

Secretariaat:

Postbus 196, 2160 AD Lisse
Postgironummer 677224
Rabobanknummer te Lisse 33.65.77.680
t.n.v. de Penningmeester van
"De Spartaan" te Lisse

Bestuur:

website: www.spartaan.net

Voorzitter:

Gert Jan Booij
van Ostadestraat 70, 2162 BR Lisse
0252-429045 / voorzitter@spartaan.net

Vice voorzitter:

Lenie van der Poel
Narcisstraat 4, 2252 XE Voorschoten
071-5616462 / jblvdp@planet.nl

Secretaris:

Hans van den Berg
Muntstraat 159, 2165 VH Lissebroek
06-21867513 / secretaris@spartaan.net

Penningmeester:

Joop Warmerdam
Watermolen 27,
2211 PX Noordwijkerhout
0252-375531 / penningmeesterspartaan@live.nl

PR en Sponsoring:

Vacature

Commissies:

W.O.C. Wedstrijd Organisatie Commissie

Voorzitter + Hans van Noort,
Coördinator Plattanderlaan 32,
2171 LV Sassenheim
0252-211724
j.t.v.noort@duravermeer.nl

Secretaris Ronald van Loon
Westerdreef 62, 2161 GN Lisse
0252-415029
ro.loon@wxs.nl

Jury-
coördinator Kees van Ruiten
Heereweg 471a, 2161 DC Lisse
0252-215840
keesenellyvanruiten@ziggo.nl

C.W.A. Commissie Wedstrijd Atleten

Voorzitter Dave Clemens,
Lisserdijk 496, 2165 AJ Lissebroek
0252-413802

C.R.A. Commissie Recreatie Atletiek

Voorzitter Hans Adriaanse,
Burg. de Graafplein 32,
2162 AZ Lisse / 0252-411552
hans.adriaanse@gmail.com
Secretaris Alfred Langendijk
Breugelhof 18
2215 AB Voorhout 0252-231388
alcolangendijk@casema.nl

C.J.A. Commissie Jeugd Atletiek

Voorzitter Karin Zonneveld,
Ringvaartzijde 22,
2161 WT Lisse / 0252-421249
Stijn122@planet.nl

Secretaris José Elfering,
Voerman 88, 2163 BL Lisse
0252-417296
joseelfering@wanadoo.nl

T.R. Technische Raad

Voorzitter Paul Grimbergen,
Jan Steenstr.65, 2162 BM Lisse
0252-418127
grimbergen@casema.nl
Secretaris Elly de Regt,
Schoutenlaan 8, 2215 ME Voorhout
0252-218007/fam.deregt@zonnet.nl

Redactie: Marga Kortekaas en Trudy Olij

Inhoudsopgave	1
Berichten van de bestuurstafel:	
• Van de voorzitter	2
• Aankondiging Nieuwjaarsreceptie /Convenant Alcoholmatiging	3
Wandelen in de omgeving / Redactienieuws	3
Jubileumjaar van start	4
Jubileumfilmday 17 november 2010 / Kantinenieuws: koffiekaarten.....	5
Ledenadministratie:	
• Jarigen november en december	6
• Opgezegde-/Nieuwe- en verhuisde leden.....	8
Zoekt u een oppas / Gooi geen oude schoenen weg	8
Nieuws vanuit het WOC:	
• Activiteitenkalender	8
Boom geplant voor Marga Kortekaas	9
Klaverjascompetitie seizoen 2010/2011 + uitslag 08-10-2010	12
Club van 100 nieuws:	
• Uitgaansdag 2010 / Jaarvergadering 19-11-2010.....	13
Van de Vrijwilligerscommissie:	
• Berichten van de commissie / Vrijwilliger van het jaar 2010	14
• Vrijwilligers van de maand oktober 2010	15
Veiling ter gelegenheid van Jubileum zeer succesvol verlopen	17
Nieuws vanuit de TR:	
• Competitie / oktobertraining	18
• Trainingsoverzicht winter 2010-2011.....	19
CRA-Nieuws:	
• Wintercircuit	20
• Trainingen dinsdag- en donderdagmiddag / Trimlopen / Wandelingen in de regio / Vragen of opmerking / Najaarswandeling 05-09-2010	21
• Afscheid trainers Greet en Jan Eichhorn	22
Positieve effecten van negatieve calorieën	23
Nieuws van de CJA:	
• Van de voorzitter	24
• Toespraak Karin Zonneveld i.v.m. boomplanten	25
24e Scholierenbosloop 7 november 2010 Keukenhofbos	28
Grote Clubactie.....	29
Pupillennieuws:	
• Hoi pupillen / Tussenstand puntentelling t/m 11-09-2010	29
• Uitslagen Quatromeet Voorschoten 11-09-2010	31
• Trainingsschema per 01-11-2010.....	31
• Clubrecords Meisjes Pupillen B	32
• Onderlinge wedstrijden + uitslagen 09-10-2010	33
• Activiteitenkalender	35
Kleurplaat herfst	36

Kopij insturen uiterlijk:

woensdag 1 december vóór 16.00 uur.

**Het clubblad ligt klaar in de kantine voor bezorging:
op dinsdag 14 december.**

Clubblad:

Redactie	Trudy Olij-Stembert	0252-417903
	Pr. Hendrikstraat 30, 2161 SE Lisse	
	trudy.olij@hotmail.com	
Redactie +	Marga Kortekaas	0252-411574
Bezorging	1e Poellaan 18, 2161 LB Lisse	



Trainingscoördinator Senioren, Junioren AB
en 'extra trainingen' C/D junioren :
Arnoud Koot,
06-48421769 / a.koot@orange.nl
Trainingscoördinator Junioren C/D en pupillen :
Wouter Hoogkamer,
wouterhoogkamer@gmail.com

Ledenadministratie

Piet van Rijnberk
Westerdreef 125, 2161 GR Lisse
0252-410777
rijnberk.p.g.j.van@planet.nl

Sport:

• Massage Caroline van der Dussen
0252-227333 / 06-33943434
op afspraak dinsdag 19.00-22.00 uur
op afspraak donderdag 18.00-21.00 uur
Nicolette Zeestraten
0252-211560 / 06-10480098
op afspraak maandag 19.00 - 22.00 uur

Keuringen S.M.A. 071-5828620

Simon Smitweg 1,
2353 GA Leiderdorp

Afspraken ma t/m vrijdag 08.30-17.00 u

TSB:

Vincent van Blitterswijk
Clusiusstraat 150,
2163 JK Lisse
0252-521327
v.vblitterswijk@ziggo.nl

Vrijwilligerscommissie

Voorzitter Jaap van Amsterdam
Irenestraat 74, 2161 PZ Lisse
0252-418414

jaapenmario@ziggo.nl

Contact- Marnie Grimbergen

persoon: 06-22666547
marnienegrimbergen@hotmail.com
Paul van Sijl,
Rosa Spierstr. 1, 2162 JT Lisse
0252-414844

Internet-commissie

Hans Adriaanse, 0252 411552
hans.adriaanse@gmail.com

Vertrouwens Contactpersonen

Janny Derriks
0252-518693 / derriks@casema.nl
Kees v.d. Dussen 06-55332169
ccdussen@gmail.com

Inschrijvingen wedstrijden:

Pupillen: Monique Hoogkamer
v.Heemskerkplein 2A,
2161 TH Lisse,
0252-423057
spartaan@ruysterstaete.nl

C/D Annette van Wieringen

Jeugd: Tasmanstraat 16
2161 VX Lisse
0252-417772
amcvanwieringen@zonnet.nl

Overigen: Ton Meskers
P.v.Eyckheem 55,
2182 ZV Hillegom
0252-522288
ton.meskers@snl.net

Kantine:

Beheer: Henk Plantfeber
Mendeldreef 61, 2163 KB Lisse
0252-412982
hjplantfeber@casema.nl

Contactpers: Corrie v.d. Berg
Krelagestraat 52, 2163 JC, Lisse
0252-860268
jpc.vandenbergh@casema.nl

Gevonden voorwerpen:

Ank Hartman, 0252-220270
Berkenlaan 17,
2172 AE, Sassenheim

VAN DE BESTUURSTAFEL



Van de voorzitter

Het jubileumjaar is begonnen! In 2011 bestaat De Spartaan 50 jaar en dat zullen we weten. Onder aanvoering van Aad Grimbergen heeft de jubileumcommissie een leuk programma opgesteld waarin alle leden, oud leden en belangstellenden rondom de club zich kunnen herkennen. Er is in het clubblad al meerdere malen aandacht geschonken aan het programma, dus dat zal ik hier niet herhalen, maar nu we echt van start gegaan zijn wordt het wel echt tastbaar. Het eerste evenement, de sponsorloop op 3 oktober, werd afgewerkt onder een stralend zonnetje; we kregen het weer dat we verdienen zullen we maar zeggen. De opkomst was goed, met gelukkig ook veel wedstrijdleten, jeugdleden, pupillen en hun ouders. Het is fijn om te zien dat het jubileumjaar ook leeft bij de groepen die niet al een heel leven bij De Spartaan zitten en dat het enthousiasme opgebracht wordt om actief deel te nemen. Er werden ook bijzondere prestaties verricht: 50 rondjes door een 10-jarig meisje en 75 rondjes door een 14-jarige jongen; niet voor de eigen eer maar voor hun club. En over opbrengen gesproken, de organisatie was ook heel content met de opbrengst van deze middag. Het totaalplaatje is nog niet helemaal duidelijk omdat nog niet alle kosten bekend zijn, maar de start was dus veelbelovend.

Hierboven had ik het al even over Aad Grimbergen. Velen weten al wel dat hij een ernstige spierziekte heeft en dat het toekomstbeeld er niet echt goed uit zag. Gelukkig is na verder onderzoek de diagnose bijgesteld. De variant die nu geconstateerd is zal nog steeds veel ongemakken met zich mee brengen, maar met medicijnen zal er een zekere mate van stabiliteit bereikt kunnen worden. Het is een dubbel gevoel om blij te moeten zijn met deze ziekte, maar toch is het een opluchting.

In de ziekenboeg treffen we ook Theo Edens aan, die bij het schoonmaken van de goot zijn evenwicht verloor en daar problemen met zijn lendenwervels aan overhield. Hij zit nu thuis in een gipskorset, maar met een week of zes zou de situatie weer verbeterd moeten zijn. Wij wensen hem veel beterschap.

Op zaterdag 25 september is tussen Gemeente Lisse en vijf Ter Specke-sportverenigingen een overeenkomst getekend: Drinken is geen sport!! Het convenant is gericht op alcoholontmoediging voor jeugd onder de 16 jaar. Voor de Spartaan is het alcoholontmoedigingsbeleid voor jeugd onder de 16 jaar geen nieuwe koers. Jeugdwedstrijden vinden bij de Spartaan al veel langer zonder alcohol plaats en onze atleten zijn gewend goed op hun lijf en gezondheid te letten. Een 'derde helft' is niet echt gebruikelijk in de atletiek... In het kader van de actie is inmiddels ook een sponsorbord met de tekst 'Drinken is geen sport' langs de baan gehangen. In de komende periode zullen flesjes water met hetzelfde logo verkocht of uitgedeeld worden bij (jeugd)evenementen.

Sportief gezien is het wedstrijdseizoen inmiddels afgesloten met de onderlinge meerkampen. We kunnen terugkijken op een geslaagd seizoen met mooie prestaties en veel PR's. Vele prestaties zijn gedurende het seizoen te zien geweest in het clubblad of op de site, maar het is verheugend te zien dat ook de jeugd aan het eind van het seizoen zo goed gepresteerd heeft. Lianne van der Zwet 3^e op discus bij de C-spelen, de meisjes D 2^e in de landelijke competitiefinale en Eveline de Jong 1^e op de 1K Runaway bij de meisjes 8 jaar tijdens de Nederlandse Kampioenschappen in het Olympisch stadion, om maar een paar prestaties te noemen.

Wie de jeugd heeft, heeft de toekomst, dus De Spartaan zit goed voor de volgende 50 jaar!

Met sportieve groeten

Gert Jan Booijs



Wandeltochten in de omgeving

De wandelsportvereniging LEO (Leiden en Omstreken) organiseert op:

zaterdag 6 februari 2010 tocht 3

Startlocatie: VV ROAC '79
Oud Adeselaan 1
2375 XE Rijpwetering
Afstand 20 km

zaterdag 27 februari 2010 tocht 4

Startlocatie: VV Voorschoten
Weddeloop 6
2253 ST Voorschoten
Afstand: 25 km

zaterdag 20 maart 2010 tocht 5

Startlocatie: Atletiekvereniging AAV36
Sportlaan 8
2406 LD Alphen a/d Rijn
Afstand: 25 km

Starttijden: alle datums tussen 9:00 en 10:00 uur

Bij het afleggen van 3 van de 5 tochten ontvangt men een beloning.

Info: 0252-412982 of www.wsvleo.nl



AANKONDIGING NIEUWJAARSRECEPTIE

**zaterdag 8 januari 2011
van 16.30 tot 18.30 uur**



REDACTIENIEUWS

**Uiterste inleverdatum voor
kopij op woensdag vóór 16.00 uur**

woensdag 1 december

Convenant Alcoholmatiging getekend door voorzitters Ter Specke



Op zaterdag 25 september is tussen Gemeente Lisse en 5 ter Specke-sportverenigingen een overeenkomst getekend: Drinken is geen sport!! Het convenant is gericht op alcohol-ontmoediging voor jeugd onder de 16 jaar.

Naast GertJan Booij (voorzitter de Spartaan) werd getekend door FC Lisse, Hisalis, Ren- en Tourvereniging, The Flags, en wethouder Adriaan v. Roon. Voor de Spartaan waren ook twee jeugdleden aanwezig, nl. Davy Kaak, en Tijmen Dofferhof

(beiden van de jeugdlploeg). Zij mochten als ludieke actie na de ondertekening ook nog een aantal sportdrinkflesjes van een balk afschieten/werpen/goeien.

Voor de Spartaan is alcohol-ontmoedigingsbeleid voor jeugd onder de 16 jaar geen nieuwe koers.

Gert-Jan Booij benadrukte in zijn kort woordje dat jeugdwedstrijden bij de Spartaan al veel langer zonder alcohol plaatsvinden, en atletiek-atleten gewend zijn goed op hun lijf en gezondheid te letten.



Daarnaast tipte hij de aanwezigen alvast notie te nemen van onze atleten voor de toekomst, wijzend op Davy en Tijmen.

In het kader van de actie wordt binnenkort ook een sponsorbord (met de tekst: drinken is geen sport) langs de baan gehangen. En de komende periode zullen sportdrinkflesjes met hetzelfde logo worden verkocht en uitgedeeld bij (jeugd)evenementen.



Jubileumjaar van start.

Uitgerekend op de mooiste 3 oktober sinds vele jaren werd door de voorzitter Gert Jan Booij de aftrap gegeven voor de viering van ons 50-jarig jubileum. Op een zonovergoten sportpark Ter Specke was het terras al snel vol en zorgde professionele DJ's voor een lekker sfeertje. Op de baan zaten de juryleden klaar om de rondjes te turven en liepen leden uit alle groeperingen binnen de club hun gesponsorde rondjes. In de kantine werd het – door bakker Vermeer ontworpen – jubileumgebak snel geproefd en de kwaliteit hiervan geroemd hetgeen bewezen werd doordat deze lekkernij al binnen de kortste keren was uitverkocht. De door Jan Beijck ontworpen fraaie jubileumkalender was klaar en voor ieder gezin was er een gratis exemplaar beschikbaar. Vlak voor de start van deze sponsorloop werd ook de officiële Spartaan jubileumcap gepresenteerd. Een mooie witte pet met daarop het trotse logo van de 50-jarige De Spartaan. Al snel zagen we hoofden met deze pet bedekt en we weten zeker dat er nog velen zullen volgen, vooral omdat je voor slechts € 5,- deze kwaliteitspet in je bezit kan krijgen.

De grote vraag voor de organisatie was natuurlijk hoe de start van ons feestjaar zou verlopen? Wordt het een flitsende start, wordt het een valse start of starten we op zekerheid? Na telling was het dagresultaat: rond 9000.= Euro. Daar gaan natuurlijk nog behoorlijk wat kosten van af omdat iedereen, die meer dan € 25,- aan sponsorgeld binnen wist te halen beloond wordt met het prachtige functionele jubileumshirt, gemaakt van topkwaliteit stof! En dat waren maar liefst bijna 250 personen die dat realiseerden. Bij het ter perse gaan van deze Spartaanse Spektakels was het juiste netto bedrag nog niet exact bekend, maar het zal ergens tussen de 5.000 en 6.000 Euro liggen. Een geweldige start en de jubileumshirts en caps zullen vanaf nu regelmatig te zien zijn op de atletiekbanen en bij de verschillende recreatielopen.

Prijswinnaars:

De deelnemers aan deze sponsorloop konden een mooie waardebon van L.J.Sport verdienen en daar werd met extra inzet aan gewerkt: De eerste prijswinnaars van het jubileumjaar zijn:

- Senior, die het meeste geld heeft binnengehaald: **Jan Beijck** € 141,28
- Junior, die het meeste geld heeft binnengehaald: **Irene Faas** € 146,50
- Pupil, die het meeste geld heeft binnengehaald: **Sofie Steenvoorden** € 160,-
- Mooiste kleding: **Kaylee van Beelen en Rémi van Dijk.**
- Meeste rondjes: **Davey Kaak:** 75 rondjes.



Schoenen raden:

Tot verbazing van een aantal mensen werden naast de kogelstootbak een aantal zakken en containers met schoenen omgekiept. Bedoeling was dat men voor € 1,- mocht raden hoeveel schoenen dat waren. 53 Mensen hebben een gokje gewaagd en geprobeerd te raden hoeveel schoenen er op de hoop in de kogelring lagen.

Na telling door een top jury bleek het aantal 217 te zijn. **Maarten ter Hoeve** zat er met 224 het dichtst bij.

Spartaan Quiz

27 mensen hebben de 15 vragen over de Spartaan geschiedenis beantwoord. 5 mensen hebben 13 antwoorden goed en dat zijn:

Lenie van der Poel; Sonja Fransen; Jurgen en Tessy; Richard Holleman; Marga Kortekaas.

Vraag 15 moet de beslissing brengen. Degene van de genoemde vijf personen, die de netto opbrengst van deze mooie sponsorloop het beste heeft voorspeld mag zich winnaar noemen. Omdat op dit moment nog niet alle kosten exact bekend zijn blijft het nog even spannend.

We zullen doorgaan!

Op het moment dat u dit clubblad leest is ook de grote jubileumveiling achter de rug. Uiteraard hopen we op net zo een groot succes als de sponsorloop.

Blijf vooral op de hoogte van de verdere ontwikkelingen die plaats vinden rondom dit 50-jarig jubileum. Maar ook in het clubblad zullen alle nieuwtjes worden gepubliceerd.

Het meest actuele nieuws is te zien op onze website: www.spartaan.net.

Wim van der Krogt



Spartaan jubileum filmdag 17 november

De jubileumcommissie heeft voor de 2^e maand in dit feestjaar een filmmiddag/avond gepland en wel op

woensdag 17 november.

De filmzaal is niet zo maar een gebouw, we zijn welkom in het

Koetshuis van het **Landgoed Keukenhof**.



Deze dag hebben wij 3x een filmvoorstelling.

14.00 uur - jeugdfilm met gratis popcorn/limonade en na afloop een verrassing

18.30 uur - junioren / senioren

20.30 uur - senioren



Tijdens de pauze van de avondvoorstellingen worden er lootjes verkocht voor de tombola. Er zijn mooie prijzen te winnen en de prijzen kunnen worden opgehaald na afloop van de film in de sfeervolle Stal van het Koetshuis.

De toegang is voor allen gratis. Omdat we de meest actuele films gaan draaien die er zijn kunnen we de titels van de films nu nog niet geven, maar jullie kunnen er op rekenen dat het om echte kaskrakers zal gaan.

Zodra de filmtitels bekend zijn zullen we deze op de site bekend maken.

De zaalcapaciteit is beperkt tot 130 personen. Wil je erbij zijn meld je dan nu reeds aan.

Een ½ uur voor de aanvang van de avondvoorstellingen kun je reeds in de Stal van het Koetshuis terecht voor een kop koffie/thee/ drankje. Tijdens de pauze en na afloop is er daar eveneens gelegenheid voor.

Meld je gauw aan want jammer maar helaas **VOL = VOL**.

KANTINENIEUWS

WINNAARS

KOFFIEKAARTEN

AUGUSTUS

Jos Duineveld

Laurens van Schie

Karin ? en Eric ?



WINNAARS

KOFFIEKAARTEN

SEPTEMBER

Bas Rooijackers

Greet van Grieken

André Buijs



DE WOLF

HUGO BOSS MEN LISSE

www.dewolfhugobosslisse.nl



VAN DE LEDENADMINISTRATIE

JARIGEN

November			
1	Henk		Frencken
1	Rick		Wolters
1	Koen		Wolters
1	Martin		Kerkvliet
1	Anneke		Parlevliet
1	Gerda	v.der	Meer
2	Siebe		Ruigrok
2	Michael		Chan
2	Elly		Bennis
2	Henk	van	Dongen
2	Stephanie	v.der	Meer
2	Lianne		Daan
3	Eefje		Bon
3	Patrick	ter	Steeg
3	Rick		Meeuwenoord
3	Hennie	de	Vos
3	Kobi	van	Braak
3	Peter	v.d.	Weerd
3	Trudy	van	Dijk - Ruigrok
3	Herman	de	Joode
4	Astrid		Ligtvoet
4	Ton		Rouwhorst
4	Aad		Grimbergen
4	Ron	de	Ruiter
5	Dionne		Ruijter
5	Max	v.d.	Berg
6	Paul		Stelder
6	Dick	van	Elk
6	René		Faas
6	Andrea		Bouma
7	Willem	van	Klink
7	Edwin		Teeuwen
7	Silke		Boon
8	Anouk		Bleijenberg
8	Betsy	v.der	Hulst
9	Jean Michel	de	Jong
9	Floor	van	Dijk
9	Ruben	v.d.	Aardweg
9	Eveline		Mélotte
9	Sander		Jansen
10	Ria	v. d	Oever
10	Jan		Dofferhoff
10	Bea		Kok - Otten
11	Casper	van	Noort
11	Caroline		Koiter

November			
11	Wendy		Blijleven
11	George		Hoogkamer
11			Tranquille
11	Mieke		Mostermans
11	Daan		Langeveld
11	Sylvia	in 't	Veld-Runge
12	Hannie		Segers
12	René		Bouwmeester
12	Sandra		Diderik
12	Marion	v.der	Steenhoeven - Tukker
12	Kaya		Grandia
12	Jasmin		Abouzied
12	Jan	v.der	Voet
12	Joost		Valk
13	Judith		Helmus - de Fuijk
13	Rosanne		Huybens
14	John		Verkes
14	Pascal		Timmermans
14	Margriet		Duivenvoorde-v Dorp
14	Mette		Boelens
14	Dylan	van	Amsterdam
14	Wil	v.der	Krogt-Slobbe
15	Nettie		Randsdorp
15	José		Rutgrink
15	Ria		Noordhoek
15	Henk		Paardekooper
15	Patrick	van	Ruiten
15	Gerda		Wassenaar
15	Henk		Westra
16	Thea	v.der	Mey
16	Peter		Kerkvliet
16	Irene	van	Gent
16	Rob	in 't	Veld
16	Carla		Wildenburg
17	Carla	van	Beelen
17	Leonie		Treffers
18	Mike		Zuidhoek
18	Lynn	van	Zundert
18	Pim	van	Daalen
18	Remon		Koster
18	Eva	v.der	Poel
18	Jennifer		Dekkers
19	Elke	de	Greef
19	Renske	v.der	Voet
19	Rianne		Boelhouters

November			
20	Emmy		Dobbe-v.d. Meer
20	Femke	v.der	Wolf
20	Lucas		Keler
20	Hannah		Olsthoom
21	Ton		Bon
21	Anneke		Hoogkamer
22	Karin		Kool
22	Gerda		Schuitmaker
23	Marco	van	Stijn
24	Lars	v.der	Meer
24	Eveline		Botter
24	Mark	ten	Brinke
25	Jeroen	van	Kasteren
25	Jeroen	van	Kasteren
25	Tessa		Weijers
25	Joke		Schipper
25	Niclas		Hogervorst
25	Thea		Baak-Kamp
25	Remona		Fransen
25	Theo		Zandbergen
26	Michelle		Bloemendaal
26	Willemijn		Buur
26	Lieke	v.der	Hoon
26	Channah		Onos
26	Jurgen		Treep
26	Jelle		Huttinga
26	Max	van	Egmond
26	Chantal		Pieterse - van Beelen
26	Tye	v.der	Zwet
26	Loek	van	Saase
27	Hedwig	v.d.	Konijnenberg
27	Dylan		Mul
28	Leonie		Smits
28	Hans		Bizo
28	Albert		Molenkamp
28	Moniek	v.der	Poel - Ruigrok
28	Kimberley		Booij
29	Henk		Warmerdam
29	Lucas	van	Noort
29	Lars		Snellink
30	Linda		Bout
30	Jacqueline	De	Groot-van Dijk
30	Arnold		Kroon
30	Thamar		Molkenboer



Vervolg ledenadministratie:

December			
1	Aron		Overgaauw
1	Maarten		Vloon
1	Rory	van	Noort
1	Alfred	ter	Stege
2	Inez		Lichters
2	Hilda		Faas
2	Erwin		Wessels
3	Ellen	van	Noort
3	Martijn		Feijt
3	Gerdien	van	Burik
3	El	v.der	Aart
3	Karel		Zwetsloot
3	Jaap	van	Amsterdam
3	Jasper		Boot
3	Irene		Kortekaas-
3	Jeremy	de	Waal
4	Jeroen		Koppert
4	Amber	van	Rees
4	Michael		Kamp
4	Lena		Landman-Star
5	Kevin	van	Amsterdam
5	Jos	van	Uffelen
5	Thessa		Moolenaar
6	Tom		Meulenbroek
6	Charlotte		Verdel
6	Jos		Teeuwen
6	Els		Klop
6	Anneke	van	Rijn
6	Kees	v.der	Dussen
6	José		Zandvliet-v
7	Leny	v.der	Vossen
7	Isabelle		Suvaal
7	Simone	van	Leeuwen
7	Esther		Broekhuizen
8	Emma		Galloway
8	Debby		Beuming
8	Jan		Langstraat
9	Anna		Marbus
9	Lotte		Heemskerk
9	Marty	van	Rijnberk
9	Eveline	de	Jong
9	Mike	op 't	Veld
9	Ezra		Hulsman
10	Jan		Broekhuizen
10	Andre		Buys
10	Conny	van	Schie
10	Wim		Schouten
11	Tom	van	Beek
11	Puk		Kruik
11	Twan	van	Gerven
11	Lianne		Suijten
11	Lea	v.d.	Aart-Kortekaas

December			
12	Sylvia	den	Hollander
12	Netty		Dekker
12	Laurens	v.der	Voort
12	Anne		Huttinga
12	Inge		Kunnen
12	Danny		Hesseling
13	Michael		Hoekstra
13	Rob		John
13	Sako		Kroon
13	Henk		Buurman
13	Ron	de	Kooker
13	Mariska		Visser
14	Mikey		Venema
14	Janny		Derriks
14	Karin		Zonneveld
14	Rob		Boot
14	Mariëlle		Langeveld
15	Sofia		Trompert
15	Nicole		Meiland
15	Erni	v.der	Voet-Zwetsloot
15	Marti		Versloot
16	Lisanne		Slotboom
16	Bart	van	Gent
16	Thomás	van	Delft
17	Jari		Klaverstijn
17	Marga	v.der	Kret - van Leeuwen
18	Roel		Kik
18	Wil	v.der	Voort - Smit
18	Lida		Koot-Verbeij
18	Wies	v.der	Post
19	Usha		Dhalganjansing
19	Riëtte		Eggink
19	Anna	de	Keijzer
19	Aad	van	Kampen
19	Yvon	van	Tol
19	Angela	v.der	Lans
20	Martine		Braam
20	Ruben		Opstal
20		de	Man
20	Erwin	van	Dijk
20	Jaap	van	Rijn
20	Karin		Abeling
20	Daniëlle	v.d.n	Handel-Vink
21	Mathijs	van	Elk
21	Anouk	van	Loenen
22	Max		Nieuwenhout
22	Thea		Spruijt-Vrijburg
22	Wim	van	Gerven
22	Tessa	van	Hateren
22	Frank	van	Wagensveld

December			
23	Steffanie		Wijnhout
23	Ton		Singels
23	Piet		Ruigrok
23	Steven		Huijskes
23	Marjo		Fijma
23	Jétro	v.der	Geest
24	Joop		Oudshoorn
24	Koen	de	Hartog
24	Bas	v.der	Helm
24	Nikki		Vreeken
24	Sabine		Horsten
24	Nettie		Elfering
24	Rob	van	Velzen
24	Andre	de	Groot
24	Davey		Kaak
24	Sandra	van	Iperen
24	Bart		Weijers
25	Danny	v.der	Ploeg
25	Jelle		Schaap
26	Hannah	v.der	Plaat
26	Jasper		Blauwhoff
26	Leo		Rijneker
26	Peter		Schouten
26	Heino		Stroet
27	Eem	van	Oosten
27	Ivo		Lobbezoo
27	Nettie		Veth-Eekhout
27	Gert	van	Klink
28	Lia		Wagterveld
28	Danielle		Vloon
28	Romy	van	Hameren
28	Piet		Lenting
28	Marjolijn	van	Ommeren
29	Maartje		Kragtwijk
29	Bram		Hofland
29	Henk	v.der	Spek
29	Ronald	van	Loon
29	Jarno	van	Lierop
30	Jurrian		Nannes
30			Kerkvliet
30	Joep		Jansen
30	Sanne		Noort
30	Iris		Noort
30	Leo		Randsdorp
31	Gert Jan		Booij



Vervolg ledenadministratie:

Opgezegde leden

Vnaam	Naam	KnauCat
Greet	Dekker-v.d. Berg	31 Recr
Han	Ligtvoet	32 Recr
Lars v.	Steijn	10 D-jr
Marjo	Fijma	31 Recr
Eline	Valk	13 B-jr
Remon	Koster	10 D-jr

Vnaam	Naam	
Febe vd	Geest	36 Recr.Jr
Eelke v.	Voorst	15 A-jr
Marc	Noordermeer	06 B-pup
Jo	Arrachart	31 Recr
Olaf v.	Egmond	06 B-pup
Peter de	Kok	22 Mtr M50

Vnaam	Naam	KnauCat
Els	Meijles	31 Recr
Ellie	Versteeg-v.d. Veek	41 O-Sr
Michel de	Bruine	32 Recr
Thea	Spruijt-Vrijburg	31 Recr



Nieuwe leden

Vnaam	Naam	KnauCat
Joke	Borst	31 Recr
Wil	Hoogervorst	31 Recr
Ton vder	Toorn	32 Recr
Edwin	Wiersma	32 Recr
Marga	Wijling	31 Recr
Karena	Oskarsson	01 Mini
Aurora	Rexhepi	01 Mini
Rayan	Arielle	03 C-pup
Anne-Merel	v.der Eijk	31 Recr

Vnaam	Naam	
Linda	Lommerse-v.der Vlucht	31 Recr
Marc	Konickx	32 Recr
Carmen	de Jong	01 Mini
Sylvia	in 't Veld-Runge	37 Wlaar
Karin	Jansze-Groesbeek	31 Recr
Sven	Hazenoot	04 C-pup
Sofie	Steenvoorden	03 C-pup
Fabian	Golden	08 A-pup
Tyrone	Nijman	06 B-pup

Vnaam	Naam	KnauCat
Gert v.	Klink	02 Mini
Julius	Oud	08 A-pup
Mandy	Duinkerken	01 Mini
Boy	Broekhof	08 A-pup
Fleuriënne	Witvliet	07 A-pup
Romy	Möhlen	01 Mini
Kevin	Möhlen	10 D-jr

Verhuisde leden

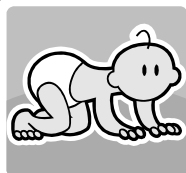
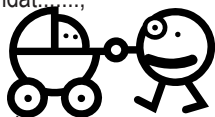
Vnaam	Naam	KnauCat
Sjaak vd	Berg	32 Recr

Het aantal leden per 1 september bedraagt 864

**Zoekt U een oppas?
Wij zoeken een oppasbaantje!!**

Wij zijn de ideale oppassers omdat.....

- we een goed team zijn;
- we heel gezellig zijn;
- we kinderen super vinden;
- zij ons (meestal) ook super vinden;
- we ervaring hebben;
- we ons makkelijk aanpassen;
- we vaak kunnen;
- we (al) 15 zijn en in Lisse wonen.



Heeft U interesse? Mail dan naar:
simone.lotus@hotmail.com of bel naar: 06-38236803 (Floor).

Groetjes van Simone en Floor uit de D-groep



GOOI GEEN OUDE SCHOENEN WEG!

In het kader van het komend 50 Jarig Jubileum van de Spartaan zal er een prijsvraag zijn met oude **hardloopschoenen**.

Daarvoor moeten zo veel mogelijk oude schoenen verzameld worden. De schoenen kunnen in de daarvoor in de kantine geplaatste container gedaan worden. Hoe méér schoenen, hoe beter!

Na de prijsvraag zorgt Aad van der Lans ervoor dat de schoenen beschikbaar gesteld worden aan verslaafden en daklozen die werkzaam zijn op een zorgboerderij. De actie dient dus twee doelen.

Help ons de actie tot een succes te maken!

NIEUWS VANUIT HET WOC

Aktiviteitenkalender

dag	datum	editie	OMSCHRIJVING ACTIVITEIT	LOKATIE
zo	7 nov 10	24e	Scholierenbosloop VO- en BO-groepen 3 t/m 8	bos
zo	5 dec 10	24e	Ter Specke Loop (Zorg & Zekerheid circuit) 5-10-15 km	weg/baan
zo	23 jan 11		NSL op de baan (onderlinge 1500 m)	baan
zo	6 nov 11	25e	Scholierenbosloop VO- en BO-groepen 3 t/m 8	bos
zo	4 dec 11	25e	Ter Specke Loop (Zorg & Zekerheid circuit) 5-10-15 km	weg/baan



Boom geplant voor Marga Kortekaas

Tijdens de onderlinge wedstrijden op zaterdag 9 oktober 2010 is er in het bijzijn van wethouder de Roon en alle pupillen en hun ouders een boom geplant voor Marga Kortekaas. Afgelopen dinsdag 5 oktober werd Marga 65 jaar.



Deze mijlpaal heeft ze samen met de pupillen al tijdens de training gevierd met vele verjaarskaarten en een feestmuts. Op zaterdag werd Marga door het bestuur in het zonnetje gezet. Niet alleen vanwege het feit dat ze 65 jaar is geworden. Maar vooral vanwege het feit, dat zij al zo lang als vrijwilliger actief bent bij de Spartaan. Marga is al lid zolang als De Spartaan bestaat. Volgend jaar bestaat de vereniging 50 jaar en al die tijd is Marga zeer actief geweest.

Tijdens de CJA vergadering had Marga al enige tijd geleden aangegeven, dat zij na haar 65e verjaardag niet meer de verantwoordelijkheid wilde dragen voor alle activiteiten. Ze blijft wel training geven, maar geeft voor de organisatie het stokje over aan de volgende generatie van trainers. Het woord generatie was nu het sleutelwoord voor het cadeau namens het bestuur.

Aangezien zij alle te behalen onderscheidingen bij de Spartaan en de Atletiekunie al eens had gekregen, heeft het bestuur gekozen voor een symbolisch cadeau.

Omdat Marga in haar vrije tijd altijd bij De Spartaan is te vinden, (zoals Kees van Ruiten het mooi uitdrukte: "Marga heeft bij de Spartaan bijna haar wortels liggen") kreeg het cadeau een plaats bij de atletiekbaan. Een aandenken, wat voor iedereen zichtbaar is als hij de baan op komt lopen. Het bestuur heeft Marga een boom aangeboden. Een boom als symbool voor het leven. De Spartaan is haar leven.

Een boom, die vele generaties mee gaat. Dit is ook heel kenmerkend voor het vrijwilligerswerk van Marga bij De Spartaan. Zij heeft al die tijd met verschillende generaties te maken gehad. Nadat de boom onder begeleiding van Fieke en 6 pupillen over de baan werd gebracht, heeft Marga samen met de heer de Roon de boom officieel geplant.



Vervolgens heeft Marga de boom voorzien van een naamplaatje met de tekst :
"Deze boom is geplant op 9 oktober 2010 voor Marga Kortekaas als dank voor haar jarenlange inzet voor De Spartaan."

Het bestuur is van mening Marga hiermee een heel mooi geschenk te hebben aangeboden en hoopt zij nog lang van deze boom mag genieten.

Foto's: Marco van Stijn





HEIWERKENLISSE^{B.V.}

Voor kleine- en grootschalige projecten:

• Serrebouw • Tuinmuren • Erkers enz. • Aanbouwen
Op moeilijk bereikbare plaatsen en trillingsarm.

Heiwerken Lisse B.V.
Mozartstraat 12 2162 AJ Lisse
Telefoon:
0252-41 77 29 / 41 86 68
Mobiel:
06-53 38 20 12 / 06-53 38 20 57

Telefax:
0252-42 11 06
E-mail:
heiwerken@hotmail.com
Internet:
www.heiwerkenlisse.nl

Voor kleine- en grootschalige projecten:

www.heiwerkenlisse.nl



Net 'n haar beter!

Autobedrijf Bram Polderman v.o.f.



Heereweg 50, 2161 AH Lisse
Postbus 147, 2160 AC Lisse
Telefoon: 0252 - 418850
Telefax: 0252 - 414655
info@mitsubishi-polderman.nl



www.mitsubishi-polderman.nl

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, INKTCARTRIDGES
VOOR PRINTERS

BIJ DE BRUIN MOET JE ZIJN!!

ook voor... TELEFOONKAARTEN EN POSTZEGELS

JOHN DE BRUIN

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

KOSMETIKA

koopt u bij

D.I.O Drogisterij -Parfumerie-Schoonheidssalon

Lisse

Tegen inlevering van deze advertentie ontvangt u
10% korting op onze dames- of herengeuren

Kanaalstraat 70, Lisse, Telefoon 0252-414576

BRIL Jan't

**Exclusieve Brilmode
Contactlenzen**

Kapelstraat 2, 2161 HD Lisse
Telefoon (0252) 412570



*fijn dat het
er is ...*

Vishandel

ALEX RUIZENDAAL

033-8883911/0653951466 SPAKENBURG

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

BASSO CONTINUO

CATERING & EVENT PLANNING

Bastiaan C. Ronkes

Kruisbaak 13a
2165 AJ Lissebroek
Tel. 0252 428 103
Fax 0252 428 436

E-mail:
info@bassocontinuo.nl
www.bassocontinuo.nl
mob. 06 54240102

Elektro-Technisch Bureau
Jan van der Reyden

Leverancier
van topmerken
in elektrische
huishoudelijke
apparaten.

voor Service, Vakmanschap,
Kwaliteit en Eigen service diensten!



KANAALSTRAAT 155
2161 JE LISSE
TEL. 0252 - 41 41 00

Landelijk erkend installateur - lid Uneto



**Skicentrum
Hillegom**

De wintersportspecialist

Het Indoor Ski- en Snowboardcentrum van de Duin- en Bollenstreek!

**De ideale voorbereiding
voor uw wintersport!**

**Lessen – SkiShop
Verhuur – Onderhoud
Après Ski**

Vosselaan 156, 2181 CD Hillegom • Telefoon: 0252-527120
Email: info@skicentrumhillegom.nl

www.skicentrumhillegom.nl



KROMHOUT

ACCOUNTANTS EN BELASTINGADVISEURS

Gevleugelde kwaliteit

Postbus 353, 2160 AJ Lisse,
Kanaalstraat 270^E, 2161 JZ Lisse
Telefoon 0252-417450, Fax 0252-413407,
www.kromhoutlisse.nl



Keurslagerij
Clemens

Winkelcentrum Poelmarkt • Lisse

Tel. 0252-410410

www.clemens.keurslager.nl

Verstand Van Lekker Vlees



restaurant

**De Vier
Seizoenen**



De Vier
Seizoenen

10 jaar

Kijk op
onze website

voor alle acties
in 2010

Heereweg 224 - 2161 BR Lisse
Telefoon: 0252 - 41 80 23
info@restaurantdevierseizoenen.nl
www.restaurantdevierseizoenen.nl

Keuken geopend
voor lunch van 12.00 - 14.00 uur en
voor diner van 17.30 - 21.30 uur
Dinsdag gesloten
Zaterdag en zondag lunch op aanvraag
Reserveren gewenst

Tot ziens, Ton Freriks, patron cuisinier
Ellen Freriks

www.spartaan.net

KLAVERJASCOMPETITIE SEIZOEN 2010 – 2011.

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

2^e avond: Vrijdag 12 november 2010

3^e avond: Vrijdag 10 december 2010

4^e avond: Vrijdag 14 januari 2011

5^e avond: Vrijdag 11 februari 2011

6^e avond: Vrijdag 11 maart 2011

Om in de totaalstand opgenomen te kunnen worden moet op minimaal 5 avonden deelgenomen worden. Uiteraard is iemand die niet aan de gehele competitie kan deelnemen welkom op de avonden die men wel kan. Het inschrijfgeld (€ 3,=)



Met vriendelijke groeten, Jan van den Berg, 0252 - 860268 - Frans Dames, 0252 - 413146

Uitslag Klaverjassen 8 oktober 2010

deelne(e)m(st)ers	Ronde 1	Ronde 2	Ronde 3	Ronde 4	Totaal t/m	ronde 4
	punten	punten	punten	punten	punten	stand
Verhaar Ans	1.881	2.056	1.727	1.473	7.137	1
Dofferhof Jan	1.294	2.056	1.850	1.696	6.896	2
Stijn Joop van	2.160	1.147	1.449	2.072	6.828	3
Ruiten Patrick van	1.748	2.036	1.513	1.473	6.770	4
Aanhane Lenie	2.160	1.065	1.727	1.674	6.626	5
Aanhane Mart	1.294	2.036	1.678	1.559	6.567	6
Plomp Lenie	1.691	1.845	1.254	1.674	6.464	7
Kraan Frans van der	1.072	1.815	1.995	1.438	6.320	8
Gerven Kees van	1.748	1.077	1.254	2.072	6.151	9
Kroon Sako	1.691	1.845	1.007	1.438	5.981	10
Grimbergen Paul	1.614	1.147	1.513	1.696	5.970	11
Duineveld Aad	1.268	1.065	1.995	1.394	5.722	12
Kampen Wim van	1.614	1.815	1.132	1.146	5.707	13
Jonkheer Peter	1.421	1.077	1.449	1.559	5.506	14
Ruiten Kees van	1.268	1.186	1.678	1.328	5.460	15
Duineveld Til	1.221	1.767	1.007	1.394	5.389	16
Verhaar Gerrit	1.421	936	1.850	1.160	5.367	17
Thomas Ben	1.072	1.767	1.345	1.160	5.344	18
Kortekaas Aad	1.881	936	1.132	1.328	5.277	19
Edens Theo	1.221	1.186	1.345	1.146	4.898	20
totaal	30.740	29.860	29.900	29.880	120.380	
gemiddeld	1.537	1.493	1.495	1.494	6.019	
9 oktober 2009			hoogste score		7.163	
aantal deelnemers	21		laagste score		4.819	
totaal	32.280	31.500	31.700	33.160	128.640	
gemiddeld	1.537	1.500	1.510	1.579	6.126	



Club van Honderd Nieuws

Club van Honderd uitgaansdag 2010

Stralend weer was het op zaterdag 11 september 2010 toen een kleine 50 leden van de Club van Honderd zich in het zonnetje verzamelden bij Space Expo in Noordwijk. Nog geen uur later was er ontzettend veel meer duidelijk over datzelfde zonnetje waar je -op mooie dagen- onbewust van geniet op je fietsje, in de tuin of op het strand.

De Club van Honderd had dit jaar voor het culturele gedeelte van de jaarlijkse uitgaansdag gekozen voor een bezoek aan de Space Expo. Erg veel interessante informatie is daar te vinden over de ruimtevaart en de taken van de diverse satellieten.

Heel veel objecten zijn daar te zien en achter ieder voorwerp schuilt een indrukwekkend verhaal. Of het nu gaat over de grootte van de zon, de afstand van de satellieten tot de aarde of hoe men in de ruimte in een gewichtsloze toestand zijn T-shirt wast of naar het toilet gaat: alles lijkt onbekend, maar als het verteld wordt lijkt het zo dichtbij. De verhalen werden verteld en de vele vragen beantwoord door de ontzettend enthousiaste rondleiders: Richard den Dulk, Pieter Harteveld en Carla van der Maaden.

We konden zien onder welke omstandigheden André Kuipers in december 2011 voor de 2^e maal de ruimte ingaat en voor zes maanden zal gaan werken in het International Space Station (ISS), maar ook de condities waaronder de allereerste ruimtevaarders van onze aarde geschoten werden en weer terugkwamen kon op deze tentoonstelling gezien worden. Als we de enthousiaste rondleiders de vrije hand hadden gegeven waren we met Kerstmis nog verhalen aan het aanhoren en vragen aan het stellen.

Maar er stond meer op het programma. Aangekomen op het sportpark werd op het terras in het zonnetje nog nagepraat met een drankje in de hand. Het eten werd verzorgd door van Vliet Catering en was opnieuw van prima kwaliteit. Net als in 2009 stond Wim van Vliet himself te bakken in de kantine.

Om de leden toch nog even te testen op hun oplettendheid 's middags werd gevraagd een aantal vragen te beantwoorden die te maken hadden met de onderwerpen uit het Space Expo. De acht vragen – met daarachter de juiste antwoorden – waren:

Vraag	Antwoord
Hoe lang bestaat de Space Expo?	20 jaar
In welk jaar ging André Kuipers voor de eerste maal de ruimte in?	2004
Voor wanneer staat de volgende missie met de Amerikaans space shuttle gepland?	1 november 2010 met de Discovery
Wat was de naam van de eerste satelliet	Spoetnik
Welke voetbalploeg heeft de naam van de eerste communicatiesatelliet?	Telstar
Wat is het percentage van het totale gewicht van de zon in ons zonnestelsel.	De Zon bevat 99,86% van de massa van ons volledige zonnestelsel
Hoe lang is Snoopy astronaut?	40 jaar
Als je gewicht op aarde 80 kg is, hoeveel weeg je dan op de maan	13,28 kg

25 leden durfden het aan om de vragen in te vullen. Niemand had alle acht vragen goed. Als winnaar kwam Lenie van der Poel uit de bus, hoewel bleek – en dat gaf ze ook ruimtelijk toe – dat ze ontzettend veel hulp had gehad om de juiste antwoorden te vinden. De uitgaansdag 2010 kon uiteindelijk worden afgesloten met een prima geestelijk en lichamelijk gevoel bij alle aanwezigen.

Jaarvergadering.

Op vrijdag 19 november 2010 houden wij weer onze jaarvergadering van de Club van Honderd. De onderwerpen die behandeld worden tijdens deze jaarvergadering zijn intussen traditioneel: Naast de vaste onderwerpen zoals het doen van mededelingen en het behandelen van de notulen bespreken we ook de activiteiten van het afgelopen jaar, het financiële overzicht, bestuursverkiezing en wordt het cadeau voor De Spartaan bepaald. Na de rondvraag is er vanzelfsprekend nog een uitgebreid informeel gedeelte. Ik hoop -en reken een beetje- op een grote opkomst.

Tot 19 november!

Wim van der Krogt



VAN DE VRIJWILLIGERSCOMMISSIE

Volgens de kalender is, het is nu 13 oktober, de herfst al enige tijd geleden begonnen. Aan het weer is het nog niet te merken. En dat is maar goed ook, want het bruist binnen de Spartaan van de activiteiten die met mooi nazomerweer toch een stuk gezelliger zijn. Soms is een beetje regen en wind voor de sporters niet echt erg, maar voor al die vrijwilligers die actief zijn is mooi weer wel zo aangenaam.

Zo was de laatste wedstrijd van het S.P.O.C. circuit er eentje met een hoge opkomst. En wat te denken van de start van HET JUBILEUM JAAR. Prachtig weer en veel enthousiasme op en langs de baan. Dat belooft wat voor de komende activiteiten. Overal kom je 'nieuwe' vrijwilligers tegen die hun steentje bijdragen aan het welslagen van alle groots opgezette plannen. Hopelijk worden een aantal tijdelijke vrijwilligers in de toekomst permanente vrijwilligers, omdat het toch o zo leuk en gezellig is om iets voor de club terug te doen. Wij doen als vrijwilligerscommissie dan ook een beroep op de diverse commissievoorzitters om deze mensen te polsen om als 'vaste' vrijwilligers op de lijst te komen.

Dat informeren – lobbyen – vragen helpt is maar weer bewezen, want de vacature die ontstond binnen het schoonmaak-team is inmiddels weer opgevuld. De ploeg is met 3 personen versterkt en dat maakt het indelen voor het nieuwe seizoen een stuk eenvoudiger.

Dat veel vrijwilligers de Spartaan een warm hart toedragen bleek ook op 29 augustus tijdens de jaarlijkse Vrijwilligers middag. Uitgerekend op die dag waren de weergoden ons dit jaar echter niet gunstig gezind. Storm en regen leken flink wat roet in het eten te gooien. De opkomst was echter fantastisch, er waren slecht een paar mensen die niet zijn komen opdagen. En ook onze oproep om op de fiets te komen had succes. Aan alle reacties die we kregen hebben wij afgeleid dat iedereen het toch reuze naar zijn zin gehad heeft. Dat schept natuurlijk verplichtingen voor een volgende keer, maar dat is van later zorg en wel pas in 2012, want volgend jaar is deze activiteit verweven in het eindfeest van het jubileumjaar.

Dan wordt ook de wandelstok 2011 uitgereikt, overigens het verhaal over de wandelstok 2010 stond al in het vorige clubblad.

Om zaken onder de aandacht te brengen is het maken van publiciteit een uitstekend middel. De CRA is daar goed mee bezig, een prachtige PowerPoint presentatie om het komende wintercircuit te promoten is daar een goed voorbeeld van. En in de vensterbank naast de ingang van de kantine stond deze week zowaar een heuse lichtkrant. En wat te denken van de actie rond Marga Kortekaas die onlangs 65 jaar werd. Een eigen boom langs de baan als symbool van bijna 50 jaar betrokkenheid bij de Spartaan. Deze actie heeft de plaatselijke pers gehaald en dat is PR die de Spartaan goed kan gebruiken.

Vlak voor de zomer vakantie hebben wij het beleidsplan 'Vrijwilligers' aan het bestuur aangeboden. Dit plan geschreven naar aanleiding van de cursus die wij gevolgd hebben is inmiddels binnen het bestuur besproken. Onlangs zijn de op- en aanmerkingen met ons doorgenomen en bekeken zal worden hoe hier nu mee verder te gaan. Wordt ongetwijfeld via clubblad en site vervolgd.

Tot slot wensen wij alle Spartaners een fantastisch JUBILEUM JAAR toe. Bij welke activiteit dan ook hetzij als deelnemer/ toeschouwer hetzij als actieve vrijwilliger. Want het motto moet zijn: "met veel vrijwilligers gaat het makkelijker"

Namens de VWC Paul van Sijl



Vrijwilliger van het Jaar 2010

Zoals we elke maand een vrijwilliger van de maand uitkiezen hebben we dit keer ook aan de Vrijwilliger van het Jaar 2010 gevraagd zich aan jullie voor te stellen.

We gebruiken daarvoor de 10 bekende vragen. De Vrijwilliger van het Jaar 2010 is Lenie van der Poel geworden. Zij ontving daarvoor de Wandelstok die zij als wisseltrofee een jaar lang mag houden.

Hieronder volgt haar beschrijving in haar eigen woorden.

Stel je eens voor

Lenie van der Poel, woon samen met Joop in Voorschoten. Ik werk als orthopedagoog in de zorg voor mensen met een verstandelijke beperking en met psychische problemen. Ik ben sinds 1971 lid van de Spartaan (1^e jaars B-juniore). Na een cross in Lisse werd ik persoonlijk aangesproken door Piet Ruigrok of de Spartaan iets voor mij zou kunnen zijn. Van mila-atleet ben ik na mijn 2 marathons (1998 en 2000) uiteindelijk meer en meer recreant geworden. Sinds 2 jaar doe ik ook aan Nordic-Walking.

Waarom ben je aan vrijwilligerswerk begonnen? Het is begonnen omdat ik gevraagd werd kampleidster bij de jeugd, en als jeugdtrainster bij de D-meisjes. En daarna was er steeds weer iets anders om op te pakken.

Hoe is je dit bevalen?

Als het me niet goed bevalen was, dan was ik hier niet meer. Jeugdtrainster was ik 8 jaar, daarna secretaris van de Trainersraad, voorzitter WedstrijdOrganisatieCommissie, bestuurslid. Vooral het organiseren vind ik leuk. Te denken valt aan Scholierenbosloop, NKveteranen (1991), NK Jun 2003, Ter Specke Bokaal. Samen iets op poten zetten geeft mij veel voldoening.

Hoe lang doe je dit al?

Teruggerekend ben ik dan ongeveer in 1974 begonnen. Omdat ik steeds weer andere dingen ben gaan doen, blijft het ook leuk. Overigens denk ik dat ik jureren en in de kantine staan altijd leuk blijf vinden. Ik kan het in ieder geval iedereen aanbevelen, je krijgt er ook veel gezelligheid voor terug.



Wat zou je willen verbeteren in je (het) vrijwilligerswerk?

Verbeteren? Laten we vooral beginnen met trots zijn op zo'n grote en hechte groep vrijwilligers. Ik hoop dat het Jubileumjaar ook weer nieuwe mensen enthousiast maakt om af en toe iets te doen voor de club. Wat ik ook hoop is dat bij kleine of grotere problemen mensen samen naar oplossingen kunnen zoeken, en niet verwachten dat een ander verandert, of het oplost.

Wat vind jij van De Spartaan en wat wil je de vereniging meegeven?

Hoe kan het vrijwilligersbeleid verbeteren?

De Spartaan is een fijne club, waar ik me erg thuis voel.

De vrijwilligerscommissie doet goed werk in de persoonlijke gesprekken met nieuwe potentiële vrijwilligers. Voorts is er door hen net een plan op de bestuurstafel gelegd met aandachts- en actiepunten. Ik zou willen dat het de vrijwilligerscommissie en het bestuur lukt om het bestuurswerk voor anderen wat minder de-ver-van –mijn-bed-show te maken. In mijn ogen gaat het om logisch denken en inzet vanuit je eigen invalshoek, wie kan dat nou niet?

Zou je ook weleens ander werk willen doen?

Er komen altijd weer nieuwe kansen.

Vertel eens over je andere hobby's

Ik houd van (berg)wandelen, lezen (zit in een leesclub waarmee ik elke 6 weken een boek lees en bespreek), en doe aan tai chi (bewegingsleer die gezondheid en innerlijke rust bevordert).

Wie is je sportieve held? En voor wie heb je enorm veel respect en waarom?

Ik ben niet zo van de sporthelden. Wel zijn er een paar personen waar ik veel respect voor heb: Nelson Mandela, een groots man met veel charisma.

Foppe de Haan; ik vind hem inspirerend als mens en als trainer. Hij is goed in teambuilding en heeft veel aandacht voor de persoonlijke ontwikkeling van zijn sporters.

Wat zou je een lid die nog geen vrijwilliger is willen zeggen?

Waarom zou men vrijwilliger moeten worden?

Je MOET geen vrijwilliger worden. Het is vooral goed om te weten hoe leuk het is om vrijwilliger in deze club te zijn. Iedereen heeft wel iets bij te dragen. Het is fijn om iets terug te doen voor de club en het is goed voor je netwerk.

Vrijwilligers van de maand oktober 2010

Als jullie dit lezen zijn onze vrijwilligers van de maand met verdiende "rust". Nou ja rust dat is iets wat in hun woordenboek niet voorkomt. Jarenlang waren ze niet te beroerd om daar waar nodig de handen uit de mouwen te steken. Omdat zij beide nu met het trainerschap bij de recreanten zijn gaan stoppen, vonden wij het een goede manier om door hen als Vrijwilligers van de maand te bedanken voor hun inzet. Maar misschien meer nog dan het vrijwilligerswerk dwingen de sportieve activiteiten van hem ons aller respect. Een koppel met een hart van goud voor de vereniging en onze medemens.



Mag ik jullie voorstellen aan Greet en Jan Eichhorn.

STEL JE VOOR:

Ik ben **Greet Eichhorn** 70 jaar 45 jaar getrouwd met Jan Eichhorn.

Wij hebben twee kinderen Saskia en Jeroen de een heeft drie en de ander heeft twee dochters. Ik ben ongeveer 37 jaar lid van de Spartaan. Ik ben er 8 maanden tussenuit geweest wegens een gebroken been opgelopen tijdens skiën in de zomer bij Kaprun in Oostenrijk.

WAAROM BEN JE VRIJWILLEGERS WERK GAAN DOEN:

20 Jaar geleden gevraagd om bij schoolspordagen achter de bar te helpen. Van het een kwam het ander. Clubblad rapen kantine schoonmaken en de was doen van de kantine. Deze werkzaamheden altijd met plezier gedaan. 14 jaar terug vroeg Aad v.d. Lans of ik het leuk zou vinden om training te gaan geven. Even er over nagedacht en spontaan gereageerd. Dus cursus assistent met goed gevolg volbracht. Na 14 jaar stop ik er mee. Maar ik blijf wel gewoon lopen.

HOE IS DIT BEVALLEN: ik heb alle werkzaamheden altijd met plezier gedaan

WAT ZOU JE WILLEN VERBETEREN IN HET VRIJWILLIGERSWEK:

ik denk dat het wel goed gaat. maar het wordt steeds moeilijker om mensen over de streep te krijgen. iedereen heeft het druk.

WAT VIND JIJ VAN DE SPARTAAN EN WAT WIL JE DE VERENIGING MEEGEVEN:

ik heb hier veel mensen leren kennen in al die jaren. leden blijven stimuleren om iets voor de vereniging te doen want vele handen maken licht werk.

ZOU JE NOG ANDER WERK WILLEN DOEN:

ik dacht dat het nu wel genoeg is. er zijn nog genoeg mensen die ook iets kunnen doen.

VERTEL IETS OVER JE HOBBYS: Wij wandelen en fietsen veel en dan natuurlijk onze kinderen en niet te vergeten onze vijf kleindochters.

WIE IS JE SPORTIEVE HELD:

Ik vind Jan Eichhorn. De titels die hij steeds behaalt bij het zwemmen op de Nederlandse kampioenschappen en dan nog de titel op de 2km schoolslag in het buitenwater brrr mij te koud.

WAT ZOU JE EEN LID WILLEN ZEGGEN DIE NOG GEEN VRIJWILLIGER IS:

Kijk eens goed rond er is vast wel iets bij voor jou wat je leuk vindt.

STEL JE EENS VOOR: Mijn naam is **Jan Eichhorn** 73 Jaar oud.

13 Jaar geleden kon ik met pre-pensioen. Dus ik dacht veel vrije tijd. Ja geloof het maar.

Mijn beroep was 25 jaar onderhoudsmonteur en de laatste vijf jaar productie leider op een zand en grind wasserij in het havengebied van Amsterdam. Ik ben ongeveer 20 jaar lid van de Spartaan.

WAAROM BEN JE VRIJWILLEGERSWERK GAAN DOEN:

Iets terug doen naar de vereniging waar je met plezier kan sporten.

HOE IS DIT BEVALLEN:

Ik ben 12 of 13 jaar geleden gevraagd of ik een cursus assistent trainer wilde volgen en dat heb ik gedaan. Het was wel even wennen. Ik had hiervoor ruim 25 jaar bezig gehouden met het geven van zwem- en waterpolotrainingen in Haarlem. Toen ik in 1965 in Lisse ben gaan wonen heb ik mij bezig gehouden met de oprichting van de Z.C.L. (zwemclub Lisse) daar hebben Greet en ik ruim 25 jaar vele functies gehad. Iedere week stonden wij met een aantal vrijwilligers van 18.30 tot 22.30 aan de rand van het zwembad om vele Lissers de zwemslagen aan te leren. Altijd met plezier gedaan. Greet was al lid van de Spartaan. Ik werd het een tijd later. Ik liep 's avonds altijd voor mijzelf al was het laat. Ik had er toen niks van. Maar ik ben tot de orde geroepen en ook lid geworden bij de Spartaan.

Ik heb altijd training gegeven bij de C groep op dinsdagavond en zaterdagochtend en de D groep op donderdagavond. Als dit gelezen wordt ben ik net gestopt met deze activiteiten. Ik vond het op een gegeven moment genoeg. Clubblad rapen en rondbrengen was ook nog een maandelijkse bezigheid. Verkeersregelaar wil ik nog wel blijven doen. Ook de promotie voor de Spartaan bij de Leiden marathon wil ik nog twee jaar doen. Op het 40 km punt.

WAT ZOU JE WILLEN VERBETEREN IN HET VRIJWILLIGERSWERK:

Meer respect voor elkaar hebben en niet denken ik weet het alleen. Iedereen heeft wel iets waar hij goed in is maar probeer die kennis met andere te delen. Dat komt alleen maar ten goede van de Spartaan.

WAT VIND JIJ VAN DE SPARTAAN EN WAT WIL JIJ DE VERENIGING MEEGEVEN:

We worden allemaal ouder. De vereniging heeft veel recreanten. Maar de trainers komen ook op een bepaald moment dat er een stapje terug gedaan moet worden. Dus er moet nieuwe aanwas komen. Maar als ik zie wat er komt kijken om assistenttrainer te worden, dat is wel iets anders als 12 jaar geleden. Het kost nu heel veel tijd. Wie krijg je er nog voor? Ik merk bij de zwembond is het hetzelfde. Zou er geen middenweg wezen om het meer aantrekkelijker te maken om die cursus te gaan doen.

ZOU JE NOG ANDER WERK WILLEN DOEN: Ik doe nog verschillende dingen en vind het nu even genoeg.

VERTEL IETS OVER JE HOBBY:

Als het droog weer is, maak ik al vroeg als het licht wordt een duinwandeling. Lekker genieten van de natuur. Ik heb ook nog een groentetuin en dan zwem ik nog vijfmaal in de week. En dan wandelen we veel. Doen mee aan de vierdaagse van Alkmaar en Nijmegen. De week is te kort en het gaat te snel.

WIE IS JE SPORTHELD:

Ik heb het nu over helden. Ik heb het W.K zwemmen in Eindhoven gevolgd voor gehandicapten. Als je dat ziet heb ik grote bewondering voor die mensen met lichamelijke en geestelijke handicap. Wat zij presteren vind ik geweldig. Ik heb ook nog jaren bij de Zevensprong geholpen dus ik wist wel hoe dat in elkaar zit. Het is toch heel goed dat deze mensen toch een deel van hun leven kunnen invullen met sport.

WAT ZOU JE TEGEN EEN LID WILLEN ZEGGEN DIE NOG GEEN VRIJWILLIGER IS:

ZONDER VRIJWILLIGERS KAN DE SPARTAAN NIET BESTAAN

LAAT IETS VAN JE HOREN. ER IS VAST WEL IETS VOOR JE BIJ

VELE HANDEN MAKEN LICHT WERK



Veiling ter gelegenheid van jubileum zeer succesvol verlopen.

De veiling welke op vrijdag 15 oktober in de MVO School gehouden is, is een groot succes geworden. Natuurlijk was er vooraf veel werk verricht. De artikelen dienden allemaal verzameld te worden. Daarna moest alles op volgorde gestickerd worden en in een catalogus gezet worden. Hoewel in het begin het aanbod tegenviel was m.n. de laatste 3 weken er veel enthousiasme bij vooral de leden om iets beschikbaar te stellen.

Dan komt 15 oktober en dient de zaal ingericht te worden. De catering, de op te stellen artikelen en de instructie van de medewerkers.

Als om 19.00 uur de zaal opengaat breekt de spanning aan. Zullen er genoeg mensen komen. Want de kopers die moeten het dan gaan doen, door het bieden op de artikelen kunnen zij de avond tot een succes maken.

In een lange rij stonden de belangstellenden om hun kopersnummer af te halen. En in tegenstelling tot het gebruikelijke "Spartaan halfuurtje" was iedereen om 19.55 uur aanwezig. Na een welkomstwoord van Jaap van Amsterdam namens de veilingcommissie kon de veilingmeester Piet van Dijk in rap tempo de 333 kavels afslaan.

Grote hilariteit als een kavel door opbieden van twee of meer gegadigden, weer eens dik boven de prijs normale prijs weggang. Maar ook waren er vele artikelen die voor een leuke prijs verworven werden.

Ondertussen wist onze "kantineploeg" de inwendige mens tevreden te houden met een drankje en wat hapjes.

Topstukken waren een diner in het gerestaureerde Keukenhof, een vierluik van John Wassenaar en 4 zeefdrukken van Corneille. Maar ook een rondvlucht in een antieke Fokker, een boottrip over de Kaag of vele diners etc. vonden gretig aftrek.

Om 00.15 uur kon Jaap van Amsterdam na een dankwoord aan de veilingmeester en een dankwoord aan allen die de avond

meegewerkt hadden, het resultaat van **€ 17.256,-** bekendmaken. Met dit bedrag kunnen we voor alle groepen heel veel leuke dingen doen in dit jubileumjaar. Het heeft onze verwachtingen overtroffen.

Ook het volgende evenement staat alweer voor de deur. Op **woensdag 17 november** zal er een **film middag/avond** worden gehouden voor de jongste jeugd om 14.00 uur met gratis popcorn/limonade en na afloop een verrassing en om 18.30 uur voor de junioren / senioren en om 20.30 uur – senioren in de Koetshuis van kasteel Keukenhof. Zorg dat je direct via de site inschrijft want er kunnen maar 130 mensen in en vol=vol.

Namens de veilingcommissie, Jaap van Amsterdam



NIEUWS VANUIT DE TR

Competitie

In september hebben de ploegen van de B-meisjes en de heren Masters de kleuren van De Spartaan verdedigd bij de landelijke competitiefinales.

Meisjes B

De meisjes hadden zich als tiende geplaatst voor de landelijke finale, waar twaalf ploegen meededen. Omdat de ploeg in de beide voorrondewedstrijden geen enkele keer compleet was geweest, en bij de finale wel, leek het mogelijk om een hogere eindklassering te halen. En dat is gelukt.

Op 12 september reisde de ploeg af naar Lycurgus te Krommenie. De dag begon met Karin Abeling en Kaylee van Beelen bij het speerwerpen. Na een moeizaam begin, 27.71 meter voor Karin en voor Kaylee 21.11 meter.

Een regenbuitje later mocht Maxime Nieuwenhuizen zich melden bij het hoogspringen. Met lekkere sprongen maar met een aanloop die niet klopte, aldus Maxime, kwam zij tot 1.45 mtr.

Op dat moment begon ook Marleen Westra, met kogel; zij stootte 10.58 meter en dit is niet wat zij op basis van de trainingen had gehoopt.

Toen de regen al iets was overgetrokken, begon de wedstrijd wat meer op gang te komen. Myrthe Duivenvoorden mocht het spits afbijten wat betreft de loopnummers. Op de 100 meter horden kwam zij tot 16.63 sec. Een serie later streed Miranda om de eerste twee plekken op diezelfde 100 meter horden. In 14.57 kwam zij vlak achter Nederlands Kampioene Marloes Duyn tot de tweede plek in een race waar Miranda zelf over zei: 'het ging goed, maar twee honderdsten boven mijn PR, met een vorm die ik op dit moment niet gedacht had te hebben'. Iets later de tweede groep kogel met Loes Kistenmaker die 9.46 meter stootte.

Daarna de 800 meter met in de eerste serie Tessa van Hateren die naar eigen mening hard startte, en niet helemaal in vorm was kwam tot 2.44.61 min. In de laatste serie pakte Giselle Slotboom de eerste winst van de dag met een dik pr van 2.19.45 min. Giselle: 'Na bijna een ronde viel het tempo een beetje terug, toen ben ik gegaan, al was ik bang dat het een beetje te vroeg was maar ik heb niemand meer terug gezien.'

Lisanne van der Zwet startte op de 100 meter en eindigde met een tijd van 14.09sec. Karin Abeling liep 14.45sec en was daar ook niet zo tevreden over. Discus werd gedaan door Marleen Westra en Lisanne v.d. Zwet waar zij te doen hadden met een door de regen spekgladde discusring. Lisanne wierp de discus naar 23.19 mtr, waar zij zelf niet blij mee was. Zelf vertelde ze dat de vorm er een beetje uit was. Marleen Westra was ook niet tevreden met haar 28.05 mtr. Ze vertelde: 'Misschien kwam het door de gladde ring, maar ik was vannacht uit bed gevallen dus misschien had ik daardoor wel zo'n slechte dag'.

Myrthe Duivenvoorden sprong 1.50 mtr in de tweede groep hoogspringen. Ze vond zelf dat ze lekker sprong. Het verspringen werd gewonnen door Miranda de Regt. Zij sprong 5.54 mtr. maar was niet zo blij want ze kwam niet lekker op de balk uit en daarnaast had ze de eerste twee keer ongeldig gesprongen. Maar alsnog kon ze de winst op zich nemen.

De 400 meter werd gelopen door de C-junioren Maaike Boon met 64.51 sec. en Kaylee van Beelen met een pr van 63.94.

Allebei goed gedaan dames!

Loes sprong 4.46 in de tweede groep van het verspringen. Hier was zij wel redelijk tevreden over.

Na een de gehele wedstrijd in de tussenstand ergens tussen plaats 5 en 8 te hebben gestaan, was het tijd voor de 4x100 meter.

Door een blessure van Myrthe Duivenvoorden moest Giselle Slotboom de plaats innemen. Het werd een spannende race, en met een spannende tweede wissel die heel netjes werd opgelost kwam de estafetteploeg bestaande uit Lisanne van der Zwet, Marleen Westra, Miranda de Regt en Giselle Slotboom tot een tijd van 52.15 sec.

De ploeg werd uiteindelijk zesde van de twaalf ploegen met 6635 punten, een plaatsje hoger dan de zevende plek van vorig jaar. In de voorronden waren respectievelijk 6386 en 6076 punten behaald, dus de ploeg heeft tijdens de finalewedstrijd inderdaad zeer sterk gepresteerd! Een aantal meisjes wordt volgend jaar A en zal het dan proberen de goede lijn voort te zetten in de A-competitie.

Heren Masters

Van de drie ploegen van de Spartaan hadden alleen de mannen 1^e divisie zich geplaatst voor de landelijke finale; als 7^e gingen zij 12 september naar PAC Rotterdam.

De ploeg bestaande uit Vincent, Martien, Marcel, Edwin, Marco, Maarten, Willem, Arnoud en Paul heeft naar beste kunnen gepresteerd, maar miste de inbreng van Arie en Dennis zeer. De ploeg heeft de hele wedstrijd in de onderste regionen gebivakkeerd en na een dubieuze diskwalificatie op de Zweedse estafette vonden zij zich terug op de elfde plaats.

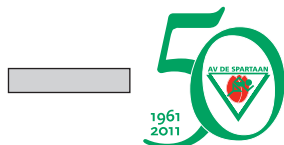
Oktobertraining

Na het baanseizoen is afgesloten met de traditionele onderlinge meerkampen op 9 en 10 oktober is de oktobermaand verder een maand waarin op alternatieve wijze wordt getraind en voorbereid op de wintertraining. Ook is dit de maand waarin diverse junioren doorschuiven naar een hogere categorie.

Dit jaar worden in oktober voor alle B-/A- junioren en senioren gezamenlijke trainingen gegeven op maandag en woensdag. De training begint met een gezamenlijke warming-up met de gehele groep. Daarna worden de trainingen ingevuld door de specialisatietrainers en kan iedereen zelf kiezen bij wie hij of zij wil trainen. De training wordt afgesloten met een gezamenlijk eindspel. Voor de C-2ers die volgend jaar B worden is dit een mooie gelegenheid om in een speelse sfeer kennis te maken met de specialisatietrainingen.

De wintertrainingen beginnen op 31 oktober met de duintraining en op 1 november met de overige trainingen.

Programma wintertraining Het schema van de wintertraining ziet er als volgt uit:



Trainingsoverzicht AV De Spartaan Winter 2010-2011 Start zondag 31 oktober 2010				
Discipline	Trainer/ster	Dag	Tijd	Opmerkingen
Springen	Heino Stroet	Maandag	19:00-21:00	Baan
		Woensdag	17:30-19:30	Kracht / Baan
		Donderdag	19:00-21:00	Baan
		Zondag	09:30-11:30	Duintraining
Sprint + Meerkamp	Anthony Ott	Maandag	19:00-21:00	Baan (Korte sprint/horden, kogel)
		Woensdag	19:00-20:30	Baan (Springen)
		Woensdag	20:30-22:15	Zaal (circuitkracht)
		Donderdag	18:00-19:00	Baan (Speerwerpen)
		Donderdag	19:00-21:00	Baan_ (Polshoog/Lange_sprint/horden)
		Zondag	09:30-11:30	Duintraining
Werpen	Nico van Noort	Maandag	19:00-21:00	Baan
		Woensdag	20:30-22:15	Zaal (circuitkracht)
		Donderdag	19:00-21:00	Baan
		Vrijdag	18:00-20:00	Kracht / Baan
		Zondag	09:30-11:30	Duintraining
Mila	Martien v.d. Hoorn	Dinsdag	19:00-21:00	Baan
		Woensdag	20:30-22:15	Zaal (circuitkracht)
		Donderdag	19:00-21:00	Baan
		Zondag	09:30-11:30	Duintraining
B/C junioren (1994-1997)	John	Maandag	18:30-19:45	Horden/sprint. Op uitnodiging, alleen C-jun
	Arnoud	Dinsdag	18:00-19:00	Werpen. Op uitnodiging, alleen C-jun
	John, Paul, Dennis	Woensdag	19:00-20:45	
	John, Hannah	Vrijdag	19:00-20:45	
D junioren (1998, 1999)	John	Maandag	18:30-19:45	Horden/sprint. Op uitnodiging
	Arnoud	Dinsdag	18:00-19:00	Werpen. Op uitnodiging
	Joost, Arnoud	Woensdag	19:00-20:30	
	Joost, Joost	Vrijdag	19:00-20:30	
Mila Jeugd (10-16 jaar)	Esther, Jacco	Maandag	19:15-20:30	even_weken_baan/ oneven_weken_bos
	Jan, Willem	Zaterdag	09:00-10:15	even_weken_bos/ oneven_weken_baan
Pupillen (2000-2005)	Marga, Fieke, Stephanie	Woensdag	14:30-15:30	Zaal: voor J/M geboren 2005, 2004, 2003
	Marga, Fieke, Stephanie, Piet, Max, Jan vd Voet	Woensdag	15:30-16:30	Zaal: voor J/M geboren 2002 en jongens geboren 2001
	Marga, Fieke, Stephanie, Piet, Max, Jan vd Voet	Woensdag	16:30-17:30	Zaal: voor J/M geboren 2000 en meisjes 2001
	Jan Beijck, Irma, Desi	Vrijdag	17:00-8:00	Baan: voor J/M geboren 2000, 2001 en 2002

CRA-NIEUWS

HET WINTERCIRCUIT

A. voor de lopers

Op zondag 24 oktober is deze onderlinge recreatieve competitie opnieuw van start gegaan.

Ter herinnering: alle lopen op zondag beginnen dit jaar om 11.00 uur. In tegenstelling tot eerder gemeld begint de loop op zaterdag 11 december om 10 uur. Zo sluiten we aan bij de trainingstijd op zaterdagmorgen.

En nog ter informatie:

De data van het Wintercircuit staan - onder Recreanten/ agenda - ook op de internetpagina (www.spartaan.net).

De uitslagen van de lopen komen ook op de recreantenpagina.

Startnummer !?

Bij jouw eerste loop krijg je een startnummer voor de hele competitie. Je wordt verzocht deze zelf te bewaren en deze mee te nemen bij elke loop. Je startnummer toch vergeten? Haal een vervangend nummer in de kantine.

Let er ook even op dat je niet nog een oud nummer in je tas hebt en dit per ongeluk gebruikt. Het wordt dan voor Piet Lenting erg lastig de uitslagen te verwerken.

De spelregels? Zie het publicatiebord in de kantine.

B. voor de wandelaars en Nordic walkers

Voor deze leden organiseren we weer wandelingen; op een apart parcours en steeds op dezelfde datum als de hardloopactiviteiten. Inschrijven zoals de hardlopers is niet nodig. Alleen op de dag van de wandeltochten wel even melden bij de CRA.

Deze wandeltochten zijn gericht op lekker sportief samen een stuk lopen en ongeveer gelijktijdig en op (nagenoeg) dezelfde plaats eindigen als de hardlopers. **De starttijd voor de wandelaars/Nordic walkers is 10.00 uur (op 11 december om 9 uur).** Alleen voor de laatste wandeling (de verrassingstocht) is de starttijd nog niet bekend. Hou hiervoor internet en het clubblad in de gaten.

Bij de wandelingen in het wintercircuit staan we introducés toe tegen betaling van 2 euro per loop.

De polderloop op zondag 21 november 2010: 11.00 uur

Plaats: clubhuis scouting Shawano's (bij de ijsbaan), Randmeerstraat

Dit is nu de 2^e loop in ons Wintercircuit. We kunnen net als afgelopen jaren weer terecht bij scoutinggroep De Shawano's. Je komt er via de Randmeerstraat. Voor wie deze niet weet; het is in Poelpolder Zuid, dicht bij de ringvaart Haarlemmermeer en onder de hoogspanningsleiding die langs De Engel naar Lisserbroek loopt. **Kom zoveel mogelijk op de fiets. Er is weinig parkeerruimte. Kom je wel met de auto: parkeren bij de ijsbaan.** We hebben ook dit jaar weer het in vorige jaren gebruikelijke 'randgebeuren'; koffie/thee, snert, enz. Dit in samenwerking met de scoutinggroep. Al met al redenen genoeg om na de loop nog even te blijven. In het clubhuis zijn kleedruimtes; maar er kan niet gedoucht worden. Ik raad ieder dan ook aan er rekening mee te houden, dat je wellicht later naar huis gaat dan je gedacht had. Neem dus droge kleding mee en familie is als supporter van harte welkom. Als het weiland droog genoeg is, gaan we daar weer door (net als 2 jaar geleden), anders het 'oude' parcours. Zorg dus in ieder geval dat je niet je allernieuwste schoenen aan hebt.

De Nordic Walkers en Sportief Wandelaars vertrekken om 10:00 uur vanaf het clubhuis van De Shawano's voor een dijk rondje. 'Kort' 6,5 km; 'lang' ca. 10 km. Ook voor hen natuurlijk het bovengenoemde 'randgebeuren'.

De Duin/strandloop op ZATERDAG 11 december: Langevelderslag

De lange afstand (10,7 km) start om 10.00 uur en de korte (3,5 km) 5 minuten hierna. Dit om de tijd die ieder 'kwijt' is, zo kort mogelijk te houden. Let op de instructie bij de start om verkeerd lopen te voorkomen.

Deze loop in ons circuit start weer bij Nederzandt (voormalige OASE) aan de Langevelderslag. Op deze locatie heeft een aardige verbouwing plaatsgevonden en het geheel is zeer de moeite waard (zie <http://www.etenbijnederzandt.nl/index.php>). De horecagelegenheid heeft een ware metamorfose ondergaan. Tegen het inleveren van je startnummer heb je de keuze tussen een kopje soep en een broodje. E.e.a. is mede mogelijk gemaakt door Nederzandt. Zij zorgen tevens voor kleedruimten.

De tocht voor wandelaars en Nordic Walkers start om 9.00 uur, ook vanaf Nederzandt, Langevelderslag.

Nog even enkele praktische puntjes.

Voor de lopers: Denk er om dat je je startnummer meeneemt. Mocht je dat toch zijn vergeten of voor het eerst meedoen, meld je dan even bij één van ons in Nederzandt. Aan de Langevelderslag is voldoende parkeerruimte, parkeer wel op het grote parkeerterrein (tarief € 1,50). Parkeer niet op de weg; ook niet op de 'parkeerstrook' bij het draaipunt. Je riskeert een boete van € 36,- en de pakkans schijnt groot te zijn.

Tot slot

Als je nog vragen of opmerkingen hebt, neem dan contact op met één van de leden van de CRA.

Een prettige competitie toegewenst.



Trainingen op dinsdag- en donderdagmiddag

We wijzen hier nog eens op de mogelijkheid om op deze middagen van 13.45 – 15.00 uur te trainen. Op dinsdag is er intervaltraining (vergelijkbaar met dinsdagavond); op en in de omgeving van de baan. Op donderdag doen we een duurlooptje over wisselende parkoersen in de omgeving. In de groep zijn behoorlijke verschillen in tempo, dus je past er zeker in.

TRIMLOPEN

Omdat veel (nieuwe) leden interesse hebben in deelname aan trimlopen in de omgeving, vind je hier enkele loopjes in de omgeving en enkele andere populaire. Meer informatie over afstanden, starttijden, organiserende vereniging en tel.nr. voor inlichtingen kun je vinden op de site van de Atletiekunie (www.dutchrunners.nl/evenementen). De Dutch Runners Guide (voorheen het trimloopboekje) wordt niet meer uitgegeven.

Enkele lopen in de omgeving en elders:

zo.	7 nov.	Marathon New York; 42,2 km	
zo.	7 nov.	Berenmarathon; 21,1-42,2 km	v.a. 12.00 u. Terschelling West
zo.	14 nov.	Oosterduinloop; 8-16,1 km	v.a. 11.00 u. Noordwijkerhout
zo.	21 nov.	Zevenheuvelenloop; 15 km	v.a. 13.00 u. Nijmegen
za.	4 dec.	Sinterklaasloop; 5-10 km	10.30 u. Katwijk/Wassenaar
zo.	5 dec.	Ter Specke loop; ook ZenZ-circuit; 5-10-15 km	11.00 u. Lisse (Spartaan)

En verder natuurlijk ook dit jaar weer de in ere herstelde Kerstcross op 2^e kerstdag. Zie de informatie vanuit de WOC elders in dit of in het volgende clubblad. Omdat er vorig jaar verschillende Spartanen mee hebben gedaan aan de Berenloop op Terschelling en er eveneens belangstelling is voor de Zevenheuvelenloop, heb ik deze ook vermeld.

WANDELINGEN IN DE REGIO

za.	6 nov.	Vlaardingen, Randstadserie- 3 ^e tocht, 25 km	www.rs80.nl
za.	20 nov.	Wassenaar, Randstadserie- 4 ^e tocht, 25 km	www.rs80.nl
za.	27 nov.	Den Haag, WSV Haaglanden, div. afstanden	www.wsvhaaglanden.nl
za/zo.	27/28 nov.	Heemstede, wsv Eendracht Maakt Macht, div. afstanden	www.emmistof.nl
za.	11 dec.	Leiden, tocht 1 winterserie LEO, 15/25 km (ook onze duin-str. Loop)	www.wsvleo.nl
za.	18 dec.	Noordwijkerhout, 25 km	www.rs80.nl

Vragen of opmerkingen?

Wij kunnen ons voorstellen dat er wel eens iets is, dat in de C.R.A. besproken zou moeten worden. Wij vergaderen meestal de 1^e donderdag van de maand. Dus als je een agendapunt hebt of iets waarvan je vindt dat wij daaraan eens aandacht moeten besteden, meldt het aan Hans Adriaanse, Alfred Langendijk, Fred van der Hoorn, of ondergetekende. Keus genoeg lijkt me; het moet gek gaan, wil je niet één van ons viëren zien.

Namens de Commissie Recreatie Atletiek, Theo Edens

Najaarswandeling 5 september 2010

De uitnodiging was al een poosje geleden uitgedeeld en ook kon je de informatie lezen op internet. Ik ben na een blessure weer gaan wandelen en was ook zeer benieuwd naar het parcours welke Luda had uitgezet. Het was prachtig weer, daar zou het zeker niet aan liggen! De auto geparkeerd in Lisse en verder meegereden met Anneke. Aangekomen bij Panneland bleek dat niet iedereen mee wilde wandelen. Wel jammer want Luda had volgens mij veel werk verricht. Ook de vrijwilligers, die de leiding hadden over de wandeling van 12 of 18 kilometer, (Nico en Gerda) vooraf de wandeling al een keertje gelopen om er zeker van te zijn dat we niet zouden verdwalen...

Maar toch met zo'n 20 wandelaars, verdeeld over de 12 of 18 kilometer, gingen we op pad. In het begin kom je veel mensen tegen die ook heerlijk van de natuur gingen genieten. Maar hoe verder je komt, hoe minder mensen je tegen komt. Dwars soms door de bosjes vervolgden we de wandeling. Ook over een bruggetje, was het nu survival? gingen we verder. De ploeg was inmiddels ook gesplitst, maar dat mocht de pret niet drukken. Je hebt ook hierin snelle en wat minder snelle wandelaars. Maar je moet ondertussen wel blijven genieten van de prachtige omgeving. Stilstaan bij een groep herten hoort en dan ook bij! Halverwege de tocht heerlijk aan



de koffie met...appeltaart of wafel met warme kersen, onder de bekende "smoes" we lopen het er toch weer af, gingen we daarna verder.

De sfeer was prima, de wandeling prachtig, het weer werkte mee, waar waren al die sportieve andere wandelaars nu?

Na afloop bij Panneland nog een heerlijke kop koffie/thee gedronken. Wachtend op de "taxi", heerlijk in het zonnetje waar je tot slot nog beroemde Nederlanders tegenkomt. Kortom, ik ben heel blij dat ik met deze wandeling heb meegedaan! Ik hoop alleen wel dat er volgend jaar meer wandelaars zich melden hiervoor. Het is zeker de moeite waard!

Met een hartelijke wandelgroet, Paula Oudshoorn

Afscheid trainers Greet en Jan Eichhorn

Na vele jaren training gegeven te hebben aan verschillende loopgroepen, hebben Greet en Jan besloten te stoppen en het wat rustiger aan te gaan doen.

Zaterdag 25 september was het zover, de laatste training aan de C-groep op zaterdagmorgen, zoals Jan eind augustus had aangekondigd.

Inmiddels was door een aantal deelnemers van de C-groep een inzamelactie in gang gezet, om daarmee een leuk afscheidscadeau aan te kunnen bieden. Na afloop van de training zijn alle lopers van de C-groep, maar ook van de D- en B-groep, uitgenodigd voor een kop koffie met door Thea zelf gebakken cake en is op een passende manier afscheid genomen van de beide trainers. Door Ad van Ruiten werd een mooi dankwoord uitgesproken, waarbij hij verschillende anekdotes, typisch Greet en Jan, heeft aangehaald. Zo werd het een vrolijk afscheid.

Na uitreiking van de bloemen van de B-groep door Karin en Erik en van de recreanten door André en Aad werd het cadeau van de C-groep door de kleindochters van Greet en Jan aangeboden.

Jan en Greet bedankten na afloop iedereen hartelijk voor de cadeaus en de belangstelling, waarbij Greet ons de wijze raad meegaf, "Blijf met plezier lopen en doe dit bij voorkeur samen, om de gezelligheid en de sociale contacten te onderhouden". Hiermee is wel duidelijk waarom de C-groep altijd zo'n grote groep is gebleven!

Coördinatoren Recreanten



Greet en Jan Eichhorn willen langs deze weg iedereen bedanken voor de happening die na de laatste training van ons op 25 september was georganiseerd. De twee Thea's die het hadden bedacht zijn in hun opzet goed geslaagd. Wij waren onder de indruk van alles wat die ochtend op ons af kwam. Een kantine goed gevuld met Spartaners zorgde toch voor een bepaalde waardering voor al die jaren training geven, wij kunnen hier lang op terug kijken. De bloemen en de cadeaus en niet te vergeten de herinneringen die Ad op komische wijze bracht was een goede aanvulling op deze ochtend. Wij blijven gewoon lopen op donderdag en zaterdag maar niet meer 's avonds. Wij wensen ieder veel loopplezier en nogmaals bedankt voor alles.

Greet en Jan Eichhorn



Positieve effecten van negatieve calorieën.

"Nee dank je, ik word van water al dik." Deze uitspraak kreeg ik laatst te horen toen ik iemand iets lekkers aanbood. Vanuit mijn ooghoek zag ik hoe de persoon in kwestie, de schaal met hapjes, nog even met trieste blik nakeek. Toen ik even later een andere gast iets te drinken aanbood kreeg ik als antwoord; "Doe mij maar water, want ik ben aan de lijn en van water val je af." Wacht even hoor, want hoe zit het nu echt met dik worden en afvallen? Je raakt soms het spoor bijster, waar fabrikanten, door allerlei middelen en methoden om het streefgewicht te halen of te handhaven, gebruik van maken. Dikke kans dat zij er vette winst mee maken terwijl bij jou alleen de geldknip dunner wordt. Laten we daarom nog maar eens kijken hoe het werkelijk zit met die calorieën.

In ons voedsel zitten verschillende stoffen die noodzakelijk zijn om in leven te blijven. Er zijn bouwstoffen, beschermende stoffen, vezels en brandstoffen. De omzetting, oftewel de stofwisseling hiervan, heet metabolisme. Als de brandstof in ons hapje of drankje wordt verbruikt heet dit katabolisme. Indien de omzetting gebruikt wordt om op te bouwen of om energie vast te leggen heet dat anabolisme. Als je meer energie inneemt dan je verbruikt zul je dikker worden. Andersom val je af. Wie net zoveel eet als verbruikt, is in balans. De verhouding tussen de hoeveelheid energie in ons voedsel en de hoeveelheid geleverde arbeid, bepaalt dus of we dik worden of niet. De energetische waarde is de hoeveelheid brandstof die in alles zit wat door het mondje gaat. Deze behoort uitgedrukt te zijn in joules maar omdat we het nu eenmaal zo gewend zijn wordt dit ook nog steeds gedaan in calorieën. Met duizenden tegelijk zelfs, vandaar kilocalorieën.

Een lichaam in rust verbruikt ook energie. Onze lichaamstemperatuur dient constant te blijven, er moet worden geademd, het hart klopt etc. etc. En de stofwisseling zelf, verbruikt ook energie, waarover later meer. Het energieverbruik in rust heet het basaalmetabolisme. En deze verschilt iets bij ieder mens. Ook zijn er verschillen in de manier waarop het lichaam omgaat met de beschikbare energie. Grofweg zijn er drie type mensen. De ectomorf heeft weinig vet, moeite met spieropbouw, een snelle stofwisseling en is over het algemeen druk. De mesomorf is slank maar atletisch en gebruikt overtollige energie eerder voor spieropbouw dan om dik van te worden. De endomorf heeft aanleg om vet op te slaan. Dit type is anabolisch, gebruikt dus veel energie om zijn voorraad aan te vullen en is daardoor over het algemeen ook wat rustiger. De meeste mensen zijn overigens mengtypen.

De oermens beschikte steeds over de noodzakelijke zuurstof en had voldoende drinkwater. Het lichaam kan hiervoor dan ook geen, of slechts een hele kleine reserve, van opslaan. Maar het viel schijnbaar niet mee om steeds over voldoende eten te beschikken. In tegenstelling tot de andere essentiële elementen, heeft het lichaam daarom een mechanisme ontwikkeld om, veel, heel veel, energie op te slaan. In onze samenleving beschikken we constant over iets te eten of drinken. Daarnaast is veel van wat we tegenwoordig consumeren arm aan essentiële elementen, maar overvloedig aan energie. En dat blijft niet zonder gevolgen. Ernstige gevolgen zelfs, want te dik zijn brengt immers risico's met zich mee voor de gezondheid. Maar liefst 46% van de Nederlandse bevolking kampt met overgewicht. De kans op hart en vaatziekten, hoge bloeddruk, suikerziekte en diverse soorten kanker, is hierdoor behoorlijk toegenomen. Maar ook veel aan sport gerelateerde blessures worden door overgewicht sneller opgelopen. Drinken is geen sport, maar eten mag dat ook niet zijn!

De meeste van ons zijn zich hiervan bewust en sommige volgen zelfs een dieet. Helaas is het zo, dat als reactie op dit dieet, het lichaam het metabolisme negatief aanpast. Wie minder gaat eten gaat aanvankelijk ook minder verbranden. Zodra men zich na een dieet weer laat verleiden tot te veel eten, zien we daarom veelal eerst een extra gewichtstoename.

Vanzelfsprekend is lekker bewegen een uitgesproken middel om af te slanken. Maar dit werkt natuurlijk alleen als we de extra verbruikte calorieën niet daarna weer tot ons nemen. En tja, sporten maakt nu eenmaal hongerig en dorstig. Dus een cola met een paar pinda's gaat er daarna prima in! Sporten heeft als "nadeel" en dan met name de duursporten, dat het lichaam efficiënter zal omgaan met energie. We zien niet voor niets een snelle toename van de omvang bij sporters, die om welke reden dan ook, hun activiteiten moeten staken. Voldoende bewegen is voor de gezondheid een must, dus dat moeten we zeker blijven doen. Maar bewegen om af te vallen helpt alleen als we ook onze eet en drink gewoontes aanpassen. En hier hebben we te maken met een cultuur. Dat maakt veranderen wat lastig.

Onze samenleving (economie) bestond vroeger uit een behoorlijk aantal veeboeren. Wij zijn dan ook opgegroeid met een schijf van vijf waarin de melkproducten een belangrijke plaats innamen. En wie zijn bordje niet leeg at moest in elk geval wel zijn vlees tussen de groente vandaan vissen. Zonde om weg te gooien. Wij zijn groot geworden met Joris Driepinter en het idee dat biefstuk de waarde had van een klomp goud. Voeg daar de invloed van de welvaart nog aan toe; gebak, snoep, chips, patat en snelle drankjes. Een verkeerd eetpatroon lijkt slechts een logisch gevolg. En daar ligt de hoofdoorzaak van ons ongezond te dik zijn.

Inmiddels heeft de voedingsraad zijn schijf van vijf aangepast. Mede door het vele onderzoek, wat gedaan is op het gebied van eerder genoemde gezondheidsrisico's, worden adviezen gegeven waarbij het accent ligt op groente en fruit. Natuurlijk is calcium (o.a. melkproducten) en hoogwaardige eiwitten (o.a. vlees) noodzakelijk. Maar de verhouding van wat we op ons bordje scheppen kan anders. Minder vlees en aardappels en wie zijn bord niet leeg krijgt zou wel zijn grotere hoeveelheid groente moeten opeten! En hier komt nog het allermooiste.

Zoals we gelezen hebben verbruikt het lichaam ook energie voor zijn eigen stofwisseling. Met andere woorden; een deel van het patatje wordt gebruikt om het patatje te verteren. Bij patat is er dan nog ruim voldoende over om een flink rondje te hollen en ook nog een beetje ronder te worden. Sommige soorten fruit en groenten echter, leveren een heleboel stoffen die ons lichaam nodig heeft, terwijl het vetten ervan, meer energie kost dan er in zit. Negatieve calorieën dus. Hoewel dit natuurlijk niet echt zo is, energie kan immers nooit negatief zijn, is de netto opbrengst dit wel. Van eten afvallen kan dus echt!

Vervolg Positieve effecten van negatieve calorieën

"Nee dank je, doe mij maar een appel" hoop ik dan ook bij een volgende gelegenheid te horen. "Google" maar eens op "negatieve calorieën" en lees in de verschillende artikelen ook hoe verstandig het is, om van alles voldoende tot je te nemen en dus zeker niet eenzijdig te gaan eten. Dure supplementen zijn dan trouwens overbodig. Oh ja, en dat water dan, val je daar nou wel of niet van af? Ja, want water levert vrijwel geen energie. Het lichaam moet het echter wel verwerken en omdat het meestal koud wordt gedronken, ook nog op temperatuur brengen. En dat "kost" een paar calorieën. Mooi meegenomen dus.

Wie mij trouwens, tot slot, op dinsdagavond in de kantine aantreft achter een biertje met een zakje chips, moet weten dat ik de rest van de week veel sla eet en heel veel water drink....

Rob Boot

NIEUWS VAN DE CJA

Het leek wel zomer afgelopen weekend tijdens de onderlinge meerkampen. Het is de laatste wedstrijd van het zomerseizoen, maar onder deze weersomstandigheden kun je, je dat niet voorstellen. Nog een paar weken en dan schuiven alle kinderen weer een trainingsgroep door en gaan de wintertrainingen van start. Maar voordat het zover is nog even een paar recente gebeurtenissen.

Boom planten voor Marga Kortekaas

Tijdens de onderlinge wedstrijden op zaterdag 9 oktober 2010 is er in het bijzijn van de wethouder De Roon en alle pupillen en hun ouders een boom geplant voor Marga Kortekaas. Afgelopen dinsdag 5 oktober werd Marga 65 jaar. Deze mijlpaal heeft ze samen met de pupillen al tijdens de training gevierd met vele verjaarskaarten en een feestmuts. Op zaterdag werd Marga door het bestuur in het zonnetje gezet. Niet alleen vanwege het feit dat ze 65 jaar is geworden. Maar vooral vanwege het feit, dat zij al zo lang als vrijwilliger actief bent bij de Spartaan. Marga is al lid zolang als De Spartaan bestaat. Volgend jaar bestaat de vereniging 50 jaar en al die tijd is Marga zeer actief geweest. Het bestuur heeft Marga een boom aangeboden. Een boom als symbool voor het leven. De Spartaan is haar leven. Een boom, die vele generaties mee gaat. Dit is ook heel kenmerkend voor het vrijwilligerswerk van Marga bij De Spartaan. Zij heeft al die tijd met verschillende generaties te maken gehad. Wij hopen dat Marga nog lang van deze boom mag genieten.

Huldiging Spartaanjeugd tijdens de onderlinge meerkampen

Het afgelopen jaar zijn er door de jeugd goede prestaties behaald tijdens nationale kampioenschappen en landelijke competities. Omdat hiervoor geen officieel protocol was, heeft het bestuur besloten om dit nu ook voor jeugdgroepen in te zetten en wel voor pupillen tot en met de C-junioren. Dit jaar werden de volgende atleten in het zonnetje gezet: Eveline de Jong (meisje pupil B): voor het behalen van de 1e plek bij de landelijke finale 1KRunaway tijdens het NK in Amsterdam. De competitieploeg van de meisjes D, gevormd door Annemarie ten Kate, Zyna van der Poel, Sanne Vermeij, Mariska Hoogkamer en Jaimy Loos. Deze atleten behaalden met hun ploeg de 2e plaats tijdens de landelijke competitiefinale in Groningen. Lianne van der Zwet (meisje C) verbeterde bij de Nationale C-spelen het clubrecord met een discusworp van 31,43 m en kwam hiermee als 3e op het podium. De kampioenen werden nog persoonlijk gefeliciteerd door wethouder De Roon en ontvingen naast een bosje bloemen de officiële jubileumcap. Het bestuur hoopt, dat deze huldiging een mooie traditie mag worden en dat er elke jaar tijdens de onderlinge meerkampen maar vele nationale kampioenen, niet alleen meisjes, maar ook jongens, gehuldigd mogen worden.

Jubileum

De aftrap van het jubileumjaar was op 3 oktober jl. tijdens de sponsorloop. De animo van de jeugd was op deze zonovergoten dag zeer groot. Vele jeugdige atleten hebben, verkleed of niet, heel wat rondjes volbracht en een mooi sponsorbedrag bij elkaar gelopen. Dit was nog maar de eerste jubileumactiviteit. Gedurende het hele jaar zullen er nog vele volgen. Kijk op de door Jan Beijck samengestelde jubileumkalender voor de data. Op internet kun je de aanvullende informatie voor de diverse activiteiten vinden. We hopen dat jullie in groten getale aan de verschillende activiteiten zullen deelnemen en wensen jullie alvast een mooi jubileumjaar toe.

Rest mij nog iedereen veel plezier toe te wensen op de laatste zomertrainingen en alvast veel succes en trainingsplezier bij de nieuwe trainingsgroepen per 1 november a.s.

Karin Zonneveld
Voorzitter CJA



Toespraak van Karin Zonneveld:

Marga,

Afgelopen dinsdag werd je 65 jaar. Deze mijlpaal heb je gevierd op de training met de pupillen, die je verwend hebben met mooie verjaarskaarten en een feestmuts. Als bestuur willen wij je ook in het zonnetje zetten. Niet alleen vanwege het feit dat je 65 jaar bent geworden. Maar vooral vanwege het feit, dat je al zo lang als vrijwilliger actief bent bij de Spartaan. Wij vinden dit een zeer unieke aangelegenheid en vinden het ook heel fijn dat de wethouder de heer De Roon namens de gemeente Lisse hierbij aanwezig wil zijn.

Zoals jullie weten, was afgelopen zondag de sponsorloop om geld bijeen te lopen voor het jubileumjaar van de Spartaan. Volgend jaar bestaat de Spartaan 50 jaar. Zolang is Marga ook al lid bij de Spartaan. Al die tijd dat ze lid was is ze altijd zeer actief geweest bij de vereniging.

Over die begintijd kan ik over Marga niks persoonlijks vertellen, maar van een later tijdstip wel. Ik ken Marga al vanaf mijn 9^e jaar en ben haar in verschillende hoedanigheden bij De Spartaan tegengekomen.

- ✓ Toen ik 33 jaar geleden lid werd van de Spartaan ging ik trainen bij de pupillen. Ik ging natuurlijk mee op zomerkamp. Hiervoor verzorgde Marga de informatieavond en regelde zij de leiders en het vervoer voor het kamp. Zelf ging ze ook mee als leidster en ik kan me herinneren dat, dat altijd erg gezellig was en dat een favoriet onderdeel van Marga het zingen van kampliederen was. Zodra we in het bos liepen of naar het dorp gingen werd ons een heel repertoire aangeleerd.
- ✓ Van de pupillen schoof ik door naar de D-meisjes. Daar kreeg ik nieuwe trainers en één daarvan was: Marga. Ook toen was ze wel eens streng, maar altijd rechtvaardig. Marga was ook zeer motiverend voor alle kinderen. Doordat zij altijd goed was in het onthouden van namen was er altijd voor ieder kind persoonlijke aandacht.
- ✓ Als C, B en A-juniore deed ik mee aan verschillende wedstrijden. Bij de wedstrijden in Lisse waren altijd veel juryleden aanwezig. En wie was daar ook altijd als jurylid van de partij: Marga. Je kon haar als jurylid vaak vinden op haar favoriete onderdelen discus en kogel. Als ze dan als jurylid even niets te doen had, stond ze als supporter langs de baan om de deelnemers bij de loopnummer luidkeels aan te moedigen.
- ✓ Toen ik op 18 jarige leeftijd zelf training ging geven bij de pupillen, heb ik een cursus gevolgd voor jeugd atletiek leidster. Hiervoor moest stage gelopen worden en wie was mijn stagebegeleidster: Marga. Dit deed ze altijd met veel plezier want haar liefde voor de atletiek draagt ze graag aan andere mensen over.
- ✓ Er werden NKS weekendkampen georganiseerd en hiervoor werd leiding gezocht. Ik werd benaderd om mee te helpen in de kampstaf. En wie was daar al jarenlang kampstafid en kwam ik daar tegen: Marga. Zoals we bij de tentennacht bij de Spartaan gewend zijn, bleef Marga ook hier de hele nacht waken. Maar de volgende dag stond ze dan weer fris en fruitig als post bij een tikspel. Niks was te gek dus ook niet om verkleed als Annie de Rooij met brommerpech in duinen van Noordwijkerhout te lopen.
- ✓ Als wedstrijdleet deed ik als dame mee met de competitieploeg. Met vele atleten vormden we de damesploeg van De Spartaan. En wie zat er ook in deze ploeg: Marga. Marga vergaarden altijd vele punten voor de ploeg op de onderdelen kogel en discus. Wat ze nu trouwens nog doet bij de damesploeg van de Masters. Ook was ze altijd zeer fanatiek in het opzetten van een poule. Van tevoren moest je aangeven hoeveel punten de ploeg ging halen. En won je de poule dan won je de pot en moest je een stukje schrijven in ons welbekende clubblad.
- ✓ Later ben ik gestopt met wedstrijden doen, maar kwam ik Marga weer in een volgende fase van mijn leven bij de Spartaan tegen. Als moeder bracht ik 6 jaar geleden mijn dochter Lotte voor het eerst naar de pupillentraining en wie was daar als trainer: Marga. Ook nu was de ontvangst weer hartelijk en enthousiast. Het leek even of ik zelf weer voor het eerst als pupil bij De Spartaan kwam.
- ✓ 2 jaar geleden werd ik gevraagd om bestuurslid te worden van de commissie jeugd atletiek. Ik heb hierop ja gezegd en wie kwam ik tegen tijdens de vergadering? Marga. Nog altijd even gedreven en enthousiast en het beste met de Spartaankinderen voor. Tijdens de vergaderingen merkte Marga ook wel dat de tijden veranderen. De briefjes werden verbannen en alles moest per e-mail. Het ging Marga wel erg aan haar hart en ze vond het een hele stap. Maar Marga ging met haar tijd mee en met hulp van haar vriendin Trudy ging Marga digitaal.

Zoals jullie horen, heeft Marga heel veel gedaan en heb ik nog niet lang alles genoemd. Marga in de CJA vergadering had je al enige tijd geleden aangegeven, als ik 65 wordt wil ik niet meer de verantwoordelijkheid voor alle activiteiten. Ik blijf wel training geven, maar geef voor de organisatie het stokje over aan de volgende generatie van trainers.

Het woord generatie sluit nu mooi aan op het cadeau namens het bestuur. Aangezien je alle te behalen onderscheidingen bij de Spartaan en de Atletiekunie al eens hebt gekregen, hebben we gedacht aan een symbolisch cadeau. Omdat je in je vrije tijd altijd bij De Spartaan bent te vinden, (Zoals Kees van Ruiten het mooi uitdrukte. Marga heeft bij de Spartaan bijna haar wortels liggen) willen wij je een aandenken schenken bij de atletiekbahn. Een aandenken wat voor iedereen zichtbaar is als hij de baan op komt lopen. Marga namens het bestuur willen wij je graag een boom aanbieden. Een boom als symbool voor het leven. De Spartaan is jouw leven. Een boom die vele generaties mee gaat. Dit is ook kenmerkend voor jouw vrijwilligerswerk bij de Spartaan: je hebt met verschillende generaties te maken gehad. Wij als bestuur hebben gedacht je hiermee een heel mooi geschenk aan te bieden en hopen dat je er nog lang van mag genieten.

De boom wordt nu door de pupillen de baan opgedragen.

Ik wil wethouder de Roon vragen om deze boom officieel te planten door er zand op te scheppen. Om in de atletieksfeer te blijven doen we dit na het horen van het startsignaal. Dit zal geen schot zijn maar we tellen tot 3.

Marga voor jou de laatste officiële handeling. Deze boom zal nog voorzien worden van een officieel naamplaatje met tekst: **deze boom is geplant op 9 oktober 2010 voor Marga Kortekaas als dank voor haar jarenlange inzet voor De Spartaan.** Ik wil je nu vragen om deze om de boom heen te hangen.

Marga nogmaals van hare gefeliciteerd en bedankt voor alles en dat je maar lang van deze boom mag genieten.

Honden uitlaat service



LissDogs

Angela Herberghs
Grundelstraat 6
2162 LP Lisse

06-24 26 37 87
0252-42 14 17

www.lissdogs.nl
info@lissdogs.nl

GEBROEDERS DE HAAS AFBOUW

* Wand- en plafondafwerking
* Stukadoorswerk

* Sputwerk
* Sierpleisterwerk



Voor
— particulier —
en bedrijf



Rembrandtplein 152
2162 EH Lisse

0252 41 36 51

Fax 0252 42 04 97
Mob. 06 5396 73 65



Industriële automatisering
Elektrotechnische installaties
Beveiligings installaties
Brandmeld installaties

ELEKTROTECHNIEK b.v.



Vennestraat 21 2161 LE Lisse

Telefoon 0252-416054

www.hommabv.nl



www.vangervendejong.nl

INTERSPORT®
van gerven de jong

Running Speciaalzaak

Analyse van het
looppatroon met
behulp van video
opname en oude
loopschoenen.

**U wordt geholpen
door ervaren lopers!**

10% korting voor Spartaanleden op het gehele assortiment

Hoofddorp

Marktlaan 5-11
023 5543140

Lisse

Berkhoutlaan 9
0252 412069

Noordwijkerhout

Havenstraat 41
0252 376557

Hillegom

Meerstraat 4
0252 519692



Atletiekvereniging De Spartaan
Sportpark Ter Specke - Lisse



firma zandvliet en zn.

Timmer- en aannemingsbedrijf
Doe het zelf artikelen

Werkplaats en winkel
Haven 18, 2161 HK Lisse
Tel. (0252) 4135 59



Verkoop van:

- rijwielen
- snorfietsen
- elektrische fietsen
- steppen
- bromscooters
- helmen
- tassen
- regenkleding

PROFIL
DE FIETSSPECIALIST
Rijkerkerk

Verkoop:
Koninginneweg 83 • 2161 ZB Lisse
Reparatie:
Julianastraat 7-9-11 • 2161 RA Lisse
Tel/Fax: (0252) - 41 36 71
Internet: www.profilrijkerkerk.nl
E-mail: rijkerkerk@hotmail.nl

BOEKESTEIN

Fysiotherapiepraktijk
Acupunctuur

Revalidatie Sportmassage +
trainingsbegeleiding
Conditietesten

Hans Boekestein

Hans Siemons

Miranda van Kempen, Carlijn Veltman,

Wendy den Elzen, Lisette Wesselman

Kapelstraat 5a, 2161 HD Lisse

Tel. 0252 - 41 29 34 / 06 - 25 56 69 38

Gratis advies over blessures via de trainers



DREIJER OPTIEK

Alles voor ogen!

Kanaalstraat 25-27 Lisse Tel. 41 59 92

VOOR DEGELIJK HYPOTHEEK ADVIES



- VERZEKERINGEN
- PENSIOENEN
- HYPOTHEKEN
- FINANCIËLE PLANNING

VAN DER SPRUIT &
makelaar in
assurantiën
DOBBELMANNDUIN

Gis op zeker!

Grachtweg 24 ■ Postbus 94, 2160 AB Lisse
T (0252) 41 68 50 ■ F (0252) 42 04 57
E info@vdsd.nl ■ I www.vdsd.nl

Plaza
food for all

VAN LEKKERE FRITES EN
SNACKS TOT HEERLIJK SOFTIJS

Kanaalstraat 106 - 108 2161 JR Lisse
Tel. (0252) 41 44 89 (Plaza food for all)
Tel. (0252) 41 31 20 (Entree Brasserie)
www.plazadestoete.nl

VAN GEZELLIGE
LUNCH TOT
UITGEBREID
DINER...

De Buren

Entrée
brasserie

www.spartaan.net

24e Scholierenbosloop – 7 November 2010 – Keukenhofbos

Aanvang : 11:00 uur

Op zondag 7 November 2010 vindt voor de 24^e maal de traditionele Scholierenbosloop plaats georganiseerd door A.V. De Spartaan. Scholieren uit de groepen 3 t/m 8 alsmede alle scholieren van het voortgezet onderwijs uit de regio kunnen hier aan deelnemen. Ook dit jaar zijn wij weer te gast in het Keukenhofbos waar een mooi parcours zal worden uitgezet.

Voorinschrijven kan via de site van de scholierenbosloop :

<http://www.spartaan.net/scholierenbosloop/>

of via het e-mail adres **scholierenbosloop@hotmail.com** onder vermelding van :

- voornaam en achternaam
- naam en plaats van de school
- groep/klas
- jongen of meisje



Voorinschrijven kan tot 30 oktober 2010. Het inschrijfgeld kan worden voldaan op de dag zelf bij het afhalen van de startnummers. Dan is er tevens gelegenheid om nog na in te schrijven. Betaalde startgelden worden bij uitvallen of niet deelnemen niet gerestitueerd. Inschrijfgeld bij voorinschrijven is Euro 2,00. Bij na-inschrijven betaal je Euro 2,50.

Het uitreiken van de startnummers en ook het na-inschrijven vindt plaats in het Keukenhofbos nabij het Washuis. Er staan daar tenten opgesteld waar men zich kan melden. Van hieruit is het slechts een paar minuten wandelen naar de start.

De eerste drie aankomende van iedere loop worden gehuldigd op het ereschavot en krijgen een prijs uitgereikt. De huldiging vindt direct na iedere loop plaats. Iedere leerling die deelneemt ontvangt een leuke herinnering.

Mocht je nog vragen hebben, kijk dan op onze website of stuur een e-mail aan : **scholierenbosloop@hotmail.com**

Gied Leuven



foto's Jan Sjoerd de Vries



Grote Clubactie

We werken dit jaar weer met verkoop van loten via automatische incasso. De intekenlijsten kunnen **tot en met 29 oktober** worden ingeleverd bij Marga, waarna deze worden verwerkt via internet. De lotnummers voor de lotenkopers worden vermeld op het bank- giro afschrift.

De prijsuitreiking vindt 25 november plaats. De mensen die een prijs hebben gewonnen ontvangen deze automatisch op hun bank- giro afschrift. De drie kinderen die de meeste loten hebben verkocht ontvangen hier een prijs voor. Dat blijft nog even spannend. De opbrengst van de verkochte clubloten komt wederom ten goede aan een activiteit voor de kinderen van de Spartaan.

Groetjes, José

Tot nu toe verkochte loten **582** stand per 14-10-2010

PUPILLENNIEUWS



Hoi pupillen,

Hier is de laatste tussenstand van het puntenklassement seizoen 2009-2010. Hierin zijn de wedstrijden tot en met Quatromeet in Voorschoten van 11 september 2010 verwerkt.

Na deze wedstrijden is er nog één wedstrijd geweest, die meetelt met dit puntenklassement. Deze allerlaatste wedstrijd is de wedstrijd, die op zaterdag 9 oktober geweest is. Deze wedstrijd wordt momenteel verwerkt in de eindstand. Deze eindstand zal pas verschijnen na de prijsuitreiking van de winnaars van het puntenklassement seizoen 2009-2010. Deze uitreiking is begin december 2010.

Vanaf 1 november 2010 start het nieuwe puntenklassement voor het seizoen 2010-2011. De eerste 2 wedstrijden, die meetellen voor dit puntenklassement, zijn de QuatroCross op 6 november 2010 en de Scholierenloop op 7 november 2010. Als je mee doet, krijg je 2 deelnamepunten per wedstrijd voor het nieuwe puntenklassement seizoen 2010-2011.

Als je vragen of opmerkingen hebt, kun je ons altijd mailen. Ons mailadres is puntenklassement.spartaan@gmail.com.

Groetjes, Marijke en Warner ten Kate

Tussenstand puntentelling pupillen

	Mini pupillen Jongens	Dn	NN	EV	PR	Tot
1	Matthijs Valten	14	6	1	14	35
2	Thijmen Masereeuw	10	6	1	10	27
3	Florian van Delft	8	4	0	0	12
4	Gijs Smittenaar	2	4	0	0	6

	Mini pupillen Meisjes	Dn	NN	EV	PR	Tot
1	Anouk Bemelman	2	4	0	0	6
1	Nienke Donner	2	4	0	0	6
1	Carmen de Jong	2	4	0	0	6

	C pupillen Jongens	Dn	NN	EV	PR	Tot
1	Jochem van Stijn	26	8	0	8	42
2	Dylan Mul	12	8	0	16	36
3	Luka van der Meij	8	5	1	2	16
4	Niels van Beek	6	5	0	2	13
5	Max Massaar	6	4	0	0	10
6	Mathieu van Beek	4	4	0	0	8
6	Job den Elzen	4	4	0	0	8
6	Freek Straathof	4	4	0	0	8
9	Daniel Page	2	4	0	0	6
9	Koen Smittenaar	2	4	0	0	6
11	Marc de Bruijn	2	0	0	0	2

	C pupillen Meisjes	Dn	NN	EV	PR	Tot
1	Nicole in 't Veld	30	8	0	14	52
2	Hannah Olsthoorn	22	8	1	14	45
3	Emma van Werkhoven	20	8	1	14	43
4	Lianne Pijpers	22	8	0	8	38
5	Shana van Vuuren	14	9	0	4	27
6	Odessa Kalkhuis	10	8	0	2	20
7	Roos den Elzen	4	4	0	0	8

B pupillen Jongens	Dn	NN	EV	PR	Tot
1 Bas Meeuwenoord	28	7	2	20	57
2 Julian van Meggelen	32	7	1	12	52
3 Merlijn van der Lans	22	7	2	16	47
4 Michael Bouma	26	7	0	12	45
5 Martijn Sabel	28	7	1	8	44
6 Rens ten Kate	18	7	0	12	37
7 Willem Olsthoorn	22	7	1	6	36
8 Stijn Lammers	10	7	0	6	23
9 Jasper Mens	8	7	1	6	22
10 Olaf van Egmond	6	4	0	0	10
11 Benjamin van Kessel	6	0	0	0	6
11 Daan Langeveld	2	4	0	0	6
13 Ezra Hulsman	2	0	0	0	2

B pupillen Meisjes	Dn	NN	EV	PR	Tot
1 Anne-Wil van Werkhoven	32	7	0	14	53
2 Hieke Böhm	26	7	1	18	52
2 Annemijn Warmerdam	26	7	1	18	52
4 Joël Langelaan	30	7	0	14	51
5 Megan van Beelen	28	7	0	14	49
6 Eveline de Jong	28	7	0	12	47
6 Vivian Rooza	14	8	3	22	47
8 Nina Broekhuizen	16	7	0	8	31
8 Lonneke Ligthart	14	7	0	10	31
10 Zoë Deerenberg	2	4	0	0	6
10 Iris van Luinen	2	4	0	0	6
10 Irene Winters	2	4	0	0	6

A1 pupillen Jongens	Dn	NN	EV	PR	Tot
1 Alex van Noort	30	7	0	16	53
2 Twan van Tol	26	5	3	18	52
3 Steven Oosterkamp	22	7	0	14	43
4 Daniël Willemsen	16	7	0	12	35
5 Thomas van Delft	18	5	0	6	29
6 Joost Dofferhoff	14	7	0	4	25
6 Jelle Schaap	12	7	0	6	25
8 Freek Henneken	12	6	0	2	20
9 Nick Reijnders	10	6	0	2	18
10 Jasper van den Bogaard	4	6	0	2	12
11 Justin Schaddelee	2	0	0	0	2

A1 pupillen Meisjes	Dn	NN	EV	PR	Tot
1 Kimberley Booij	26	7	3	18	54
2 Carmen Oosterkamp	20	7	2	18	47
3 Elise Hoogkamer	16	7	2	18	43
4 Laurien van de Coevering	22	7	0	10	39
5 Jaimy van der Loo	18	7	1	8	34
6 Loes Vonk	14	7	1	8	30
7 Anneloes Pluimert	10	6	0	2	18
7 Juliette Pluimert	10	6	0	2	18
9 Isa den Elzen	2	4	0	0	6

A2 pupillen Jongens	Dn	NN	EV	PR	Tot
1 Wolf Nederpel	20	7	0	18	45
2 Sam Lem	24	6	1	10	41
3 Morris Boers	20	7	0	12	39
4 Jurgen van der Zwet	18	6	0	14	38
5 Bart Weijers	8	6	0	6	20
6 Juliën van Beek	12	4	0	2	18
7 Lennart Smit	4	5	0	0	9
8 Jeremy de Waal	2	1	0	0	3

A2 pupillen Meisjes	Dn	NN	EV	PR	Tot
1 Jasmin Brinkerhof	32	7	1	16	56
2 Andrea Bouma	28	7	0	18	53
3 Manon van Hal	24	7	0	18	49
3 Femke Pijpers	24	7	2	16	49
3 Lotte van Stijn	30	7	0	12	49
6 Lianne Daan	28	7	0	12	47
7 Bo van Vaneveld	14	7	1	20	42
8 Sanne Verdoes	22	7	0	8	37
8 Inge de Willigen	20	7	0	10	37
10 Rebecca Hulshof	16	7	0	4	27
11 Lotte de Vroomen	6	6	0	0	12



Uitslagen Quatromeet 11 september 2010 Voorschoten

meisjes mini

Plts	Naam	40m	600m	Ver	Bal
6	Carmen de Jong	8.7	2.50.8	2.38	9.00

Meisjes pupillen C

Plts	Naam	40m	600m	Ver	Bal
3	Nicole in 't Veld	7.7	2.32.5	2.93	10.41
7	Lianne Pijpers	8.4	2.51.7	2.57	9.03
10	Emma v Werkhoven	9.2	3.06.2	1.89	8.78

Jongens pupillen B

Plts	Naam	40m	1000m	Ver	Bal
2	Michael Bouma	7.0	4.03.7	3.02	25.32
5	Julian van Meggelen	7.0	4.37.4	3.04	19.55
7	Martijn Sabel	7.7	4.16.5	2.81	18.89
10	Bas Meeuwenoord	7.7	4.22.0	3.05	11.64
12	Merlijn van der Lans	7.6	5.09.3	3.02	20.08

Meisjes pupillen B

Plts	Naam	40m	1000m	Ver	Bal
1	Eveline de Jong	7.2	3.55.4	3.71	20.87
2	Anne-Wil v Werkhoven	7.4	4.10.6	3.28	19.41
3	Joël Langelaan	7.8	4.54.8	2.94	17.15
4	Vivian Rooza	7.8	4.35.3	2.75	14.58
7	Annemijn Warmerdam	8.0	5.03.5	2.92	10.88

Jongens pupillen A(1e jrs)

Plts	Naam	60m	1000m	Hoog	Kogel
1	Alex van Noort	10.1	4.19.9	1.30	6.98
6	Twan van Tol	10.0	4.21.7	1.10	6.18
13	Thomas van Delft	11.1	4.02.3	0.95	4.26

Meisjes pupillen A(1e jrs)

Plts	Naam	60m	1000m	Hoog	Kogel
3	Elise Hoogkamer	10.6	4.01.4	1.10	6.30
6	Kimberley Booij	10.0	4.50.8	1.10	6.13
12	Laurien vd Coevering	10.6	4.33.6	0.95	5.47

Jongens pupillen A(2e jrs)

Plts	Naam	60m	1000m	Ver	Kogel
13	Wolf Nederpel	11.2	4.14.6	3.47	6.94

Meisjes pupillen A(2e jrs)

Plts	Naam	60m	1000m	Ver	Kogel
1	Jasmin Brinkerhof	9.7	3.49.1	4.00	7.14
4	Andrea Bouma	9.9	3.52.2	3.38	5.44
7	Lotte van Stijn	10.5	4.10.5	3.40	6.19
9	Femke Pijpers	10.6	4.30.4	3.09	5.96
11	Lianne Daan	11.0	4.38.2	3.03	5.52
14	Sanne Verdoes	11.3	5.02.7	3.08	6.07
16	Inge de Willigen	10.8	-	3.19	6.63
17	Manon van Hal	11.5	4.58.5	2.96	5.07



Carmen - mini



Bas - JPB



Elise - MPA1



Michael - JPB



Twan - JPA1

Trainingsschema per 01-11-2010

Pupillen (2000-2005)	Marga, Fieke, Stephanie	Woensdag	14:30-15:30	Zaal: voor J/M geboren 2005, 2004, 2003
	Marga, Fieke, Stephanie, Piet, Max, Jan vd Voet	Woensdag	15:30-16:30	Zaal: voor J/M geboren 2002 en jongens geboren 2001
	Marga, Fieke, Stephanie, Piet, Max, Jan vd Voet	Woensdag	16:30-17:30	Zaal: voor J/M geboren 2000 en meisjes 2001
	Jan Beijik, Irma, Desi	Vrijdag	17:00-8:00	Baan: voor J/M geboren 2000, 2001 en 2002

Clubrecords MPB

Het is al weer een tijdje geleden maar toch wil ik nog even melding maken van het feit dat Megan van Beelen op 12 juni 2010 te Gouda het clubrecord hoogspringen verbeterde van 1.15 mtr. naar 1.23 mtr. Voorwaar een fikse verbetering van het oude record dat op naam stond van Maaïke Boon en Myrna Keizer.

Op 4 september jl. in Zoetermeer ging het clubrecord op de 4 x 40 mtr. eraan. Hieke Böhm, Eveline de Jong, Anne-Wil van Werkhoven en Megan van Beelen noteerde een tijd van 25.55 sec. Precies 0.30 sec. sneller dan het oude record dat op naam stond van Demi Hoekstra, Kaylee van Beelen, Denise Henzen en Tünde Brinkerhof, gelopen op 17-09-2005 te Amstelveen.



Eveline

Hieke

Megan

Anne-Wil

In Amstelveen tijdens de NK-estafette op 25-09-2010 snelden Hieke, Eveline, Anne-Wil en Megan naar een "gouden" tijd van 25.44 sec. Helaas pindakaas zal deze tijd nooit in de boeken komen te staan omdat er een foutieve wissel was. Ook bij de MPC en de JPB ging het fout. Gelukkig finishten de ploegen van de JPC, de JPA en de MPA wel goed.

Uitslagen:

JPC	40x40 mtr.	totaal 9 teams	o.a. uit: Edam, Haarlem, Den Haag, Zoetermeer en Amsterdam. Spartaanteam – 5 ^e – 29.27 sec. (Niels, Jochem, Mathieu en Dylan).
JPA	4x60 mtr.	totaal 22 teams	o.a. uit: Leeuwarden, Krommenie, Hilversum, Enschede, Almere. Spartaanteam – 13 ^e – 36.44 sec. (Steven, Twan, Morris en Juliën).
MPA	4x60 mtr.	totaal 24 teams	o.a. uit: Arnhem, Rotterdam, Hoofddorp, Soest en Nijmegen. Spartaanteam – 12 ^e – 36.60 sec. (Kimberley, Andrea, Lotte en Jasmin).

Voor de speciale estafette 40-40-60-60 verschenen 32 ploegen aan de start. (1x pupC, 1x pupB, 1x pupA1 en 1x pupA2)

Onze teams werden hier:

12 ^e	32.31 sec.	(Mathieu, Megan, Kimberley en Jasmin).
16 ^e	32.55 sec.	(Nicole, Julian, Steven en Andrea).
20 ^e	32.87 sec.	(Jochem, Hieke, Twan en Morris).

Over het weer kunnen we kort en krachtig zijn. Tussen de hoosbuien door was het stralend weer. In 2010 geen Spartaan-pupillenploeg op het podium (als als als dan hadden we 1 x goud en 2 x zilver gehad). Jammer jammer jammer.

Verder was het als vanouds een beregezellige wedstrijd. Zeer sfeervol. Amstelveen: in 2011 zullen we er weer bij zijn.

Marga



Onderlinge wedstrijden 9 oktober 2010 te Lisse

Onder stralende weersomstandigheden werden op 9 oktober jl. de afsluitingswedstrijden van het seizoen 2010 gehouden.

Wie had dit durven dromen? Een strak blauwe hemel met een zon, die ook nadat de pupillen klaar waren, nog de hele middag hoog aan het heelal heeft gestaan. Dit mooie weer had tot gevolg dat er heel veel PR's gebroken werden



Aan het einde van deze maand gaan de pupillen weer beginnen met hun winterprogramma. In deze maanden bereiden zij zich voor op het baanseizoen 2011.

Kom regelmatig trainen dan heb je tegen de tijd dat deze wedstrijden weer beginnen een goede ondergrond opgebouwd om te scoren op de diverse atletiekonderdelen.

Marga

Uitslagen

cat	naam	40	60	ver	hoog	kogel	bal	600	1000
jpa1	Alex van Noort		10.1	3.22		6.71			4.16.3
mpa2	Andrea Bouma		9.6	3.76		5.36			3.53.8
mpa1	Anneloes Pluimert		10.3	3.30		6.00			4.29.6
mpb	Annemijn Warmerdam	8.4		2.72		3.89			5.28.2
mpb	Anne-Wil vWerkhoven	7.2		3.45	1.18				3.59.2
mpd	Anouk Bemelman	8.8		2.18	0.83			3.31.1	
jpa2	Bart Weijers		11.0	3.14	0.88				3.57.5
jpb	Bas Meeuwenoord	7.7		3.12		3.54			4.17.4
mpd	Carmen de Jong	8.6		2.28	0.63			2.48.6	
mpa1	Carmen Oosterkamp		11.4	2.79			12.99		4.10.5
jpc	Daniel Page	9.6		2.10			10.76	2.49.8	
jpa1	Daniel Willemsen		10.7	3.60			21.84		4.13.0
jpc	Dylan Mul	8.1				4.78	21.31	2.31.2	
mpa1	Elise Hoogkamer		10.2		1.13	6.39			3.55.9
mpc	Emma van Werkhoven	9.4		2.02			9.12	2.55.2	
mpb	Eveline de Jong	7.1		3.78	1.18				3.51.7
jpb	Ezra Hulsman	7.6			0.88		24.72		4.02.0
jpa2	Fabian Golden		10.6	2.86	0.98				4.51.0
mpa2	Femke Pijpers		10.4		1.13	6.31			4.21.3
mpa1	Fleuriënne Witvliet		10.5	3.15			25.52		4.33.5
jpa1	Freek Henneken		12.3	2.79		5.03			4.15.5
mpc	Hannah Olsthoorn	7.8		2.78			11.93	2.21.7	
mpb	Hieke Böhm	6.9		3.57		5.81			3.59.6
mpa2	Inge de Willigen		10.2		1.13	6.41			4.24.2
mpb	Irene Winters	8.5		2.58		3.50			4.48.2
mpa2	Jasmin Brinkerhof		9.5	3.82		6.41			3.41.5
mpd	Jelka Böhm	8.2		2.71			6.10	2.44.4	
jpa1	Jelle Schaap		10.5		1.08	6.42			4.43.5
jpb	Jesse van de Wetering	7.2		2.91			25.50		4.24.6

Vervolg uitslagen 9 oktober 2010:

cat	naam	40	60	ver	hoog	kogel	bal	600	1000
jpc	Job den Elzen	8.1		2.70	0.78			2.37.0	
jpc	Jochem van Stijn	8.1		2.78			12.04	2.17.3	
mpb	Jöel Langelaan	7.9			0.78		14.78		4.55.9
jpa1	Joost Dofferhoff		10.5		0.93	6.02			4.40.5
jpb	Julian van Meggelen	6.8		3.40	1.03				4.24.6
jpa2	Julien van Beek		9.8		1.13	6.35			5.04.5
mpa1	Juliette Pluimert		9.9		1.03		18.09		4.19.7
jpa2	Jurgen van der Zwet		9.8		1.18	7.63			3.50.2
mpa1	Kimberley Booi		9.7	3.52		6.27			4.27.7
mpa1	Laurien van de Coevering		11.1	3.14		5.59			4.35.8
mpa2	Lianne Daan		10.7	2.89			20.56		4.34.9
mpc	Lianne Pijpers	8.0		2.57	0.88			2.50.6	
mpa1	Loes Vonk		10.7			5.02	13.85		4.47.5



Vervolg uitslagen 9 oktober 2010:

mpa2	Lotte van Stijn		10.5		0.98		16.31		4.06.6
jpc	Luka van der Mey	8.4		2.70	0.88			2.51.0	
mpd	Mandy Duinkerken	9.6		2.00	0.68			2.56.5	
mpa2	Manon van Hal		10.5	2.89		5.56			4.43.6
jpb	Martijn Sabel	7.7		3.03			22.27		4.13.6
jpc	Mathieu van Beek	7.7		2.92			18.19	2.25.9	
jpd	Matthijs Valten	8.1		2.80			15.79	2.46.7	
mpb	Megan van Beelen	6.9			1.13	6.32			3.58.0
jpb	Merlijn van der Lans	7.3			1.03	6.04			5.02.7
jpb	Michael Bouma	7.6		3.18			24.12		4.01.0
jpc	Mike Duineveld	8.6		2.60			10.35	n.b.	
jpa2	Morris Boers		10.1	3.29		6.24			4.00.1
mpc	Nicole in 't Veld	7.4		2.84	0.93			2.35.1	
mpd	Nienke Donner	8.9		2.29		3.30		3.24.5	
mpc	Odessa Kalkhuis	8.0		2.54	0.78			3.11.2	
jpb	Olaf van Egmond	8.5		3.21		2.82			5.27.9
jpb	Rens ten Kate	7.8				3.81	16.74		d.n.s.
mpc	Roos den Elzen	8.2		2.39	0.78			2.56.8	
jpa2	Sam Lem		10.4		1.08	7.12			4.26.2
mpa2	Sanne Verdoes		11.2	3.23	1.13				5.04.9
mpc	Sofie Steenvoorden	8.3		2.64	0.88			2.41.2	
jpa1	Steven Oosterkamp		10.1	3.42	1.13				4.23.0
jpb	Stijn Lammers	7.6		3.04			14.98		4.29.0
jpc	Sven Hazenoot	7.6		3.30			17.45	2.33.2	
jpd	Thijmen Masereeuw	8.9		2.53			10.50	2.48.2	
jpa1	Thomas van Delft		11.5	3.72	0.93				4.17.8
jpb	Tom Dekker	6.8		3.34	1.03				4.27.1
jpa1	Twan van Tol		9.6	3.55	1.13				4.34.4
jpb	Tyrone Nijman	7.0		3.62			21.73		4.23.8
mpb	Vivian Rooza	8.1			1.03		17.90		5.01.3

Aktiviteitenkalender

Datum	Evenement	WAAR
27 oktober 2010	Laatste woensdagmiddag baantraining	Lisse
29 oktober 2010	Afscheidstraining A2 pupillen	Lisse
3 november 2010	1e Binnentraining sporthal	Lisse
6 november 2010	1e Quatrocross	Voorschoten
7 november 2010	Scholierenbosloop BO groep 3 t/m 8 + VO Lisse	Lisse
17 november 2010	Filmmiddag t.g.v. 50 jarig bestaan in het Koetshuis Keukenhof	Lisse
27 november 2010	Indoorwedstrijden	Lisse
1 december 2010	Zwarte Pietentraining sporthal	Lisse
26 december 2010	Kerstcross	Lisse
22 januari 2011	2e Quatrocross (onder voorbehoud)	Lisse
13 februari 2011 (zondag)	3e Quatrocross Duinrel	Wassenaar
12 maart 2011	4e Quatrocross	Katwijk

