos/110709012191958280563/albums/6271588180420858993>

1e ZHM competitie (Athletics Champs) Lisse



start meters maken jongens pupillen B

't Ene moment wordt je als ouder gevraagd om te helpen bij een juniorenwedstrijd van je puberdochter, en het volgende moment sta je als echt jurylid bij een ZHM wedstrijd.

Ter voorbereiding heeft Wim Bouma ons een ietwat chaotische maar leuke training over de Athletic Champs gegeven. We kregen uitleg over de onderdelen, die soms behoorlijk verschillen van de grote-mensen-atletiek. Ook werd er geoefend hoe om te gaan met boze ouders (huh? Tis toch geen voetbal?).

Op 16 april volgde onze vuurdoop. Samen met Michael, collega newbie, ging ik aan de slag bij de hindernispendelestafette. Gelukkig stonden we er niet alleen voor, en was Gerrit als ervaren kracht aanwezig met waardevolle tips: Neem een pen mee, maar vooral ook een fluitje. Starten gaat bij de pupillen officieel met een startklapper. Daar heb je beide handen voor nodig, en da's lastig als je tegelijkertijd een stopwatch moet indrukken.

Alle pupillen waren zeer enthousiaste deelnemers en velen konden nauwelijks wachten om te beginnen. De eerste keer was wat onwennig, want waar moet je nu op letten? Uiteindelijk viel dat heel erg mee: stopwatch op tijd indrukken en goed tellen hoe vaak er heen en weer gerend wordt (12x in totaal, gelukkig ben ik de tel niet kwijt geraakt). Sommige pupillen waren zo fanatiek dat ze niet op het startfluitje konden wachten en alvast bij "op jullie plaatsen" wegrenden.

Tot slot kwam aan het eind van de ochtend de mini-coopertest, meters maken. Onder luide aanmoediging van ouders, trainers en juryleden renden alle mini, C en B pupillen 4 minuten lang rondjes over de baan. Dat was voor sommigen een hele uitdaging, maar ik geloof dat iedereen de tijd - rennend of wandelend - heeft kunnen volmaken.

Helaas moest ik na de ochtendssessie alweer naar mijn werk vertrekken. Lieve pupillen, dank jullie wel voor jullie enthousiasme tijdens deze wedstrijd en hopelijk tot gauw.

Mathilde (misschien beter bekend als de moeder van Aisha ;-))



Michalis in de slipstream



Rosa neemt letterlijk en figuurlijk een horde



Wij hebben bij de wedstrijd van de pupillen geholpen. Dat was heel leuk maar wel koud. We kwamen aan en toen moesten we eerst helpen met het klaar zetten.

Daarna was er een soort vergadering van wie bij welke onderdelen moest staan wij werden in gedeeld bij verspringen dat was erg leuk.

Nadat de kleintjes klaar waren kregen we een lekkere lunch. Daarna gingen wij kogel met de grotere kinderen dat was ook erg leuk.

Wij vonden het een erg leuke maar lange dag. We zouden het zo nog een keer willen doen.

Groetjes Iris Hulsbosch en Fleur Smeets MD1

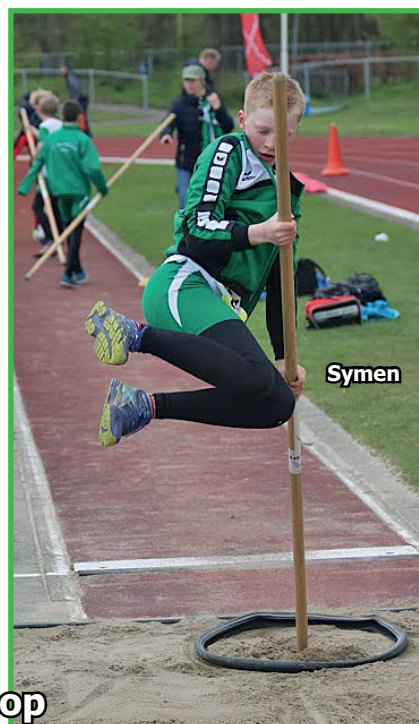
Op 16 april had ik geholpen bij de ZHM in Lisse.

Voor dat de wedstrijd begon hebben we nog even geholpen met de onderdelen klaarzetten. Na een tijdje begon de wedstrijd. Joël en ik stonden bij de poolhoogbak om te toeteren en de uitslagen op te vangen en naar het wedstrijd secretariaat te brengen. Om de 18 minuten moesten we met een gashoorn toeteren, zodat de pupillen wisten dat ze naar het volgende onderdeel moesten. De begeleiders van de groepen brachten dan de uitslagen naar ons en wij brachten ze weer door.

Nadat alle sprint en technische onderdelen gedaan waren, hebben we dat opgeruimd.

Toen het onderdeel meters maken begon, stond ik bij een pion om op te schrijven hoeveel ze hadden gelopen. Hierna ging naar huis. Ik vond het heel leuk om te helpen!

Groetjes Rachel van der Veek MC2



Spartaan acrobaten in de dop

Ik heb geholpen met de wedstrijd voor de pupillen.

We moesten al vroeg opstaan, want we moesten om half 9 al op de atletiekbaan staan om op alles te helpen klaar zetten. Nou we begonnen de wedstrijd met de estafette. Toen dat klaar was begon de wedstrijd echt. Ik had als taak de toeter om de 18 minuten te toeteren.

Alle uitslagen werden bij ons gegeven en wij brachten ze weer naar boven, zodat ze gelijk in het systeem werden gezet om uiteindelijk de winnaar te bepalen. Toen de winnaars bekend waren en iedereen weg was moesten de spullen nog worden opgeruimd. Dat was niet het makkelijkste klusje, maar het moet toch gebeuren.

Het was me het dagje wel, maar het was zeker een dag om nooit te vergeten.

Groetjes Joël Langelaan MC2

Zie voor meer foto's: <https://plus.google.com/photos/110709012191958280563/albums/6274224047401743633>

1000 meter Kids Run TSB Lisse



Hoi allemaal,

7 mei was het zover. Ter Specke Bokaal in Lisse en meteen mijn eerste wedstrijd. Sinds kort ben ik eindelijk lid en kon meteen meedoen. Na eerst verschillende atletiek onderdelen te hebben gedaan mocht ik meedoen met de 1000 meter. Ik startte in de 2^e heat. Ik vond het best moeilijk, want er werd hard gestart. Maar ondanks de warmte probeerde ik goed vol te houden. Ik eindigde in 4.20.93 op de 9^e plaats.

Ik vond het heel leuk, maar was ook heel moe. De baan was ook leuk versierd en er was veel publiek om aan te moedigen. Na afloop kreeg ik een mooi vaantje wat ik op mijn kamer heb gehangen als herinnering.

Groetjes van Florian Bloemheuvel JPB

Hallo ik ben Kasper (11 jaar).

Ik liep op 7 mei de kidsrun, de afstand was 1 km ik rende met het rugnummer 406. We werden in 2 groepen verdeeld, ik rende in groep 1 en dus ik was als eerste aan de beurt.

De wedstrijd: begon ik stond bij de start en er werd geroepen: op uw plaatsen en toen klonk het start sein: PANG!! We rende en we waren begonnen aan de 1000 meter.

We rende 2 en een halve ronde, ik liep steeds ongeveer 2 meter achter een meisje. Toen was de finish in zicht ik moest nog 100 meter en ik zette de sprint in, ik liep nog steeds achter het meisje en zij zette ook de sprint in, ze bleef voor mij lopen. Maar toen ik moest nog ongeveer 10 meter ik zette alles op alles en ik haalde haar nog net in. Ik was kapot!! Ik had een tijd van 4:18 en ik werd 11e van mijn groep.

Groetjes Kasper Nelis JPA2



Eelco Sintnicolaas en Kasper

Tijdens de TSB werd de 1000 meter gelopen in twee series. Een van 15 en een van 17 atleten. Ik zat in de eerste serie. Ik wilde graag een clubrecord en PR lopen. Na de eerste bocht had ik al een voorsprong op de anderen. Ik kwam met een mooie tijd van 3:23.22 over de finish. Helaas geen clubrecord, maar wel een PR! In de 2^e serie zaten 17 atleten. Ik vond het weel spannend, want in deze serie zat Florian Vriezen van GAC Hilversum. Hij had mij vorig jaar verslagen op de 1000 meter met een tijd van 3:25. Aan het einde van de 1000 meter was het nog erg spannend, omdat hij erg dicht in de buurt van mijn tijd zat. Gelukkig kwam hij met een tijd van 3:25.02 over de finish. Toen was ik heel blij dat ik gewonnen had. Verder heb ik ook nog mandjes gedragen van de atleten wat ook erg leuk was. Ik vond het een erg leuke dag.

Nick Duinkerken JPA2

1e Serie			2e Serie		
	Naam	Resultaat		Naam	Resultaat
1	Nick Duinkerken	3:23.22	2	Vincent Franken	3:33.54
6	Michalis Analytis	4:04.63	5	Boele Bohm	3:56.74
7	Cassandra Koopman	4:05.65	7	Abyonie Flawtantie	4:10.24
8	Bas van 't Schip	4:05.76	9	Florian Bloemheuvel	4:20.93
9	Youri Feijt	4:05.77	10	Finn Leukel	4:24.97
10	Tim Philipse	4:11.26	11	Marit Hoogeveen	4:37.31
11	Kasper Nelis	4:18.28	12	Esmee Lommerse	4:39.78
13	Luuk Pieterse	4:31.31	13	Colin Groenendijk	4:43.56
14	Julia Pieterse	4:33.73	14	Kaja van den Berg	4:46.69
15	Jarit van der Ven	4:37.53	15	Maud van Noort	4:47.49
			16	Tristan Tsibogiannis	4:47.85
			17	Sophie Heidinga	4:48.70

Zie voor meer foto's: <https://plus.google.com/photos/110709012191958280563/albums/6282260889232703537>

2e ZHM Gouda en verslagen



Zaterdag 28 mei was de 2^e ZHM wedstrijd bij AV Gouda. De zon had ook Gouda gevonden, want hij heeft veel geschenen en met een goed temperatuurtje was het korte broekenweer.

Iedereen was na een stevige wandeling op tijd op de baan om onder leiding van Jan Beijck nog warmer te worden. Om half tien gingen de Mini's, C en B pupillen los. In een strak tempo werden alle onderdelen van de dag afgewerkt. Het team van de Mini's was zelfs het beste team van de dag en het team van de B werd eervol tweede.

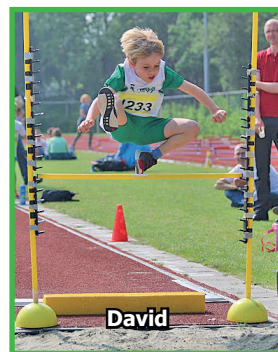
Langzaam druppelden inmiddels de A pupillen binnen, die om half twee aan de beurt waren. En dat het voorspoedig ging, konden we aan de uitslagen zien. Maar liefst drie teams (JA1, MA2 en JA2) mochten naar het podium om de dagprijs op te halen. Wat een feest, vier maal De Spartaan

bij de beste teams. Verder deden Julia Pieterse bij de meisjes B en Vincent Franken bij de jongens A2 goede zaken voor het eindklassement.

Wim Bouma

De tweede ZHM in Gouda was mijn tweede atletiekwedstrijd. Ik vond het onderdeel hurkhoog het leukste want ik probeerde telkens hoger te komen en dat lukte! Samen met Ben en Siebe heb ik veel gelachen en alle kinderen uit mijn team hebben elkaar aangemoedigd. Het was superwarm weer dus we mochten een ijsje tussendoor. Met meters maken ging ik nu wat rustiger van start, dat heb ik geleerd. Daardoor hield ik het beter vol. Ik vond het een hele leuke ochtend en ik heb zin in de ZHM in Zoetermeer!

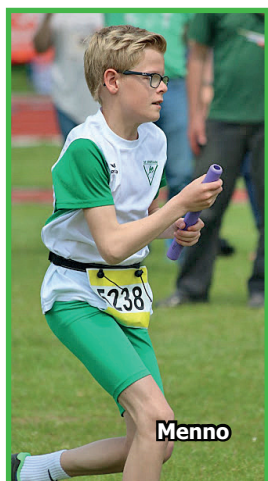
David Kaptein (MINI)



Om 8 uur gingen mama en ik lopend naar Esmee. We gingen met zijn vieren richting Gouda voor de 2^e ZHM wedstrijd. Mama had mijn records opgeschreven, zodat ik wist of ik PR's had of niet. Dit keer had ik veel van mijn favoriete onderdelen: hoogspringen, verspringen, vortex en horden. Ik had er heel veel zin in. We begonnen met de pendelestafette, die ging heel goed. Daarna balwerpen en toen Vortex. Bij Vortex was mijn record 22 m. en nu gooide ik 27 m!! Daar was ik superblij mee. Met horden viel ik heel hard op mijn schouder. Gelukkig mocht ik deze poging over doen. Na 3 pogingen had ik ook hier een PR. Aan het einde van de dag werd ons team net 2^e, maar had ik wel 4 PR's. Het was een sportieve, gezellige en warme dag. Ik heb nu al zin in de ZHM van Zoetermeer.

Groetjes Colin Groenendijk (JPB)

We hadden heel lekker weer. Ik zat bij Ryan, Siebe, Thijs en Wout in het team. We hebben de eerste prijs gewonnen met ons team. Het was wel heel spannend, want de nummer 2 en 3 hadden bijna evenveel punten. Ik heb voor het eerst 1.15m gesprongen en daar ben ik heel trots op. Ik ging voor het eerst met mijn eigen verdiende spikes lopen. Met Koningsdag ging ik spullen verkopen en toen kon ik spikes kopen. Ik vind dat heel leuk om mee te lopen.



Groetjes, Youri Feijt (JPA1)

Afgelopen zaterdag was de 2e ZHM in Gouda. Het was mijn 1e wedstrijd weer na mijn ongeluk op 16 april in Lisse. Ik ben wel 4 weken geblesseerd geweest, dus ik had nog niet zoveel getraind voor deze wedstrijd. Ik was best wel zenuwachtig. Gelukkig was het heel mooi weer, eigenlijk zelfs een beetje te warm. We hadden een heel leuk team met jongens van AV Ilion uit Zoetermeer, mijn vader was onze Ploegleider. Met de 60m. sprint was ik 3x 1e in mijn serie! Alle onderdelen gingen goed en we zijn met ons team 2e geworden. Het andere team van de Spartaan is 1e geworden. Spartaan is dus echt goed!!



Menno Willems (JPA2)



Gioia

Hallo allemaal,

Zaterdag 28 mei heb ik meegedaan aan de 2e ZHM competitie. Mijn moeder ging gezellig mee, want zij was de ploegleider van mijn team. Het was zonnig en warm weer. Ons team bestond uit 4 meiden van De Spartaan en 4 meiden uit Alphen.

We begonnen met de team estafette, omdat we met te weinig teamleden waren, mocht ik 2 keer hardlopen. Daarna gingen we met de vortex gooien, dat ging heel goed. Volgens mij heeft iedereen een PR gegooid. Toen gingen we hordelopen, ik startte maar met 1 meisje in de serie. Ik mocht 3 keer lopen en het ging steeds beter. Het leukste vond ik Hoogspringen. Ik heb 1,10 meter gesprongen, dat is 10 centimeter boven mijn record. Daar was ik heel blij mee, omdat ik al een tijdje probeer over 1,05 te springen! Kogel stoten ging ook supergoed, na het kogel stoten werd het nog warmer en dronken we niet veel water, maar gooiden we het water ook over ons zelf heen. Het polsstok verspringen had ik nog nooit gedaan in een wedstrijd gedaan, het ging best wel goed.

Het laatste onderdeel van de dag was meters maken, 6 minuten hardlopen, dat vind ik ook heel leuk om te doen. Aan het einde was ik wel helemaal kapot en rood in mijn gezicht.

Ik kreeg wel een ijsje als beloning. Het was een hele leuke dag met een gezellig en sportief meiden team. Jammer dat we op een paar punten na niet als 1^e team eindigden.

Groetjes Gioia Remkes (MPA1)

Zie voor meer foto's: <https://picasaweb.google.com/110709012191958280563/6290221719803066785>

Verlagen Ouder/kindwedstrijd en tentennacht 4/5 juni 2016



Papa Geert



Thijs

Op een stralend zonnige zaterdagavond mocht ik met mijn zoon Thijs meedoen aan de jaarlijkse Ouder/Kindwedstrijd. Voor hem was het de tweede keer, voor mij de eerste. Thijs is dol op kamp (scoutingkind) en we begonnen dus met zijn tent opzetten voor de overnachting. Vervolgens met alle deelnemers heerlijk pannenkoeken gegeten als bodem voor de intensieve avond.

Daarna ging de wedstrijd van start, na een warming-up door enkele trainers. Onze groep - met nog twee gezellige gezinnen - had verspringen, 50m sprint, balwerpen, uitblazen/opladen, hindernisbaan en balstoten als volgorde van de onderdelen. Dit ging allemaal zeer gemoedelijk en er sneuvelden diverse officieuze PR's! Als laatst natuurlijk de beruchte 6 minuten hardlopen. Thijs houdt van hardlopen, ik totaal niet. Hij was dan ook niet van plan op zijn vader te wachten en ging er hard van door. Toen ik na 4 minuten nog steeds 150 meter achter lag begon ik me zorgen te maken. Gelukkig waren er veel aanmoedigingen vanaf de kant en had ik nog wat over voor de laatste ronde. Maar zoals het hoort: de jeugd heeft de toekomst. Ik eindigde bij 1175 meter, Thijs bij 1250!

Daarna was het programma voor de niet-Spartaanleden afgelopen en mocht ik moe, maar voldaan naar huis. Thijs heeft met de anderen nog een rondje wielervedstrijd gewandeld en kreeg

daarna nog een traktatie. Rond middernacht lag hij in zijn tent. Zondagochtend was het festijn afgelopen en kon iedereen gaan uitrusten!

Hartelijk dank aan de organisatie. Volgend jaar zijn we er weer bij :)

Het jaarlijkse ouder kind toernooi was er weer.

Met veel enthousiaste kinderen en ouders die klaar waren voor de strijd.

Voor ons was het de eerste keer dat we mee deden.

Wij vonden het erg leuk en vermoeiend maar dat mag de pret niet drukken.

Het weer was prachtig en een goede organisatie, hier en daar een blessure.

Was een leuke geslaagde middag/avond.

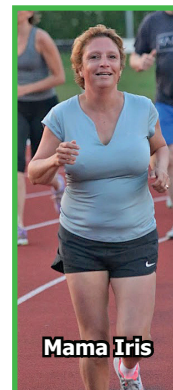
Op naar volgend jaar.

Familie Waasdorp

Geert Berger



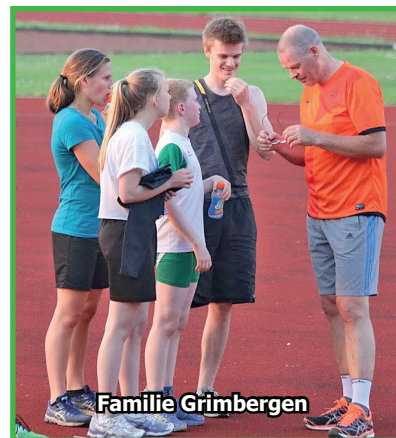
Wess



Mama Iris



"Pap heb je plannen vandaag?", vraagt Symen. "Ja, ik wil gaan fietsen!" "Maar we hebben ouder-kind sportdag bij De Spartaan vandaag!" "Oeps, helemaal vergeten!" "Zeker te laat om nu nog te gaan trainen?" Weer dezelfde vergissing als vorig jaar. Ik spartel nog enigszins tegen onder het mom van "hoge" leeftijd en "blessuregevoeligheid", etc...!!! Er blijkt echter geen onderuit komen aan!!! Om je als vader van je goede kant te laten ga je dan toch maar over stag. Daarnaast is er vast weer wat leuk van te maken. "Ja Pap, Nadine (zusje), Sherin (grote broer) en Anoek (schoonzus) doen ook mee hé, en mama bakt dus pannenkoeken!" "Ah ha, dan hebben jullie mij dus helemaal niet nodig!" "Ja wel", klinkt het in koor!! "Mama heeft je op de lijst laten zetten, dus je doet gewoon mee!!!" "Ja, maar ik heb eigenlijk ook geen goede atletiek outfit!" "Ja wel hoor, je hebt net een nieuwe korte broek, shirts genoeg en die schoenen van vorig jaar doen het ook echt nog wel!" "OK jongens, gaan jullie alvast maar vooruit met de pannenkoeken, dan kom ik er zo aan." In afzondering hijs ik me in mijn "pak" en bedenk hoe ik dit zal gaan aanpakken. Deelnemers genoeg dus, wellicht kan ik proberen mij toch stiekem wat afzijdig houden? Aangekomen op De Spartaan is het pannenkoekenfestijn in volle gang. Iedereen zit buiten, in een warm avondzonnetje, heerlijk te smikkelen. Ik neem er ook nog maar even 2, zodat ik nog even snel wat koolhydraten kan stapelen!! "Opschieten pap, de warming-up gaat beginnen!!!" "Ik kom er aan jongens, nog even de stroop van de handen wassen." Ik moet er toch echt aan geloven!!!



Famille Grimbergen



Symen

De opkomst is echt groot, naast het mooie weer maakt dat het al bij voorbaat een geslaagd evenement. We gaan rustig een rondje inlopen op de baan!!! Vraag mij na 100m af of het niet net nog wat rustiger kan? De piepende en krakende machinerie komt maar moeizaam op gang! Marga had nog zo gezegd dat we voorzichtig moesten zijn! Het was namelijk belangrijk om alles en iedereen heel te houden!! We gaan rekken en stretchen, waarbij ik ontdek dat er behoorlijk wat interne onderdelen zijn die zich eigenlijk helemaal niet uit laten rekken!? Dat belooft wederom niet veel goeds!? Weer even rustig een stukkie lopen en dan langs de lange zijde van de baan versnellen! Versnelling blijkt in eerste instantie "kapot"! Wij gaan het programma aanvangen met de 50m sprint! Ik hoop dat de versnelling toch op tijd weer functioneert om te voorkomen dat het een wandeletappe wordt. We nemen het als gezin op tegen elkaar. Eens kijken of vader de rest van de clan nog een beetje bij kan houden? Met behulp van een listige valse start lukt het mij om toch nog dicht op de jongste te finishen!! Ach, het voordeel van achteraanlopen is dat je heel het spul voor je in beeld kan houden. Na dat vader zich heeft neergelegd bij het feit dat hij geen enkel lid van het nageslacht ging verslaan werd het eigenlijk allen maar nog leuker!! Vader hoefde helemaal niet tot het uiterst te gaan en kon daarmee meer gaan genieten van de prestaties van zijn "spruiten".

Bijna het hele gezin deelnemend aan één en hetzelfde sportieve evenement, best een unicum eigenlijk. Met die gedachte werd het nog weer leuker. Daarmee kwam er ook steeds meer oog voor alle kleurrijk geklede en vrolijke families om ons heen!! Gewoon heerlijk om met elkaar bezig te zijn, een herinnering om te koesteren dus!!! Hiermee ging de rest van de avond als vanzelf. Daar waar blessures dreigde, slaat vader nu met een gerust hard een beurtje over!!! Na bij het verspringen de titel "Koning van de zandbak" toebedeeld te hebben gekregen, omdat ik bij de landing de diepste kuil had gemaakt, kon de avond echt niet meer stuk. Zelfs de gevreesde 6 minuten loop kon zo op karakter worden uitgelopen!!! Wat een heerlijke avond jongens, misschien zouden we het wel vaker moeten doen, of gaat dan het unieke karakter er juist vanaf? Ik ben in ieder geval blij dat de kinderen mij over de streep getrokken hebben!! Die stramme benen de volgende morgen neem ik daarbij graag voor lief!!! Rest mij iedereen te bedanken voor zijn inzet. Met elkaar hebben we er een fantastische avond van gemaakt!!

De vader van Symen Grimbergen (JPA2).



Bovenop het luchtkasteel vlnr: Hannah - Thijs - Julia



Familie Baak vlnr: Ruud - Julia - Raemon - Hilde



Papa Peek en Mijlan

4 juni, een traditioneel prachtige dag voor de ouder-kindwedstrijd. Dit jaar hebben we voor de 4^e keer met ons gezin meegedaan. Ook Matijn (6 jaar) deed voor het eerst mee met zijn zussen.

De eerste 2 onderdelen (de tent opzetten en pannenkoeken eten) lagen ons als gezin erg goed. Maar helaas hoorde dit niet bij de wedstrijd. Terwijl de kinderen bij de echte onderdelen een record aantal pogingen deden en om wat overvloedige energie kwijt te raken aanlopen namen vanaf het begin van de verspringbaan, werd er met een scheef oog gekeken naar de ouders die na 2 of 3 pogingen in het gras gingen liggen. Door de grote hoeveelheid jeugdige vrijwilligers waren alle onderdelen echt super georganiseerd. Na de 6-minutenloop ging het licht voor de ouders uit en bleven de jeugd en Marga over.

Na een tijd lekker spelen bij een zwoele zonsondergang gingen de B's en de A's het donkere bos in voor het smokkelspel.

Ondertussen waren de Mini's en de C's al

terug gekomen van hun nachtspeel op de wielervedstrijd. Hierna ging iedereen na het tandenpoetsen lekker slapen. Er werd niet meer gekeet en gesnoept zodat iedereen de volgende dag weer fit zou zijn. Dit was de volgende ochtend duidelijk te zien omdat iedereen voor 7 uur weer naast de tent stond te stuteren.

Na een stevig ontbijt werd er gestart met 3 onderdelen in verschillende teams met namen zoals: flamberkwal, koekabouters en schorriemorriesmurf (gek genoeg wordt dit laatste woord wel herkend door de spellingscontrole). Ja, toen was het weer tijd om in te pakken en naar huis te gaan. Volgend jaar weer!!!

Mijlan, Wieke, Matijn, Peek en Erlijn Nieuwenhuisen



Mama Erlijn en Matijn



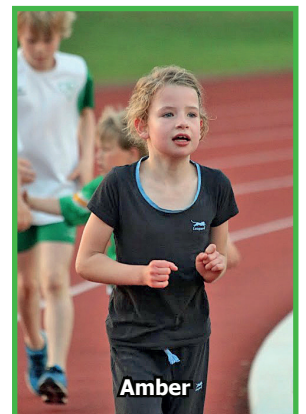
Einde van een prachtig zonnig ouder/kindwedstrijd en tentennacht



Op de 1e rij vlnr: Annemijn - Joël - Doortje - Hannah - Willem - Bas - Jeremy (onze toekomst?)
Op de 2e rij vlnr: Tom - Jan - Marga



Toekomstige Spartaanleden?? vlnr: Miquel - Reina - Lasse



Amber

Zie voor meer foto's: <https://plus.google.com/photos/110709012191958280563/albums/6292704959727335377>

KLEURPLAAT



ZOMER 2016



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

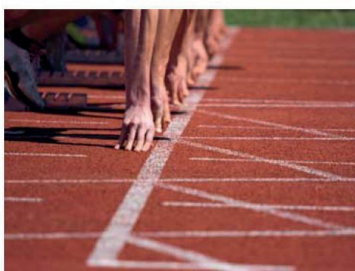
Homma Elektrotechniek BV heeft een uitgebreide certificering. Details hierover vindt u op www.hommabv.nl

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.

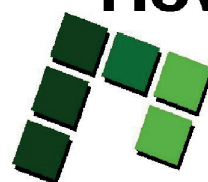
Meer weten? Bel dan voor een oriënterend gesprek met een van onze kantoren. Kijk op www.deloitte.nl voor meer informatie



Deloitte

© 2011 Deloitte The Netherlands

Hoveniersbedrijf G. Rutgrink



tuinontwerp

aanleg en
onderhoud

grond- en
straatwerk

groenvoorziening

boomverzorging

Narcissenlaan 10
2172 TC Sassenheim

tel.: 0252-217386
info@rutgrinkhoveniers.nl
www.rutgrinkhoveniers.nl





**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