

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- Kees van Ruiten
coördinator 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
Breughelhof 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 / bedankje familie van Noort.....	2
• Drinken is geen sport	3
Architect in de Bollenstreek / Gooi geen oude schoenen weg	3
Start jubileumjaar op 3 oktober 2010.....	4
Vrijdag 15 oktober jubileumveiling	5
Jubileumveiling ook voor oud leden / Film: 17 november 2010	6
Kantinenieuws : Koffiekaarten / Oppas gezocht / VACATURE	7
Redactienieuws	7
Ledenadministratie:	
• Jarigen september en oktober / opgezegde- en verhuisde leden	8
• Nieuwe leden / Veranderen van categorie / het leven van een columnist.....	9
Geboren / Klaverjascompetitie seizoen 2010/2011	10
Club van 100 nieuws:	
• In memoriam Manfred van Graven / Uitgaansdag 2010	11
Van de Vrijwilligerscommissie:	
• Berichten van de commissie / Wandelstok 2010	14
• Vrijwilliger van de maand juli 2010	15
• Vrijwilliger van de maand augustus 2010	16
Nieuws vanuit het WOC:	
• Activiteitenkalender	18
Wedstrijdkalender SPOC 2010.....	18
Nieuws vanuit de TR:	
• Competitie	19
CRA-Nieuws:	
• Uit ons overleg / Wintercircuit / Najaarsfeestloop donderdagavondtrainingen	21
• Sportkeuring / Info CRA / Trimlopen / Wandelen / en verder nog	22
• In memoriam Lydia en Bert Kamp.....	22
• Stockholm Marathon 02-06-2010 / GT estafette groot succes.....	23
• Broløbet Bridgerun Kopenhagen-Malmö 13 juni 2010	26
• Strandvrijdaagse	27
• Trainingen Wandel- en Nordic Walking groepen 2010/2011	30
Nieuws van de CJA:	
• AV de Spartaan 50 jaar	30
Vanuit de C/D-Hoek:	
• CD-meerkamp Heerhugowaard 26/27 juni 2010 / Laatste training hardlopgroep Wouter Hoogkamer	31
• 1K Runaway zondag 18 juli 2010.....	32
Pupillennieuws:	
• Hoi pupillen / Teamuitslagen 10e NJAD Dronten 2010	32
• Uitslagen 3e ZHM wedstrijd Gouda 12-06-2010	33
• Verslagen: NJAD Dronten 2010 en Zomerkamp 2010.....	34
• 1K Runaway zondag 18-07-2010 / Uitslagen 30 mei/26juni 2010	36
• Activiteitenkalender.....	36

Kopij insturen uiterlijk:

woensdag 13 oktober vóór 16.00 uur.

**Het clubblad ligt klaar in de kantine voor bezorging:
op dinsdag 26 oktober.**

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@wanadoo.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@snlnet.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
Berkelaan 17,
2172 AE, Sassenheim

VAN DE BESTUURSTAFEL



Van de voorzitter

Het is al weer geruime tijd geleden dat het vorige clubblad verscheen. Het verlagen van het aantal clubbladen per jaar is zeker te merken. Uiteraard proberen we als bestuur de leden goed geïnformeerd te houden via de website. Maar het internet is nog altijd niet tot iedereen doorgedrongen; een gedrukt clubblad blijft voorlopig nog noodzakelijk. Wel zijn we ons echt aan het oriënteren welke wijzigingen we moeten aanbrengen om de website ook in de toekomst in de lucht te houden, goed te onderhouden en zeker te stellen dat de informatie op de site goed gewaarborgd en toegankelijk blijft. Er zijn al enkele leden die aangeboden hebben om hierbij behulpzaam te zijn, maar kennis over digitaal archiveren is zeker welkom. Als iemand daar ervaring mee heeft kan hij/zij zich melden bij de vrijwilligerscommissie of de internetcommissie.

Sportief gezien is de afgelopen periode succesvol geweest. Het eerste damesteam wist met afstand promotie naar de eredivisie af te dwingen. In het jubileumjaar zullen we dus op het hoogste niveau acteren. Hopelijk hebben de dames een mooi jubileumcadeau in gedachten...

Op de NK junioren was er 2x goud voor Miranda de Regt (verspringen en 200m), 1x goud voor Giselle Slotboom en 1x zilver voor Jeroen Habers (beiden steeple-chase). Op de NK senioren was er goud (verspringen) en zilver (hoogspringen) voor Remona Fransen en brons voor Janneke Hulshof. En op de EK Masters behaalde erkend goudelver Martien van der Hooft twee gouden plakken (steeple en 500m) en één zilveren op de 800m. Een geweldige score! Daarnaast verbeterde Remona zich bij de meerkamp in Hengelo, als aanvoerder van het Nederlandse team, op spectaculaire wijze. Ze trekt de lijn van het vorige seizoen en de wintertraining goed door en ligt op schema voor het uiteindelijke doel, de Olympische Spelen in 2012 in Londen. Veel PR's zijn er ook gesneuveld bij de CD junioren, teveel om op te noemen. De jongens en meisjes D werden districtskampioen en de meisjes C werden 3^e tijdens de districtsfinale op de thuisbaan in Lisse. Tijdens die wedstrijd sneuvelden er ook nog heel andere records: geholpen door een WK-wedstrijd van Oranje op het grote scherm in de kantine werd ongeveer alles wat eet- en drinkbaar was in de kantine verkocht en moesten alle aanwezige en oproepbare vrijwilligers bijspringen om alle klanten te bedienen. De penningmeester is nog nooit zo blij geweest met een jeugdwedstrijd.

Nu de zomervakantie weer achter de rug is wordt een eerder door het bestuur gedane toezegging ingevuld: op 16 september zal in de kantine een infoavond gehouden worden over de activiteiten van Anthony Ott als coördinator trainings-technische zaken en verenigingsondersteuning. U bent van harte uitgenodigd om u te laten informeren over de zaken die hij reeds opgepakt heeft en over de prioriteiten die uitgezet zijn voor de rest van het eerste jaar van zijn aanstelling. Over het exacte tijdstip wordt u nog geïnformeerd via de site en via info in de kantine.

Met sportieve groeten, Gert Jan Booij

Het is onmogelijk iedereen persoonlijk te bedanken voor de overweldigende belangstelling. De mooie woorden, prachtige bloemen, de vele kaarten en tekeningen ook van de pupillen, de giften voor het K.W.F. kankerbestrijding die wij mochten ontvangen tijdens de ziekte het afgelopen jaar en na het overlijden van mijn lieve man en onze zorgzame vader Wil van Noort.

Het gemis voor ons blijft, maar het is fijn te weten dat er zoveel Spartaners met ons hebben meegeleefd. Wil voelde zich hier ook altijd thuis en deed 's winters fanatiek mee met de klaverjascompetitie.

Kortom een vereniging waar je op kunt bouwen! Al deze mensen en kinderen hebben ons enorm gesteund en geven ons de kracht om zonder hem door te gaan.

Fieke van Noort en kinderen

DE SPARTAAN



DRINKEN IS GEEN SPORT

Wij schenken verantwoord.

Misschien denk je of denkt U als lezer: Is dit nieuw? Of doen we dat niet al jaren bij de Spartaan?

En dat klopt. Bij jeugdwedstrijden wordt geen alcohol geschonken, en aan jeugdleden onder 16 jaar wordt geen alcohol verkocht.

Waarom dan toch dit stukje in het clubblad?

Het afgelopen jaar is de Gemeente Lisse actief in overleg met de sportverenigingen om een alcoholmatigingsbeleid in te zetten met de volgende 2 boodschappen aan jongeren en ouders:

- Geen alcohol voor jongeren onder de 16 jaar
- Wees matig met alcohol: drinken is geen sport.

In september zal een gezamenlijke afspraak hierover ondertekend worden. Deelnemende verenigingen zijn in ieder geval: de Spartaan, Hisalis (hockey), FCLisse (voetbal), The Flags (honk-softbal).

- Er komt een reclamebord langs de baan met logo: Drinken is geen sport.
- We gaan ruim 1200 waterflesjes (met logo: drinken is geen sport) verkopen.
- Op de site en in het clubblad zal regelmatig aandacht besteed worden aan alcoholmatiging
- De barmedewerkers zijn en blijven geïnstrueerd over verantwoord alcohol schenken.
- Mogelijk wordt er ook nog een subsidie aangevraagd voor een specifieke activiteit in 2011, waarbij centraal staan: geen alcohol onder de 16, en drinken is geen sport.

**DRINKEN
IS GEEN SPORT**
[wij schenken verantwoord]

Namens het bestuur, Lenie van der Poel.

Architect in de Bollenstreek

Architect in de Bollenstreek is een intrigerende biografie over leven en werken van ir. A.H.J. Paardekooper (1918-1991), die na de oorlog in de Bollenstreek een architectenpraktijk begon. Dit uitstekend gedocumenteerde boek is geschreven door zijn zoon Cees, die zijn lange speurtocht omschrijft als 'een fascinerende ontdekkingsreis naar wat zich afspeelde in het leven van mijn vader'. De auteur gaat niet alleen uitgebreid in op het uitgebreide oeuvre dat zijn vader na liet, maar belicht ook veel lotgevallen binnen het gezin Paardekooper en dat alles in het licht van de veranderende samenleving. Het boek bevat veel foto's van vroeger. Een aanwinst ook voor liefhebbers van recente regionale historie.

✓ 140 pagina's ✓ luxe gebonden ✓ harde kft ✓ veel originele foto's ✓ verkoopprijs: € 23,50

Te bestellen via Lokaal Boek (www.lokaalboek.nl).

Ook verkrijgbaar in een aantal boekhandels. In Lisse: Grimbergen Boeken op het Vierkant.



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!

DE SPARTAAN





Start jubileumjaar op 3 oktober 2010



Op zondag 3 oktober wordt op sportpark Ter Specke de officiële aftrap gegeven voor ons 50 jarig jubileum. Dit wordt het begin van een lange reeks festiviteiten welke één jaar later zullen eindigen met een groot jubileumfeest.

Op 3 oktober zal om 13.00 uur het startschot klinken voor een 3 uur durende sponsorloop waar alle leden, oud-leden, donateurs en sympathisanten van AV De Spartaan aan kunnen deelnemen. Het betreft hier niet alleen hardlopen, maar ook wandelen en nordic walken. Er zijn er velen, die al eerder aan een sponsorloop hebben deelgenomen en dus de opzet al kennen. Uiteraard hopen wij ook op heel veel debutanten. Speciaal voor hen nog een keer de spelregels:

Het is de bedoeling dat de deelnemers zich per gelopen ronde voor een zo hoog mogelijk bedrag laten sponsoren door familie, vrienden, bedrijven en organisaties.

Met het geld dat hiermee binnenkomt hopen wij een gedeelte van de geplande jubileumactiviteiten te kunnen financieren, maar we gaan er ook zo veel mogelijk voor teruggeven:

Op de eerste plaats moet het een leuke en gezellige middag worden.

- De kantine draait op volle toeren zodat de nodige versnaperingen aanwezig en verkrijgbaar zijn.
- Van 13.00 to 16.00 uur is een diskjockey op de baan aanwezig om voor de juiste sfeer te zorgen.
- Er zijn ook andere leuke dingen te doen o.a. een quiz over De Spartaan geschiedenis met foto's.

Ook kunnen alle deelnemers aan deze sponsorloop er iets voor terug krijgen:

Bij een sponsorbedrag van minimaal € 25,- ontvang je een functioneel T-shirt (dus een echt hardloopshirt) met het unieke jubileumlogo in 2 kleuren op de voorzijde. Vanaf eind augustus hangt het shirt (nog wel zonder jubileum logo) in de kantine en kun je de kwaliteit van het shirt bewonderen.

Verder zijn er speciale prijzen voor:

- De pupil, de junior en senior, die het meeste geld binnenhaalt;
- De leukst verklede loper;
- De loper, die een bepaalde sponsor het leukst uitbeeldt.
- De loper die de meeste ronden loopt

Eind augustus starten wij met het verspreiden van de flyer en het uitreiken van de sponsorkaarten!

Zorg voor een flitsende start van het 50-jarig jubileum. Doe mee aan deze sponsorloop en laten we met elkaar van 2011 een historisch jaar maken! De jubileumcommissie heeft het plan om de inkomsten, die door een bepaalde categorie worden binnengehaald, ook zoveel mogelijk te gebruiken voor festiviteiten voor die categorie: jeugd voor jeugd, recreanten voor recreanten, wedstrijdleten voor wedstrijdleten.

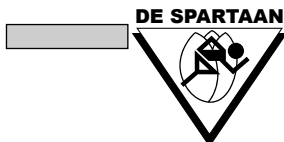
Hou de onderstaande data vrij en noteer alvast de komende jubileumactiviteiten in de agenda:

- | | |
|--------------------|--|
| • 3 oktober 2010 | Sponsorloop. |
| • 15 oktober 2010 | Jubileumveiling in de MVO School aan de Achterweg in Lisse. |
| • 17 november 2010 | Filmmiddag/avond voor jong en oud in het Koetshuis van Kasteel Keukenhof. |
| • 4 juni 2011 | Grote ontmoetingsdag op het sportpark. Dit zal één van de topevenementen worden. |
| • 2-10 juli 2011 | Jubileumkampen op het sportpark voor jeugd tot en met de C-junioren. |
| • 1 oktober 2011 | Groot jubileumfeest voor jong en oud in de accommodatie van de FC Lisse. |

Deze data staan vast. Er komen zeker nog meer evenementen in het kader van dit jubileum, zodra daar meer over bekend is worden daar mededelingen over gedaan in de Spartaanse Spektakels en op de site.

Als je op de hoogte wilt blijven van de ontwikkelingen en de nieuwtjes rondom het 50-jarig jubileum breng dan regelmatig een bezoekje op de website van De Spartaan.

Wim van der Krogt



Vrijdag 15 oktober jubileumveiling

OPROEP AAN ALLE LEDEN:



Jubileumveiling De Spartaan 50 jaar

Op **vrijdag 15 oktober (en niet op 5 nov. zoals eerder bekendgemaakt)** gaan we een grandioze veiling houden voor het 50 jarig jubileum in 2011.

Hiermee gaan we een jaar lang alle activiteiten voor alle groepen financieren. Maar..... dan moet er nog veel gebeuren en daar hebben we jullie allen voor nodig. Natuurlijk op de eerste plaats aanwezig zijn op **vrijdag 15 oktober in de MVO-school aan de Achterweg in Lisse om 20.00u** om in een gezellige ambiance vlot vele leuke dingetjes te kopen. Let op de flyers op het publicatiebord in de kantine en op verdere informatie voor de exacte locatie op de trainingen, op de site en in het clubblad.

Maar voordat we kunnen beginnen moeten er eerst spullen zijn die beschikbaar worden gesteld. Door winkeliers, jullie bazen (vraag ernaar) maar bovenal jullie zelf. Om je enige ideeën te geven hebben we onderstaand lijstje opgesteld. Dit is maar een klein deel. Met alles zijn blij. Mits in goede staat.

Laat zo gauw mogelijk weten of je dingen hebt die je beschikbaar wilt stellen wij zullen ze dan graag komen ophalen vanaf nu en in de veiling catalogus vermelden. Je kunt dit aangeven via veiling@spartaan.net of een van de veiling commissieleden.

Doe wat je kunt doen en geef voor de vereniging!!

WERVING KAVELS - SUGGESTIES

- | | |
|----------------------------------|--|
| - sportspecifieke artikelen | b.v. foto's van een atleet of exclusieve zaken die een sporter heeft toebehoord |
| - computerservice, | b.v. onderhoud/installeren, website ontwerp, dia's digitaliseren, cursus |
| - fotoservice | b.v. portretfoto's, audio-videoreportage van feest, ontwerp uitnodiging/wenskaart |
| - adviezen | b.v. belastingadvies, bouwkundig advies, tuinontwerpadvies, interieuradvies, juridisch advies, beleggingsadvies |
| - lichaamsverzorging | b.v. kappersbeurt, schoonheidsbehandeling, (sport)massage, pedicurebehandeling |
| - onderhoud huis | b.v. schilderwerk, loodgieterswerk, behangwerk, tuinonderhoud, schoonmaakwerk hulp bij verhuizing, |
| - eten en drinken | b.v. wijnproefavond, bierproefavond, speciaal diner, mosselavond, barbecue, high-tea, wokavond, grillavond |
| - hobby | b.v. groente/fruitpakket uit eigen volkstuin, visvangst van een dag, eigen jam, muzikale begeleiding feest (pianist, combo etc.), |
| - lessen | b.v. dagje mee vissen, golfles, rijles, skiles |
| - uitjes
(samen met schenker) | b.v. rondvaart (met eigen boot), rondvlucht, bioscoop/theater, festivalbezoek, weekend vakantiepark, fietsarrangement, ballonvaart |
| - auto | b.v. grondige wasbeurt, onderhoudsbeurt, keuring, slipcursus, proefrijtoer |
| - kunst | b.v. portretschildering, graveeropdracht, beeldhouwwerk |

Nog enkele suggesties voor materiële inbreng uit eigen collectie:

- verzamelingen (munten, postzegels etc.)
- antieke voorwerpen (meubels, servies, vazen, klokken etc.)
- sierraden (horloges, armbanden, broches etc.)
- schilderijen
- muziekinstrumenten
- flessen (bijzondere) drank (wijn, cognac, whisky etc.)
- bollenpakket
- planten(zaden)
- computer(accessoire)s
- fietsen/fietsaccessoires (kinderfietsen, mountainbikes, fietsendragers etc.)
- atletiekkleding (o.a. Spartaanshirt, jacks)



Jubileumveiling 15 oktober ook voor oud-leden

Het jaar 2011 is voor De Spartaan speciaal: de **vereniging bestaat dan 50 jaar!**



Op **vrijdag 15 oktober** wordt in de MVO-school aan de Achterweg te Lisse om 20.00 uur een unieke veiling gehouden ter financiering van dit jubileum.

Maar natuurlijk is deze veiling niet alleen voor de leden maar vooral ook voor alle oud-leden van de afgelopen 50 jaar. Wij nodigen jullie bij deze uit om samen met ons De Spartaan in dit jubileumjaar financieel te steunen door het kopen van unieke artikelen.

Daarbij zul je natuurlijk een oergezellig avondje uit hebben.

Bij de ingang krijgt iedereen een kopersnummer waarmee je op de artikelen van het veilingboekje kunt bieden. De hoogste bieder krijgt het artikel. Dit kan tot hilarische situaties leiden. Na afloop krijg je je factuur thuisgestuurd en kun je binnen 14 dagen het geboden bedrag overmaken.

De veiling catalogus zal vooraf te zien zijn, ook op onze site.

Omdat het onmogelijk is de oud-leden te benaderen (verhuisd of anderszins) willen we via deze weg een oproep doen aan de oud-leden en allen die oud-leden kennen, de datum **van 15 oktober** onder de aandacht te brengen.

Natuurlijk kunnen oud-leden ook artikelen beschikbaar stellen, graag zelfs.

Wij zullen ze dan graag komen ophalen vanaf nu en in de veilingcatalogus vermelden. Je kunt de goederen aanmelden via veiling@spartaan.net of een van de veilingcommissieleden.

Meer nieuws over het jubileum op deze site vind je op de pagina 50 jaar AV De Spartaan.

**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.

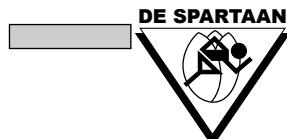
De toegang is voor allen gratis. Omdat we de meest actuele films gaan draaien die er zijn kunnen we de titels van de films nu nog niet geven, maar jullie kunnen er op rekenen dat het om echte kaskrakers zal gaan.

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. Dit kan uitsluitend op www.spartaan.net/filmdag.

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

JUNI

Irma den Hartog
Gerda van der Meer
A-Groep



WINNAARS

KOFFIEKAARTEN

JULI

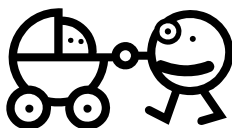
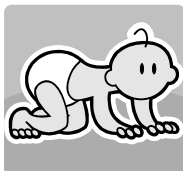
Ria Schriek
Janny Dijkstra
Margriet de Kruijff

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

DE WOLF

HUGO BOSS MEN LISSE

www.dewolfhugobosslisse.nl

REDACTIENIEUWS

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

woensdag 13 oktober
woensdag 1 december

Vacature

Speed!!!!

Voor de groep schoonmakers van de kantine, de hoed en de massageruimte vragen wij per direct 2-3 enthousiaste vrijwilligers die 1 x per maand een dagdeel (ochtend, middag, avond) zich willen inzetten om ons clubgebouw schoon en netjes te houden.

Wij doen een dringend beroep op alle leden om indien je wat tijd kunt vrijmaken, dit werk op te pakken.

Je kunt in vaste 2 tallen werken.

Sinds jaar en dag doen vrijwilligers dit werk en dit scheelt de vereniging heel veel kosten. Indien er geen vrijwilligers meer gevonden kunnen worden zou dat kunnen betekenen dat we moeten gaan inhuren en dit kan consequenties hebben voor de contributie.

Daarom leden kom op en maak eens per maand of per 6 weken 2 uur vrij.

Meld je aan bij: Louis vd Reep <louisvandereep@xs4all.nl>



DE SPARTAAN



VAN DE LEDENADMINISTRATIE

JARIGEN

September		
16	Mark	Beelen
16	Ima	den Hartog
16	Nico	Warmerdam
16	Jetty	Vreugdenhil
17	Gijs	Oudshoorn
17	Tina	van Amsterdam
17	Daniel	Page
17	Elise	Hoogkamer
18	Fred	Stroombergen
18	Hieke	Böhm
19	Do	Elfering
20	Piet	van Diest
20	Joke	Nederpelt - Buwalda
20	Ruby	Persoon
20	Nanda	Veenman
21	Dennis	Verhaar
21	Frank	Mélotte
22	Sonja	van Zwieten
22	Shana	van Vuuren
23	Annemarie	Breet
23	Bas	Britstra
23	Rinus	vder Wal
24	Leo	Onderwater
24	Iris	vd Wetering
25	Elsbeth	vder Ham
25	Anton	Korenhof
26	Inge	de Vroomen
26	Carla	Tegel
27	Sonja	van Noort
27	Yvonne	v't Spijker Admiraal
27	Ron	van Egmond
28	Roos	Alkemade
28	Ruud	Pennings
28	Bas	Rooijakkers
29	Cock	Gerritsen
29	Rita	Wassenaar - Wijnhout
29	Miranda	de Regt
29	Marcel	vder Veldt
30	Pierre	Kaagman
30	Sijmen	Schoonderwoerd
30	Philip	Kuegah

Oktober		
1	Hannah	Overgaauw
1	Ellen	Schipper
1	Bo	van Vaneveld
2	Astrid	vden Berg
3	Aad	Kortekaas
3	Marianne	Albers
3	Liesbeth	vder Toorn
4	Frans	vd Kraan
4	Jan	de Vries
4	Rieke	de Boed
5	Marga	Kortekaas
5	Joost	Leuven
6	Annemarie	ten Kate
6	Sander	Stip
7	Martha	van Amsterdam v Stijn
8	Ruud	van Noort
8	Lenie	vder Poel
8	Mattijs	Schrama
9	Luda	vd Reep van Saase
9	Piet	Rijn
9	Peter	vder Zijden
9	Elly	Dames-Meekel
9	Nico	Heemskerk
9	Wolf	Nederpel
10	Ina	Oosterhof
10	Hugo	Schuitmaker
10	René	Koops
11	Joop	Warmerdam
11	Daan	van Kan
12	Hein	Heemskerk
12	Stefan	vder Kort
12	John	Meeldijk
12	Anita	Ruigrok-Hiddenga
13	Erik	Kerkvliet
13	Maxim	Boers
14	Sarry	de Vries
14	Lars	Robberts
14	Ruben	Schild
15	Willem	Boon
15	Hans	Hoejenbos
15	Richard	Holleman
15	Kirsten	vden Berg
15	Eelke	van Voorst

Oktober		
16	Lenneke	Frese
16	Michael	Bouma
16	Max	Massaar
17	Mirsad	Hulic
19	Martin	van Blitterswijk
20	Ria	Schriek-Rodenrijs
20	Hans	van Hateren
20	Pauline	de Boer
20	Lotte	de Vroomen
21	Marga	van Ravels
21	Rens	ten Kate
21	Aleid	Eigenraam
22	Rita	vder Krogt
22	Emma	van Werkhoven
23	Carla	Kortekaas-Weijers
23	Paul	Hoezen
24	Margriet	de Kruijff
24	Monika	Riksen
24	Jennifer	Lem
24	Anneke	Cederhout-Folkertsma
25	Dave	Clemens
25	Frank	van Dongen
25	Chris	Bosman
27	Arne	vder Meer
27	Joop	van Stijn
27	Léon	vder Meer
27	Johan	Bergman
28	Wim	Brouwer
29	Ben	ter Hoeve
30	Caroline	vder Dussen
30	Monique	Wijmer
31	Corrie	vden Berg-v.d. Werf
31	Olaf	van Egmond
26	Mieke	van Beelen - van der Veek
27	Twan	van Tol
27	Joost	Verdel
27	Edwin	Warmerdam
27	Jack	Mens
28	Simon	Grannetia
28	Jos	Duineveld
28	Martin	Plagmeijer
28	Els	vden Berg
29	Stijn	Lammers
29	Tijn	Gaarman
29	Edwin	vder Zwet
29	Bonnie	Hageman
30	Frank	de Regt
30	Pauline	vd Voorn
30	Peter	Nederpelt
31	Odessa	Kalkhuis
31	Juliën	van Beek
31	Rick	van Leeuwen



Opgezegde leden		
Voornaam		Naam
Raymond	des	Bouvier
Marja	des	Bouvier
Els		Huisman
Patrick		Rusman
Hennie	de	Vos
Jacqueline		Wamelink vd Steen
Martin		Kerkvliet
Lydia		Kamp
Lianne	van	Denzen
Martijn		Doezie
Daan		Randsdorp
Jolanda		Dedel
Arthur		Schoonderwoerd
Niek	vden	Berg
Aad	van	Kampen
Isabelle		Bedijn

Voornaam		Naam
Koen		Noordzij
Marlies		Nieuwmeijer
Kim		Schrama
Thomas	vden	Berg
Hessel		Schaap
Max	vden	Berg
Guus		Heemskerk
Guus		Wormgoor
Lianne		Rietveld
Nikki		Veenenbos
Jasmin		Abouzied
Ivar		Schoone
Steven		Huijskes
Rick	van	Leeuwen
Tim		Versteeg
Margriet	van	Duijn

Voornaam		Naam
Sam		Rodenberg
Sanne		Noort
Iris		Noort
Wouter		Koedooder
Parto		Tayob
Manfred	van	Graven
Jasmijn		Verbeek
Emilia		Bemelman
Ingrid		Turenhout
Arjan		Reerink
Mendi	van	Setten
Remco		Feijt
Dion	vden	Berg
Wardie	van	Wouw
Monique		Boelen

Verhuisde leden		
Voornaam		Naam
Bart	van	Gent
Danny	vder	Ploeg

Voornaam		Naam
Nico		Heemskerk
Tika		Marantika



Vervolg ledenadministratie:

Nieuwe leden							
Voornaam		Naam	Voornaam		Naam	Voornaam	Naam
Michel	de	Bruine	Mike		Duinkerken	Petra	Warmerdam
Karin	vd	Berg	Mike		Boom	Louis	Westgeest
Robbert		Sprenkeling	Daniëlle	vden	Handel-Vink	Charitza	Smits - Dorregeest
Elly		Kerkvliet- vd Zee	Ellen		Hoezen-Paauw	Monique	Möhlmann-vd Poel
Lars		Snellink	Paul		Hoezen	Rinus	vder Wal
Ingrid	vder	Ploeg	Petra	van	Noort	Richard	Ho-Sam-Sooi
Jaap		Kivits	Marge		Paden-violet	Dirk	Abbink
Anouk		Bemelman	Jolanda	van	Rijssel	Jacqueline	van Schie
Esther		Broekhuizen	Arnoud		Scholten	Gemma	van Leeuwen
Rick	van	Dreunen	Thea		Spruijt-Vrijburg	Quirijn	vden Bosch
Pien		Hersman	Jolanda	van	Steijn	Tom	Dekker
Gerda	vder	Veek	Nanda		Veenman	Jelka	Böhm
Erik		Wijten	Carla	van	Vliet	Monique	Boelen
Sandra	van	Saase	Desley	de	Vries	Adriëlle	Broekhuizen-Keijzer
Rosa		Broekhuizen					

Het aantal leden per 1 september bedraagt 859

Wedstrijdatleet – Recreanten – Nordic Walkers – Wandelaars

Het komt regelmatig voor dat leden van categorie veranderen. B.v. omdat wedstrijdleten niet meer aan officiële wedstrijden deelnemen. Het is dan aan te raden de categorie wedstrijdlet te wijzigen in recreant.

Ook komt het regelmatig voor dat een Nordic Walker of Wandelaar middels de opstapgroep gaan hardlopen. Ook dit is een verandering van categorie die in de ledenadministratie veranderd moet worden. Andersom komt ook voor.

Indien u afgelopen tijd veranderd bent van categorie wilt u dit dan schriftelijk of per e-mail doorgeven aan de ledenadministratie.

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

.....

Column 3: Het leven van een columnist

Het is een doodgewone dag, een dag zoals een dag hoort te zijn. Wanneer ik 's ochtends wakker word check ik nog snel even alles op internet voordat ik naar Amsterdam ga. Maxithlon, de 20-kamp, het prikbord, de Spartaansite en dan is daar het moment dat je er achter komt: ik ben een columnist!

Eerst maar eens even het leuke nieuws beneden vertellen: 'mam ik ben een columnist!' 'Een communist? Ik dacht juist dat jij altijd meer van het rechtse was', zei mijn moeder. Nee, een columnist. Het uitspreken van het woord is al net zo lastig als het hebben van inspiratie voor een column. Mijn god, elke 3 weken nieuwe inspiratie vinden om een column te schrijven. En dan moet het nog interessant zijn om te lezen ook! Tenminste, niemand is verplicht om het te lezen, maar dat is natuurlijk wel de bedoeling van de columns. Ik zal in ieder geval samen met Anouk en Wouter mijn uiterste best doen om elke week een leuk verhaal neer te zetten.

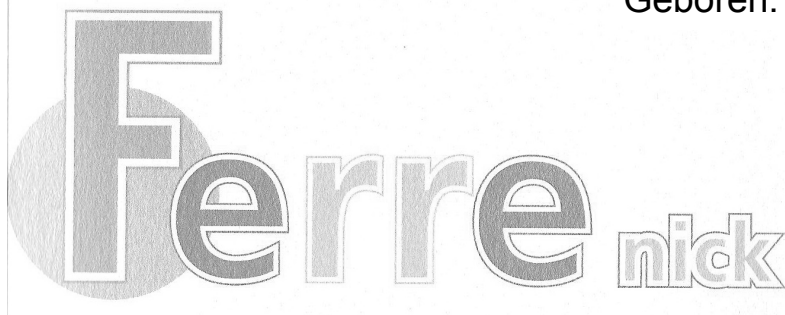
Maar het worden van een columnist kent ook zijn mindere kanten. Vorige week werd ik er gelijk mee geconfronteerd op de donderdagtraining. Arne: 'zeg Jeroen, is het gebruikelijk dat je geblesseerd bent als je columns schrijft?' Toch wel opvallend, Anouk heeft last van haar ligament cruciatum anterius en Wouter heeft last van zijn iliotibale band. Gelukkig heb ik slechts last van mijn spaakbeen, niemand heeft mij ook ooit verteld dat je niet moet vallen met hordelopen. Eén ding scheelt, op het moment dat ik deze column schrijf kan ik niet eens meer van last spreken. Iets meer dan 2 weken geleden viel ik met het hordelopen en zo liep ik een breuk op aan de elleboog kant van mijn spaakbeen. Ik had de mazzel dat Anthony op de daaropvolgende trainingen zo inventief was om beide handen in een aaneengesloten elastiek te doen zodat ik mijn armen niet bewoog en daardoor al na 5 dagen weer voorzichtig en redelijk pijnloos kon gaan trainen. Dan weten jullie gelijk waarom die malloot met zijn armen in een elastiek liep. Ik zag de recreanten al kijken op de dinsdag: 'is dat een nieuwe trainingsvorm?' Op dit moment heb ik dat elastiek niet meer nodig en kan ik weer gewoon hardlopen. En dat komt zeker niet slecht uit, want de SteepleChase op de tweede competitiewedstrijd in Amstelveen staat alweer voor de deur. De eerste wedstrijd zal ik niet meedoen, want dan zit ik op veldwerk in Bergen op Zoom met de VU. Wel wil ik jullie alvast bij deze allemaal erg veel succes wensen!

Nog iets anders dat mij bezighoudt en dat ik graag met jullie wil delen, is een idee voor de Jubileumcommissie. Ik houd jullie echter nog even in spanning!

Jeroen Habers

DE SPARTAAN





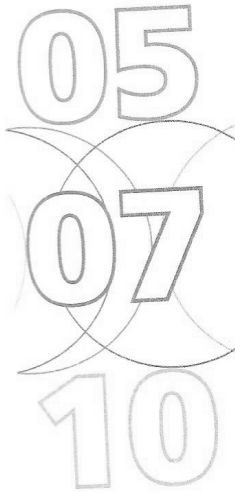
Geboren:

Lieve Ferre,
We hopen je in dit leven,
veel liefde en levenskracht te geven.


11.58 uur


4000 gram


50 cm



De trotse ouders zijn:
Josephine Braam en
Ed Warmerdam
Meidoornlaan 3
2172 AC Sassenheim

Wil je kennis komen maken?
Leuk, maar bel eerst even.
0252 - 225049

KLAVERJASCOMPETITIE SEIZOEN 2010 – 2011.



Als dit stukje geschreven wordt, is het nog volop genieten van heerlijk zomers weer. Maar we moeten toch ook al weer vooruit kijken naar het komende winterseizoen en dan met name naar het voor velen zo geliefde spelletje **klaverjassen**.

De klaverjascompetitie gaat ook het komende winterseizoen georganiseerd worden en wel door ondergetekenden, Jan van den Berg en Frans Dames.

Jan en ik hebben e.e.a. overgenomen van Elly Zonneveld, die de organisatie een aantal jaren voor haar rekening heeft genomen. Overdracht van zaken heeft ondertussen plaats gevonden en wij hebben met een mooi boeket bloemen Elly bedankt voor haar inspanningen.

Veel zal deze winter bij hetzelfde blijven. We blijven zoals al jaren gebruikelijk kaarten op de tweede vrijdag van de maand.

Het systeem blijft hetzelfde, Rotterdams en verplicht gaan.

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

- 1^e avond: Vrijdag 8 oktober 2010
- 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.

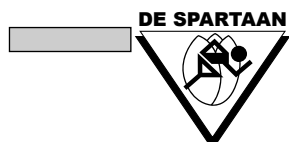
Het inschrijfgeld (€ 3,-) houden we voorlopig op hetzelfde niveau als het voorgaande seizoen.

We bekijken wat we hiermee kunnen doen, wat betreft prijzen en hapjes en dergelijke.

Ook Theo van Stijn heeft zijn aanwezigheid al weer toegezegd, zodat een snelle verwerking van de uitslagen weer gegarandeerd is.

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

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



Club van Honderd Nieuws

In Memoriam Manfred van Graven

Op vrijdag 25 juni is na een korte, maar zeer heftige ziekte Manfred van Graven overleden op een veel te jonge leeftijd van 62 jaar. Manfred werd in 1984 lid van De Spartaan met als hoofdoel het lopen van lange afstanden op de weg. Na eerst geprobeerd te hebben om door zelfwerkzaamheid en te trainen in vriendengroepjes het niveau op te vijzelen sloot Manfred zich in 1995 aan bij de marathongroep van Leo Warmerdam. Na een aantal marathons gelopen te hebben werd de Rotterdam Marathon van 1997 een heel ongelukkige ervaring doordat iemand hem op zijn hielen trapte, waardoor hij ten val kwam en er een zware knieblesure aan overhield. Na een 2-tal operaties aan zijn knie ging het lopen weer wat beter, maar het gewenste niveau werd niet meer gehaald. Een van Manfreds hoogtepunten op loopgebied was -samen met zijn loopmaatjes Kees van Ruiten, Aad van der Lans en Leo Warmerdam- het winnen van de bedrijven estafette in de categorie Veteranen 2. Manfred was een groepsman, hij was graag in gezelschap van anderen. Toen het echte harlopen niet meer ging werd het spinnen bij sportschool Aarts en in januari van dit jaar besloot hij om zich aan te sluiten bij de wandelgroep van De Spartaan. Manfred heeft daar weinig plezier aan kunnen beleven. Na een geslaagde hartoperatie in februari werd daarna de ziekte ontdekt die fataal werd.

Manfred hoorde bij de eerste honderd leden van de Club van Honderd, een teken dat hij De Spartaan een warm hart toedraagt. Dat bewees hij ook al door een 5-tal jaren op de dinsdag- en donderdagavonden bardiensten te draaien en ondersteuning te geven bij het uitzetten van het parcours bij de keukenhofbosloop. Hij is alle jaren trouw lid gebleven van de Club en op de bijeenkomsten kon er altijd wel een leuk gesprek met hem gehouden worden, vooral als het onderwerp hem aansprak. Hij kon kort, krachtig en duidelijk zijn mening geven en als je eenmaal door de buitenkant heen was en bij de blanke pit terecht kwam leerde je de ware Manfred kennen.

Een ruwe bolster, blanke pit met een groot hart voor De Spartaan.

Namens De Spartaan en de Club van Honderd wensen wij zijn familie veel sterkte met dit verlies en hopen dat mooie herinneringen de gedachte aan Manfred levend houden.

Leo Warmerdam / Wim van der Krogt

Club van Honderd uitgaansdag 2010

Traditioneel bestaat de jaarlijkse Club van Honderd uitgaansdag uit een combinatie van cultuur en daarna een gezellig samenzijn. Ook dit jaar is het ons weer gelukt om – binnen het budget – een leuk programma in elkaar te zetten. Alle leden van de Club van Honderd hebben intussen een uitnodiging gekregen voor ons jaarfeest op zaterdag 11 september 2010

Hoe ziet het programma er voor deze dag uit?

- 14.45 uur: Verzamelen bij Space Expo, Keplerlaan 3, 2201 AZ Noordwijk
- 15.00 uur exact: Bezichtiging Expo met ervaren rondleiders. We worden daar meegenomen op een reis langs verre planeten en prachtige Melkwegstelsels. Veel aandacht wordt besteed aan de ruimtevaart en de taken van de diverse satellieten. Ook zien en horen we het een en ander over de Nederlandse astronaut André Kuipers die weer de ruimte ingaat! In december 2011 gaat hij opnieuw naar het International Space Station (ISS), ditmaal voor maar liefst zes maanden.
- 16.30 uur: Vrije bezichtiging Space Expo en de speciale "Snoopy" tentoonstelling. Snoopy is de mascotte van de NASA
- 17.00 uur: Einde bezoek Space Expo en vertrek naar het clubgebouw waar de nadruk vooral zal liggen op de onderwerpen culinair, consumptie en conversatie.
- 20.10 uur: Bekendmaking winnaar Space Expo quiz.

Voor meer informatie en voorbereiding op dit bezoek is het leuk om de site van deze tentoonstelling te bezoeken: www.spaceexpo.nl.

Helaas is deze dag alleen voor leden van de Club van Honderd. Wilt u daar in de toekomst ook bij horen laat u dan nu al op de wachtlijst plaatsen, want – na een kleine dip – is het ledenaantal weer op honderd gekomen. Voor ons is deze recessie achter de rug.

Jaarvergadering.

Voor alle zekerheid en vooral om een zo hoog mogelijke opkomst te krijgen wil ik u nogmaals herinneren aan de jaarvergadering van de Club van Honderd op vrijdag 19 november 2010 in ons clubgebouw. Naast alle informatie die u krijgt mag u ook meebeslissen over het cadeau dat we dit jaar aan De Spartaan gaan schenken. Uiteraard volgt op deze avond na het formele gedeelte ook een – veel langer – informeel gedeelte.

Tot 11 september!

Wim van der Krogt





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

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

VAN DE VRIJWILLIGERSCOMMISSIE



Op het moment dat dit stukje geschreven werd leek de zomer wel echt voorbij te zijn, herfstachtige stormen met veel wind en regenbuien. Dat wilde echter nog niet zeggen dat de Spartaan al aan de winterpauze is begonnen. In tegendeel het bruist zoals altijd nog steeds van de activiteiten. Veel Spartaners zijn in diverse commissies en sub-commissies druk bezig met het naderende Jubileumjaar wat op 3 oktober a.s. met een sponsorloop van start gaat. Ook voor de veiling op 15 oktober in de MVO-school aan de Achterweg wordt het nodige werk verzet. Wij raden u aan regelmatig de site te bekijken zodat iedereen op de hoogte kan blijven en wellicht aanleiding ziet om zich spontaan voor een van de vele taken als (tijdelijke)vrijwilliger aan te melden. Niet aarzelen, maar doen!! Elke maand is te lezen met hoeveel enthousiasme vrijwilligers zich voor de Spartaan inzetten.

Ook de vrijwilligerscommissie is actief, maar omdat het clubblad niet meer iedere maand verschijnt kunnen wij met ons verhaal niet altijd actueel zijn. Op de site wordt men als het enigszins kan wel direct van alles op de hoogte gehouden.

Twee zaken waar we op korte termijn mee bezig zijn:

- 1) De vrijwilligers dag op 29 augustus waarvan een uitgebreid verslag volgt in het volgende nummer
- 2) Bespreking van het 'vrijwilligers beleidsplan.' Hiervoor is een afspraak gemaakt met 2 bestuursleden.

Over dit belangrijke beleidsplan zal als daar aanleiding toe is door ons en/of door het bestuur naar de leden toe worden gecommuniceerd. Het gaat ons allen aan en ieders inbreng en mening zal zeker worden meegenomen in de vervolgstappen.



Wat wel dit keer al in het clubblad staat is onze motivatie voor het uitreiken van 'de Wandelstok'. Wij waren unaniem van mening dat **Lenie van der Poel** onze vrijwilligersprijs ten volle verdiend heeft voor 2010, wat echter niet betekent dat andere vrijwilligers NIET gewaardeerd worden. In tegendeel zelfs, ALLE VRIJWILLIGERS zijn ons even lief.

Tot slot herhalen we hier nog even de dringende oproep die ook al op de site staat. De schoonmaakkploeg heeft op korte termijn versterking nodig van tenminste 1 koppel om het rooster goed te kunnen invullen. Er valt met ingang van het nieuwe rooster door omstandigheden 1 koppel af en om de anderen niet extra te hoeven belasten zijn we op zoek naar aanvulling. Het gaat om een dagdeel per 7 of 8 weken. Dit moet toch in te vullen zijn. We willen toch allemaal een schone opgeruimde kantine – massageruimte – toiletten en vergaderruimte. Aanmelden kan bij een van ons of rechtstreeks bij Louis van de Reep die het schema voor schoonmaak- en kantinedienst maakt. **Vacature.** De kantinecommissie is op zoek naar een secretaris die het werk van Rob v.d. Klaauw kan overnemen. Door drukke werkzaamheden kan Rob dit werk niet meer voortzetten. Wie wil de kantine commissie daarbij ondersteunen?



Namens de vrijwilligerscommissie, Paul van Sijl

WANDELSTOK 2010

In 2009 begon ik met te zeggen dat het vinden van een geschikte kandidaat voor de wandelstok eigenlijk geen probleem is. En gelukkig is dat ook nu weer niet aan de orde geweest.

Lastiger is het soms wel om over de kandidaat/kandidaat een aardig verhaal te maken. Allereerst moeten we er zeker van zijn dat zij/hij aanwezig is en vervolgens moeten we met enige voorzichtigheid de nodige informatie inwinnen. Niet zomaar 'Jan en alleman' vragen om wetenswaardigheden – anekdotes e.d. want hoe meer mensen je inschakelt des te groter is de kans dat de naam toch te vroeg naar buiten komt.

De winnaar van de wandelstok 2010 is iemand die al vele jaren actief is binnen de Spartaan, maar ook buiten de vereniging om vele taken en functies binnen de atletiekwereld heeft vervuld.

Om aan het verhaal enige duidelijkheid te geven moet ik verklappen dat het dit jaar om een vrouw gaat.

Actief als atlete met een groot gevoel voor saamhorigheid en clubliefde. Haast als vanzelf in het vrijwilligerswerk gerold.

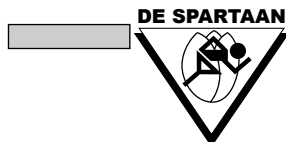


Ik noem er een aantal:

Jurylid - Kantinemedewerkster - Begeleidster bij jeugdkampen - In de organisatie van het NK-jeugd - Scholieren bosloop - Ter Specke Bokaal -Etc etc.

Niet onvermeld mag blijven haar bestuursfunctie, vice-voorzitter van de Spartaan en in die hoedanigheid schakel tussen het bestuur en de vrijwilligercommissie en haar periode als lid van de Unieraad, waarvoor zij in 2004 door de Atletiek Unie werd geëerd met het Unie Erekrus.

Lenie, over haar gaat dit verhaaltje voor het geval jullie dit nog niet hebben begrepen, heeft over veel zaken een duidelijke mening maar kan goed naar anderen luisteren en laat iedereen in zijn/haar waarde. Op zulke vrijwilligers mogen wij met recht trots zijn en ik vraag dan ook om een daverend applaus en overhandig haar graag de wandelstok welke zij tot aan ons Jubileumfeest mag bewaren.



Vrijwilliger van de maand juli 2010

Omdat er een klein foutje in de nummering in het vorige clubblad is gemaakt dit keer wederom een vrijwilliger van de maand **JULI**.



De Vrijwilliger van deze maand kennen we al een groot deel van de Spartaan geschiedenis. Als A junior kwam ik hem tegen en was hij op de sprintnummers vaak een van mijn trainingsmaatjes. Een gedreven atleet en later ook fanatiek als trainer. Daarna organisator, jurylid etc. Zijn Spartaanhart heeft hij op de goede plaats zitten en samen met zijn vrouw Wil heeft hij in de afgelopen jaren ongelofelijk veel voor de vereniging betekend. Nooit wordt er een onterecht beroep op hem gedaan. En als hij dan iets aanpakt dan is het voor 200%. Vele van jullie zullen hem al kennen maar hieronder laten we hem ook van een meer persoonlijke kant zich voorstellen.

Met heel veel genoegen stel in jullie voor aan Wim van der Krogt.

Stel je eens voor.

Mijn naam is Wim van der Krogt, 62 jaar en al 37 jaar gelukkig getrouwd met Wil Slobbe. 45 jaar ben ik werkzaam geweest bij AkzoNobel (Sikkens) in verschillende functies, maar telkens gericht op ontwikkelingen voor de automobiel industrie en met name zware voertuigen. Ik vind dat nog steeds fascinerend. Ook nu ik sinds 1 april 2010 officieel met pre-pensioen ben. Tijdens mijn militaire dienstdienst ben ik in aanraking gekomen met atletiek en in die periode overgestapt van het voetbal (RKVV Teylingen) naar De Spartaan.

Waarom ben je aan vrijwilligerswerk begonnen?

Als atleet bij De Spartaan werd ik al vrij snel door Marga Kortekaas gevraagd om te helpen bij de D-meisjes. In die periode **was ook** Anton Homan -een andere Sassemmer - erg actief bij De Spartaan. Die 2 hadden heel veel ideeën en het leek mij vooral erg leuk om die ideeën van de grond te krijgen en daarmee een toegevoegde waarde aan de vereniging te geven.

Hoe is je dit befallen?

Die periode was erg leuk en leerzaam, vooral ook omdat je in de gelegenheid werd gesteld om cursussen te gaan volgen en je op die manier verder te ontwikkelen.

Hoe lang doe je dit al?

Na de D-periode ben ik via de C en B junioren en het volgen van een aantal cursussen uiteindelijk sprint- en krachttrainer geworden bij de senioren en oudste junioren. Daarnaast bij de jury en wedstrijdorganisatie allerlei taken vervuld en zelfs nog een periode voorzitter geweest. De werkzaamheden voor de Club van Honderd zijn ook erg leuk om te doen. Gedurende 40 jaar ben ik dus vrijwilliger bij De Spartaan en geloof me, het doet geen pijn. Je maakt zoveel leuke dingen mee.

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

Doordat ik naast De Spartaan ook in andere organisaties zit kan ik bij andere verenigingen in de keuken kijken. Dan kom ik toch tot de conclusie dat het bij ons erg goed in elkaar zit. Erg veel hoeft er voor mij niet verbeterd te worden maar blijf vooral aandacht schenken aan de "stille" vrijwilligers. Mensen, die onderhoud doen, de verkeersregelaars, de schoonmakers etc. Mensen die niet in de schijnwerpers staan. Zij maken het verschil.

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

Hoe kan het vrijwilligersbeleid verbeteren?

Ik denk dat degene die mij kennen er niet van staan te kijken als ik zeg dat De Spartaan de beste vereniging is die ik ken. En een vereniging ben je pas echt als je aandacht besteedt aan alles wat binnen die vereniging leeft en niet alleen aan een selectie of een paar toppers. De homogeniteit binnen een vereniging is heel erg belangrijk, anders ontstaat groepsvorming en raak je langzaam de controle kwijt. Blijf zoveel mogelijk een eenheid. Mooi is ook dat veel recreanten bij de wedstrijdathleten helpen. Ik vind dan ook dat wedstrijdathleten ook best wat terug kunnen doen voor de recreanten.

Zou je ook weleens ander werk willen doen? Wat moeten wij doen om dit gemakkelijker te maken?

Uitdagingen vind ik het mooiste wat er is. Er wordt een idee geboren en met een aantal enthousiaste mensen ga je aan de slag om dat idee uitvoerbaar te krijgen en als het allemaal lukt, staat het er na een bepaalde periode. Daar krijg ik een kick van. We zijn nu met een enorm enthousiast team bezig met het 50-jarig jubileum, het barst van de ideeën, dus hier kan ik me volledig in uitleven en na het jubileum komen er ongetwijfeld nieuwe uitdagingen.

Vertel eens over je andere hobby's (indien je deze hebt) De meeste van mijn hobby's zijn eigenlijk samen te vatten in één woord: organiseren. Of het nu is bij De Spartaan, het Zorg en Zekerheid Circuit, Teylingen of de Atletiekunie is, het blijft leuk om met enthousiaste mensen iets op te zetten en uit te voeren. Daarnaast vind ik koken erg leuk en fiets ik graag met Wil over de Utrechtse Heuvelrug, waar we een caravan hebben staan.

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

Een echte sportieve held heb ik niet, maar wel een groep en dat zijn de meerkampers. Ik denk dat dit de meest onderschatte groep en de sport is. Als je ziet wat die moeten trainen om iets te bereiken en hoe sportief ze met elkaar omgaan gedurende de 2 wedstrijddagen, daar kunnen heel veel andere sporters een voorbeeld aan nemen.

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

Waarom zou men vrijwilliger moeten worden?

Besef dat jij – als lid – de vereniging bent. Zie de vereniging als je huis en thuis kom je ook niet alleen om te eten en te slapen, daar doe je ook onderhoud, ruim je op en zet een bloemetje neer. Dat doe dan toch ook in je kluppie?

Heb je zelf een motto en wat is die?

Mijn motto is eigenlijk gestolen van Shirley Williams, een Engels parlementslid, die op een gegeven moment tijdens een overloze discussie het volgende uitriep:

"We nemen risico's bij alles wat we doen, maar het meeste risico nemen we als we niets doen"

Dus ook als je niet 100% zeker bent dat een nieuw idee een succes wordt, ga het toch proberen. De kans dat je slaagt is groot en lukt het eens een keer niet dan leer je ervan want "weten wat je niet moet doen is ook kennis

Vrijwilligers van de maand Augustus 2010

In deze zonnige vakantie maand willen jullie graag eens voorstellen aan wederom een paar. Beide in hart en nieren Spartaner over een lange reeks van jaren. Ook hun kinderen hebben ze "besmet" met dit virus. Maar niet alleen zijn zij lid beiden ook vele jaren vrijwilliger en terecht dat we ze eens in het zonnetje zetten. Hij als trainer, ploegleider en microfonist en wat al niet meer zo lang ik weet (en dat is al meer dan 25 jaar) en zij als medewerker van het wedstrijdsecretariaat waar je haar heel vaak onze mooie diploma's voor de pupillen heb zien schrijven. Een heel sympathiek paar waar we er nog vele bij de vereniging zouden willen hebben.



Deze maand stellen zij zich samen voor Tessy Lenting en John van der Zwet.

Stel eens voor:

Mijn naam is Tessy Lenting en woon al heel lang samen met John van der Zwet. Ik heb een dochter van 15, Lisanne en een zoon van 11, Jurgen. Wij zijn natuurlijk allemaal lid van De Spartaan! Ik ben lid geworden toen ik 20 was en ben nu 25 jaar lid.

Waarom ben je aan vrijwilligerwerk begonnen?

Ik heb op verschillende reclamebureau's gewerkt en in die tijd hebben ze mij gevraagd om de advertenties voor het clubblad te verzorgen. Dit heb ik een aantal jaren gedaan. Ik heb in die tijd ook het logo voor de vereniging gemaakt wat nu nog steeds onze vereniging siert. Ik heb ook nog een aantal jaren een clubbladwijk gehad tot we gingen verhuizen en ook nog een aantal jaren kantinediensten gedraaid. Momenteel doe ik het wedstrijdsecretariaat voor de pupillen samen met een aantal andere vrijwilligers.

Hoe is je dit befallen?

Het is leuk en dankbaar werk om wat voor de vereniging te doen. Om met een groepje vrijwilligers weer een aantal dingen voor elkaar te krijgen is leuk en ook gezellig.

Hoe lang doe je dit al?

Met het vrijwilligerswerk ben ik begonnen toen ik 21 of 22 was. Ik heb steeds periodes van een aantal jaren iets gedaan. Ik denk dat het goed is om toch steeds weer andere dingen op te pakken om zo weer andere mensen erbij te betrekken met weer nieuwe ideeën. Nieuwe bezems vegen schoon!

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

Blijf mensen in je omgeving motiveren om wat voor de vereniging te gaan doen. Jij doet wat voor een bepaalde groep binnen de vereniging en als jij zelf je wedstrijd hebt staan er weer andere mensen voor jou klaar.

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

Hoe kan het vrijwilligersbeleid verbeteren?

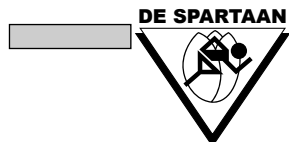
De Spartaan heeft een hele grote groep vrijwilligers en dat toont wel aan dat de mensen zich betrokken voelen bij de club. Maar blijf mensen motiveren om ook wat te gaan doen

Zou je ook weleens ander werk willen doen? wat moeten wij doen om dit gemakkelijker te maken?

Ik heb al een aantal dingen gedaan en daar heb ik eigenlijk altijd vanzelf ingerold. De ene keer door zelf te vragen en de andere keer door gevraagd te worden. Het ging eigenlijk vanzelf.

Vertel eens over je andere hobby's?

In de winter schaats ik ook nog een avond in de week in Haarlem en we gaan altijd in de winter een week met een groep van De Spartaan naar de Weissensee om de alternatieve elfstedentocht te rijden. Ik heb deze winter voor het eerst de 200 km gereden! Ik bridge ook nog op maandagavond met mijn moeder in Sassenheim bij bridgeclub De Wasbeek. En natuurlijk ga ik regelmatig met mijn kinderen mee naar de wedstrijden om te kijken en aan te moedigen. Sinds een jaar weet ik nu ook hoe alles reilt en zeilt bij de FC Lisse waar Jurgen dit jaar ook is gaan voetballen.



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

Wat een enorme indruk op mij heeft gemaakt is de gouden medaille van Ellen van Langen in Barcelona, 1992. Wij stonden in de buurt met ons tentje op de camping en hadden voor die dag ook kaartjes. Dan is zo'n gouden medaille wel enorm heftig om mee te maken!

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

Waarom zou men vrijwilliger moeten worden?

Doe wat terug voor je vereniging. De vereniging doet ook zo veel voor jou. Vrijwilligerswerk geeft je een gevoel van verbondenheid met elkaar en met de vereniging en het is erg gezellig!

Motto: Vele handen maken licht werk!

Stel eens voor:

John van der Zwet, 49 jaar, werkzaam bij de Belastingdienst als specialist inkomstenbelasting. Al heel lang samenwonend met Tessy Lenting, twee kinderen, Lianne en Jurgen, beiden lid van de Spartaan. Op mijn zesde ben ik lid geworden van AV De Spartaan en nooit meer weggegaan.

Waarom ben je aan vrijwilligerswerk begonnen?

In de zomer van 1984 werd gevraagd of ik zin had om training te gaan geven aan de D-jongens. Waarom ik dat toen ben gaan doen, ik weet het niet. Het leek me wel leuk, ik had geen ervaring, maar ergens in mij moet iets van een trainer gezeten hebben.

Hoe is je dit befallen?

Vanaf het eerste moment vond ik het leuk om te kijken of het mogelijk was de atleten beter te laten worden in combinatie met het hebben van plezier in de atletiek in het algemeen.

Hoe lang doe je dit al?

Van de zomer van 1984 tot en met ik denk ongeveer het seizoen 1993 heb ik training gegeven aan de D-jongens. In 1992 vroeg Willem van der Krogt of ik in zijn plaats sprinttrainer wilde worden, omdat hij voorzitter werd van de vereniging. Vanaf de wintertraining 1992 tot ongeveer het einde van het zomerseizoen 2004 heb ik dat gedaan. Omdat de sprintgroep steeds kleiner werd en er voor de C-junioren geen trainer meer was ben ik vanaf november 2004 weer overgestapt naar de jeugdathletiek. Dit doe ik tot op heden nog steeds met heel veel plezier.

Wat zou je willen verbeteren in je (het) vrijwilligerswerk? Een nieuwe wintertrainingsjas??

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

Hoe kan het vrijwilligersbeleid verbeteren?

Als trainer / begeleider van de junioren en zelf als actief wedstrijdatleet heb ik al heel wat sportparken en atletiekverenigingen bezocht. In vergelijking valt het over het algemeen op dat het bij de Spartaan vrij vaak goed geregeld is. Als er een wedstrijd is of een andere activiteit, dan zijn er altijd mensen bereid te helpen en dan niet op het laatste moment, maar ook al in het voortraject.

Zou je ook weleens ander werk willen doen? wat moeten wij doen om dit gemakkelijker te maken?

Ik zit niet te wachten op iets anders. Het training geven aan de jeugd is voor mij een mooi tegenwicht tegenover het denkwerk dat ik overdag moet doen.

Vertel eens over je andere hobby's?

Ik heb niet veel andere hobby's, behalve dan de tegenwoordig jaarlijks terugkerende Alternatieve elfstedentocht op de Weissensee in Oostenrijk voor het rijden van 200 kilometer op de schaats. Daarnaast nog skiën in het skigebied van Portes du Soleil.

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

Ik heb niet één sportieve held, maar elke periode was er wel iemand waar ik bewondering voor had. In mijn herinnering is dat begonnen met Alberto Juantorena, daarna Carl Lewis, Colin Jackson en Usain Bolt. Allemaal personen die technisch zeer goed zijn/waren. Respect heb ik voor mensen die anderen in hun waarde laten. Elk mens heeft zijn goede en minder goede vaardigheden, maar uiteindelijk is ieder mens gelijk.

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

Waarom zou men vrijwilliger moeten worden?

Wordt geen vrijwilliger omdat het moet, maar omdat je iets terug wilt doen voor de vereniging en haar leden.

Motto: Het is altijd belangrijk te weten wat onbelangrijk is!

NIEUWS VANUIT HET WOC

Aktiviteitenkalender

dag	datum	editie	OMSCHRIJVING ACTIVITEIT	LOKATIE
zo	19 sep 10		Promotie-/degradatiewedstrijden senioren	
vr	24 sep 10	3e	KogelDiscusCircuit, Lisse/Leiden, 5e wedstrijd	Leiden
di	28 sep 10	31e	Najaarsfeestloop finale SPOC-circuit	baan/weg
wo	29 sep 10		Schoolatletiekwedstrijden Harddraverij	baan
za	3 okt 10		Sponsorloop start jubileumjaar	baan
za	9 okt 10		Onderlinge pupillenwedstrijden + meerkampen Sen/ABCD	baan
zo	10 okt 10		Onderlinge meerkampen senioren + junioren ABCD + Krukkenbokaal	baan
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

SUPER PRESTIGE ORANJE CIRCUIT



Wedstrijdkalender SPOC 2010

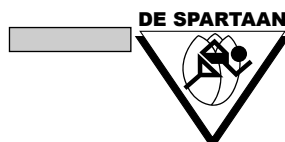
Noordwijk	31 Augustus	Start 19.45 uur
Noordwijkerhout	7 September	Start 19.45 uur
Hillegom	10 September	Start 19.45 uur
Voorhout	17 September	Start 19.45 uur
Sassenheim	21 September	Start 19.30 uur
Lisse	28 September	Start 19.20 uur

Sponsors

Melman Business & Casuals Sassenheim
 Van der Meer Makelaars & Taxateurs Noordwijkerhout
 Hoogkamer Assurantiën Lisse
 Spider Graphics Voorhout

On-line inschrijving vanaf 1 juni a.s.
www.oranjecircuit.nl

NOORDWIJK - NOORDWIJKERHOUT - HILLEGOM - VOORHOUT - SASSENHEIM - LISSE



NIEUWS VANUIT DE TR

Competitie

De eerste periode van de competitie is inmiddels afgelopen. In september volgen nog enkele landelijke finales waar Spartaanploegen zullen optreden. Hoe is het de diverse ploegen in juni vergaan?

Dames

Zoals in het vorige clubblad al kort vermeld zijn de dames op 6 juni jl. met grote voorsprong kampioen geworden van de eerste divisie! Dit betekent dat zij volgend jaar in het jubileumjaar van De Spartaan zullen uitkomen in de hoogste divisie van de competitie, en deelnemen aan het NK-teams.

Esther Habers schreef een mooi verslag van de wedstrijd dat direct na de wedstrijd op de website is gepubliceerd. Dit verslag wordt hieronder weergegeven.

Tijdens de derde competitiewedstrijd in de Eerste Divisie waren de dames van De Spartaan wederom onverslaanbaar. Met een voorsprong van 49 punten op de nummer twee werden zij kampioen op de eigen baan. Hun deelname in de Eredivisie volgend jaar is nu zeker.

Opvallend goed waren de prestaties van **Miranda de Regt**. Met het verspringen belandde zij pas na 5.78 m in het zand. Dit betekende niet alleen een persoonlijk record, maar ook een verbetering van het clubrecord bij de Junioren B en A. Miranda: "De hele reeks ging heel erg goed en ik ben heel tevreden met deze prestatie." Ook op de 200 m wist zij een ruim persoonlijk record (24.84) binnen te halen. "Ik wist dat ik het eerste deel hard moest gaan lopen, want de vorige keer liet ik daar veel liggen", aldus Miranda. Gelukkig lukte haar dat en ze kwam ruim zes tienden sneller over de finish dan ooit. Op beide onderdelen behaalde Miranda de tweede plaats.

Ook **Lonneke Derriks** was goed in vorm. In een tactische race wist zij net als tijdens de vorige competitiewedstrijd het hele veld achter haar te laten op de 800 m. Na 250 m lag ze nog op de vijfde positie, maar daarna volgde één lange inhaalspurt. Lonneke: "De laatste 200 m kon ik nog versnellen en 80 m voor het einde haalde ik mijn laatste concurrent in." Met haar tijd van 2.12.97 min liep ze een persoonlijk record. Ook de 400m H waarop zij later die dag in actie kwam ging lekker. "De passen gingen zoals ik ze graag wilde. Ik moest wel snel overgaan op 18-pas, maar ik kon het goed volhouden. 150 Meter voor het eind wist ik dat het met de inhoud goed zat, dus kon ik doortrekken en nog een klein eindsprintje leveren", aldus Lonneke.

Een overwinning werd ook behaald door **Remona Fransen**. Op de 100 mH liep zij in een goede race bijna net zo snel als tijdens haar meerkamp in Götzis vorige week. Ook **Eva van der Poel** kwam in actie op dit onderdeel, maar helaas liep zij hierbij een hamstring blessure op.

Ook **Janneke Hulshof** wist haar onderdeel, het hink stap springen, te winnen. "Ik ging voor de winst en ik behaalde de winst", aldus Janneke. Toch was zij niet helemaal tevreden met haar sprongen.

Op de werpnummers waren de dames niet heel tevreden. Al vroeg in de ochtend kwam **Irma van Dijk** in actie met het kogelslingeren. Omdat het op de training erg goed ging, verwachtte zij een persoonlijk record op dit onderdeel. "Helaas waren de eerste twee pogingen ongeldig, waardoor de stress hoog opliep. Daarom was ik blij dat de derde poging geldig was. Hoewel het vandaag niet zo goed ging, weet ik wel dat het erin zit", aldus Irma. Later op de dag nam Irma ook nog deel aan het kogelstoten, maar dit lukte naar eigen zeggen nog niet helemaal zoals het zou moeten. Ook **Roxanne van Noort** kwam in actie op dit onderdeel. "Mijn afstand van 12.53 m viel wat tegen", aldus Roxanne. Later op de dag is Roxanne aan de slag gegaan als cameravrouw. Roxanne: "Het filmpje komt eraan!" Het speerwerpen werd afgewerkt door Remona. Er was op dit onderdeel helaas veel hinder van de gladheid door de regen. "De eerste twee worpen deed ik voorzichtig aan. De laatste twee worpen probeerde ik wat meer power te geven, maar dit lukte niet", aldus Remona.

Romara van Noort en **Myrthe Duivenvoorden** kwamen vandaag in actie op de 100 m. Romara: "De start ging niet goed, uiteindelijk kon ik nog wel goed bijkomen. Het was een goede warmloper voor de 400 m die ik vlak daarna zou lopen". Ook Myrthe was tevreden met haar prestatie.

De 400 m die vlak daarna volgde, werd gelopen door Romara en **Iris van der Meer**. Voor Iris was het haar eerste individuele 400 m ooit en ze vond het prima gaan. Bij Romara ging het helaas niet zoals ze graag wilde. "Ik was gelukkig wel kalm van tevoren en ik deed de eerste halve ronde wat ik moest doen, maar helaas was ik 80 m voor het einde helemaal op.

Ook deze competitiewedstrijd nam **Sonja van Noort** het moeilijke onderdeel polsstokhoogspringen op zich en ze deed het goed. Sonja: "Het ging erg lekker tot de 2.30 m, daarna was ik alles kwijt." Tevens kwamen op de springnummers ook nog in actie **Maxime Nieuwenhuizen** en Myrthe (hoogspringen) en **Silke Boon** (verspringen). Alle drie de dames waren niet heel erg tevreden. Myrthe: "De aanloop ging wel lekker, maar de hoogte is niet goed."

DE SPARTAAN



Na lang wachten mocht ook **Eveline Botter** eindelijk aan de start verschijnen. Haar 3000 m liep ze in een keurige race naar een zeer goede tijd van 11.27.55 min. "Het was zwaar, het was erg warm, maar ik ben heel blij met de tijd. En ik vind het top om in deze kampioenenploeg te mogen lopen", aldus Eveline.

Als afsluiting van deze dag werden er nog twee estafettes gelopen. Allereerst wisten Janneke, Lonneke, Miranda en Myrthe een mooie derde plaats te behalen op de 4x100 m door een tijd van 49.19 s te lopen. Hoewel het voor het kampioenschap niet meer spannend was hoe de dames op de 4x400 m zouden lopen, maakten ze er toch nog een spannende race van. Remona, Sonja, Iris en Romara liepen bijna de gehele race op een eerste positie en wonnen uiteindelijk de serie in een tijd van 4.02.79 min.

Daarna volgde de prijsuitreiking waarmee de dames de positie op de hoogste trede mochten innemen. Daarna deelde trainer Heino aan elke Spartaanathlete een roos uit. Ploegleider Paul Grimbergen kijkt terug op een fantastische wedstrijd. Ploegleider, trainers, masseuse (speciaal vakantie onderbroken voor deze wedstrijd!), fotografen, supporters, atleten en natuurlijk de organisatie van De Spartaan worden allemaal heel erg bedankt voor hun inzet!

Dit zijn de prestaties van de Spartaan dames op de kampioenswedstrijd:

Onderdeel	Naam	Prestatie
100 m	Romara van Noort	12.51 s (8 pnt)
	Myrthe Duivenvoorden	13.64 s
200 m	Miranda de Regt	24.84 s (11 pnt) PR
400 m	Romara van Noort	56.58 s (11 pnt)
	Iris van der Meer	66.36 s
800 m	Lonneke Derriks	2.12.97 min (13 pnt) PR
3000 m	Eveline Botter	11.27.55 min (5 pnt)
100 mH	Remona Fransen	14.22 s (13 pnt)
	Eva van der Poel	15.40 s
400 mH	Lonneke Derriks	63.32 s (11 pnt)
Kogelslingeren	Irma van Dijk	26.57 m (6 pnt)
Speerwerpen	Remona Fransen	31.70 m (6 pnt)
Kogelstoten	Roxanne van Noort	12.53 m (10 pnt)
	Irma van Dijk	8.64 m
Polssstokhoogspringen	Sonja van Noort	2.30 m (5 pnt)
Verspringen	Miranda de Regt	5.78 m (11 pnt) PR/CR
	Silke Boon	4.23 m
Hoogspringen	Maxime Nieuwenhuizen	1.50 m (7 pnt)
	Myrthe Duivenvoorden	1.40 m
Hink stap springen	Janneke Hulshof	11.42 (13 pnt)
4 x 100 m	Janneke, Lonneke, Miranda, Myrthe	49.19 s (10 pnt)
4 x 400 m	Remona, Sonja, Iris, Romara	4.02.79 min (11 pnt)

Heren

Tijdens de 3e en laatste competitiewedstrijd in Drachten zijn de heren op een 8e plek in hun poule geëindigd. Landelijk leverde dit een 15e plaats op, en dit betekent dat zij volgend seizoen wederom in de 2e divisie aan de competitie deelnemen.

Opvallende prestaties werden geleverd door Rick van Ruiten met 1.95m hoog, Arne met 16.38 op de 110H, Joost en Reinier de 800 (2.04.47 en 2.04.76). Voor Reinier betekende dit een dik PR en plaatsing voor de junioren NK.

De vervangend ploegleider Wouter Hoogkamer vond dat iedereen wel goed gepresteerd had. "Het waren zware omstandigheden vandaag maar volgens mij wisten we daar wel goed mee om te gaan. Ik vond het leuk om ploegleider te zijn."

B-junioren.

De meisjes B stonden na één wedstrijd landelijk op de 8e plaats. Tijdens de tweede wedstrijd op 13 juni in Zoetermeer moesten zij helaas door blessures de belangrijke puntenverzamelsters Giselle en Miranda missen. Gelukkig waren Myrthe en Maxime weer van de partij. Met ruim 300 punten minder dan de eerste wedstrijd plaatste de ploeg, die weer veel sterke C-meisjes telde, zich als 10e voor de landelijke finale die op 12 september in Krommenie zal worden gehouden.

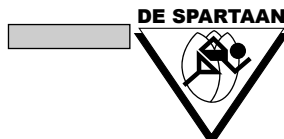
De jongens B deden het aanzienlijk beter dan vorige keer: zij scoorden 470 punten meer en eindigden 2 plaatsen hoger dan de vorige keer, waarmee zij landelijk stegen van de 41e naar de 34e plek. Helaas is de landelijke finale hiermee voor hen niet weggelegd. Opvallende prestaties waren er van Remco (11.33 kogel en 31.12 discus), Tom Vonk (400 meter in 54.69), Simon die zowel een 800 (2.16.53) als een 1500 (4.35.48) liep, Max (110 H in 17.27) en Wietse met 12.02 op de 100 en 5.55 ver.

Masters

Van de drie ploegen van de Spartaan hebben alleen de mannen 1e divisie zich geplaatst voor de landelijke finale; als 7e gaan zij op 12 september naar PAC Rotterdam en proberen daar nog een plekje te gaan stijgen.

De meisjes C en D en de jongens D (alle drie de ploegen 2e divisie) komen eveneens op 11 september uit in de landelijke finale.

Alle ploegen veel succes gewenst!



CRA-NIEUWS

UIT ONS OVERLEG

Onze voorzitter Hans heeft helaas moeten besluiten, dat hij vanwege zijn drukke werk (vaak op afstand) met zijn CRA-activiteiten moet stoppen. We zijn op zoek naar een opvolger. Als je interesse hebt, neem contact op met één van ons.

HET WINTERCIRCUIT

Op 24 oktober gaan de onderlinge (hard)loopcompetitie en de wandel/nordicwalking-tochten van start.

Ieder Spartaanlid vanaf 15 jaar kan aan de loopcompetitie meedoen. Het is een gezellige competitie met ook in de lagere regionen leuke onderlinge strijd. Als je nog geen twee jaar loopt, raden we aan om met de korte afstand mee te doen. Hiermee verklein je de kans op blessures. Op verzoek van velen hebben we voor de lange afstand weer een ½ marathon opgenomen; op 6 februari vanuit Lissersbroek door het natuurgebied in de Haarlemmermeer.

Verder is uit de recreantenraad de suggestie gedaan een zaterdag i.p.v. zondag te proberen. We kiezen voor de duin-strandloop, die dus op zaterdag.

Ook kwam aan de orde eens te kijken of het mogelijk is steeds te kunnen kiezen of je kort of lang loopt. Dat kan mogelijk ook extra spanning brengen in de klasseringen. We hebben daarom het volgende besloten:

We stappen in de einduitslag af van het onderscheid kort en lang. Dus we hebben alleen categorie, D, H, DV1, HV1, etc

We geven iedereen de gelegenheid om per wedstrijd de keuze te maken om kort of lang te lopen (wel voor de wedstrijd aangeven).

De puntentelling per wedstrijd is gelijk aan afgelopen jaar. Dus nr. 1 van de korte krijgt 100 punten, nr. 2 98, etc. Zo ook voor de lange afstand krijgt nr. 1, 100 punten, nr. 2 98, etc. In de uitslag worden daarna de korte en lange afstandpunten op een hoop gegooit. Dus na de eerste wedstrijd heb je per categorie 2 personen met 100 punten. Als er op het einde bij de coopertest nog deelnemers zijn met gelijk aantal punten dan moet de coopertest de uitkomst bieden.

Omdat we steeds meer leden ouder dan 65 jaar krijgen, hebben we besloten een categorie 65+ in te voeren, mits er minstens 5 mannen of vrouwen meedoen. Dus AOW-ers; grijp je kans.

De start voor de hardlopers is steeds om 11 uur. De Coopertest is vanaf 11 uur in series.

De activiteiten staan gepland op de volgende zondagen (duin-strandloop zaterdag):

	Hardlopen	NW/SW
24 oktober	Randwegloop; 3 of 9 km	Rondje Lisse
21 november	Polderloop; 5 of 15 km	Dijkenrondje
11 december	Duin/strandloop; 3,5 of 10,7 km	Rondje duin/strand
16 januari	Bosloop; ca. 5 of 10 km	Rondje langs het water
6 februari	CRA- ½ marathon; 8 of 21,1 km	Polderrondje
13 maart	Coopertest; 12 minuten	Verrassingstocht

De reserve Coopertest (voor wie op de 13^e niet kan) is op 6 maart om 11.00 uur.

De sportiefwandelaars en Nordic walkers (NW/SW) zijn nadrukkelijk uitgenodigd ook mee te doen. Voor hen wordt een apart parcours uitgezet. Hier ligt de nadruk niet op het wedstrijdelement, maar op lekker sportief samen een stuk lopen en ongeveer gelijktijdig en op (nagenoeg) dezelfde plaats eindigen als de hardlopers. Zondag 24 oktober beginnen we dus met de 1ste wandeltocht. De starttijd voor de wandelaars en Nordic walkers is **10.00 uur** (met uitzondering van de verrassingstocht, hiervoor wordt de starttijd nog nader bekend gemaakt. De afstanden van de andere tochten zijn ca. 6,5 km of 9 km. We hebben ook dit jaar geen stempelkaart, maar alleen een deelnemerslijst, dus meldt je vooraf bij de CRA. Wanneer je minimaal 5 keer hebt meegedaan doe je mee aan de verloting. We hopen op een grote deelname. Introducés mogen ook mee; tegen betaling van 2 euro.

Onze **voorjaarsestafette** (voor de hardlopers) is gepland op dinsdagavond 24 mei.

DE FEESTLOOP VAN DE HARDDRIVERIJVERENIGING

Net als in voorgaande jaren kunnen **Spartaanleden** weer **gratis** meedoen.

Op dinsdag 28 september organiseert de Spartaan voor de Harddraverijvereniging weer de jaarlijkse najaarsfeestloop (de kermisloop). Deze loop is ook de laatste wedstrijd van het 'SPOC-circuit' (zie o.a. hierachter bij Trimlopen).

Diegenen die niet mee willen doen, kunnen niet van onze accommodatie gebruik maken. In het trainersoverleg is afgesproken, dat er op deze avond geen training wordt gegeven. Ieder wordt opgeroepen mee te doen aan de feestloop. De afstand is 6,6 km en de start is om 19.20 uur.

Inschrijven

Op vertoon van je ledenpas bij het wedstrijdsecretariaat krijg je een startnummer. Vanaf 18.00 uur kun je je inschrijven.

Spartaantenu

We stellen het op prijs als de Spartaankleuren goed te zien zijn. Velen hebben het nieuwe tenue en anderen hebben vast wel een wit shirt met een groen Spartaan-opdruk (keukenhofsloop, opstapshirt, etc.)

DE (DONDERDAGAVOND)TRAININGEN IN SEPTEMBER EN REFLECTIEHESJES

Binnenkort is het helaas weer te vroeg donker om nog in het duin te kunnen trainen. Donderdag 9 september is dit jaar de laatste duintraining.

Op **16 september** wordt per groep gestart met de **wegtraining**.

Op **donderdag 30 september** (harddraverij-avond in Lisse) komen veel Lissese lopers en trainers niet. Er zullen wel enkele trainers aanwezig zijn. **De groepen worden iets samengevoegd.**

We vertrekken de donderdagavonden om 19.15 uur bij de kantine. Dragen van een (eigen) reflecterend hesje is verplicht. Zonder hesje mag je niet mee. Voor de duidelijkheid: **ieder wordt geacht met zijn eigen hesje te lopen**. De hesjes van de Spartaan zijn er voor nieuwe leden die zelf nog geen hesje hebben en voor de anderen als je je eigen hesje eens hebt vergeten.

SPORTKEURING

Het is ieders eigen verantwoordelijkheid, maar ik wil weer eens wijzen op het belang van een (uitgebreide) sportkeuring. Hoeveel van de kosten wordt vergoed, is afhankelijk van je ziektekostenverzekering. Adres en telefoonnummer op bladzijde 2 van de Spektakels.

Informatie van CRA

De CRA publiceert zoveel mogelijk via dit clubblad en via de website (www.spartaan.net). Daarnaast liggen er ook regelmatig flyers in de kantine. Mocht je een leesbril nodig hebben, deze kun je achter de bar lenen.

TRIMLOPEN

Op dit moment bereiden enige recreatielopers zich voor op de Zilveren Kruis Achmealoo of de ½ marathon in Katwijk, anderen op de Berenmarathon op Terschelling en niet te vergeten de marathon van New York. Of natuurlijk op een ander evenement, zoals bijvoorbeeld de kermisloop (of -lopen; het 'SPOC-circuit'). Als je dit leest, zijn de eerste lopen van het SPOC-circuit al geweest, maar je kan nog aan één of meer 'losse' lopen meedoen. Een andere serie lopen in de omgeving is het Z en Z-circuit; een serie van 7 lopen. Elders in dit blad (of in het volgende nummer) en/of in de kantine kun je hierover meer informatie vinden.

Enkele lopen in de omgeving en elders.

zo.	19 sept.	Dam tot Damloop; 16,1 km (inschr. is dicht)	v.a. 12.20 u. Amsterdam
di.	28 sept.	Najaarsfeestloop; (zie boven)	19.30 u. Lisse (Spartaan)
za.	25 sept.	½ Marathon; 5-10-21,1 km	11.00 u. Katwijk
zo.	26 sept.	Zilveren Kruis Achmealoo; 21,1 km	12.30 u. Haarlem
zo.	3 okt.	Rondje Bergen; 10-16,1 km	v.a. 10.30 u. Bergen NH
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

WANDELINGEN IN DE REGIO

za.	11 sept.	Den Haag, paleizentocht, div. afstanden, ook NW	www.sdsdenhaag.nl
za.	18 sept.	Amsterdam, Dam-dam, div. afstanden, ook NW, Inschrijven via internet	www.damtotdamwandeltocht.nl
za.	9 okt.	Zoetermeer, Randstadserie- 2 ^e tocht, ca. 25 km	www.rs80.nl
za.	16 okt.	Zoeterwoude dorp, Petronella van Saksentocht, 10-15-25 km, ook NW	www.wsvleo.nl
za.	16 okt.	Hillegom, Bollen- en duinstreektocht, 40 km	www.WS78.nl
za/zo.23/24 okt.		Overveen, NHWB-Herfstwandeltocht, 5-10-15-20-25 km, ook NW	www.nhwb.nl
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

EN VERDER NOG

In de week dat dit clubblad uitkomt, organiseert de vereniging Meerboeren een oogstweek in de Haarlemmermeer met o.a. op zaterdag 11 september een Proef en Beleef Fietstocht langs verschillende deelnemers. Onze Martin van Rijssel (velen kennen hem van de Kerststukjes-avond) is één van hen. Zie de folder, die naast de herenkleedkamer hangt of anders de activiteitenkalender op hun site (www.meerboeren.nl).

Als je nog vragen of opmerkingen hebt, neem dan contact op met één van de leden van de Commissie Recreatie Atletiek (Hans Adriaanse, Alfred Langendijk, Fred van der Hoorn en Theo Edens).

Namens de Commissie Recreatie Atletiek, Theo Edens

Spartaanse komt om bij vliegtuigcrash

Lydia Kamp en haar man Bert zijn tot ons groot verdriet omgekomen bij de crash op het vliegveld van Tripoli.

Lydia was een zeer enthousiast lid van de D-groep. Heel veel jaren heeft ze op de dinsdagavond en de zaterdagmorgen haar kilometerjes gedraaid. Vanwege een blessure ging het hardlopen niet meer zo goed. Ze besloot niet als lid af te haken, maar zich aan te sluiten bij de wandelgroep.

Lydia was een vrolijke meid, je kon altijd met haar lachen, maar we hadden ook hele gesprekken over de kinderen en alle dingen erom heen.

Halverwege de wandeling kwamen de snoepjes uit haar zak, die ze altijd op de markt kocht.

Het is voor ons niet te bevatten dat Lydia er niet meer is. Onze gedachten gaan uit naar haar nabestaanden. Wij leven met hen mee in deze voor hen zo moeilijke tijd. Hopelijk kunnen ze de kracht vinden om dit zware verlies te verwerken.

Wij wensen hen enorm veel sterkte toe.

De D-groep



Stockholm Marathon 2 juni 2010

Op woensdag 2 juni vertrekt een reisgezelschap van 11 personen uit de Bollenstreek per vliegtuig naar Stockholm, want er is een marathon te lopen. De lopers zijn Lieskina, Puk, Gerard Beernink en Hans van den Berg.

Eefje heeft met zoon (en Zweeds sprekende Stockholm liefhebber) Marco een afwisselend programma samengesteld zodat we in de dagen voor de marathon de stad alvast leren kennen. Met de Stockholmkaart stappen we zo in elke metro en bus en hebben we vrij toegang tot uiteenlopende attracties. We verkennen de stad en delen van de route vanuit de Kaknästornet (een hoge televisietoren) even buiten de stad, vanaf het water rond het eiland Kungholmen vanuit een rondvaartboot en de supporters gaan op zaterdag ochtend nog in een gondel omhoog langs de buitenkant van Globen, het overdekte stadion. Het is alle dagen stralend weer.

Voor elke avond is een gezellig restaurant gereserveerd, zo leert iedereen eindelijk Jensens Bøfhus kennen. Bij de Pizza Hut komen we zelfs 2 dagen achter elkaar, het is zo lekker dicht bij ons hotel, vooral fijn als het na de marathon wat later wordt. Hier onthoudt de ober al onze bestellingen uit zijn hoofd (vergeet alleen even Paul zijn knoflookbrood) en weet de volgende dag ook nog wat we allemaal hebben gehad. Gerard Kortekaas geeft graag advies over wat er wel en niet gegeten moet worden voor het lopen, zelf volgt hij een dieet van dagelijks een bananaspit. Vlakbij het hotel is een plein met gezellige terrasjes waar het vaak nog tot laat gezellig is.

Bij het ophalen van de nummers en chips krijgen de lopers een tas vol spulletjes, pasta, folders en een mooie cap. Doordat Hans een paar formulieren extra heeft omdat er iets mis was gegaan met de post vanuit Zweden kunnen Paul en Eefje ook nog een tas in ontvangst nemen, alleen vanwege die pet, de pasta neemt niet eens iedereen mee naar Nederland.

De lopers doen hun best, genieten onderweg van de nodige live muziek, dat helpt ze die lastige brug wel over, de uitgedeelde augurken vallen minder in de smaak. Verder is de verzorging van water, energy drank en bananen prima, maar Hans heeft toch graag zijn eigen spulletjes, daar zorgt Paul Stelder voor die



vervolgens illegaal een stukje met Puk op loopt, gewoon met zijn rugtas nog op zijn rug.

Er is overal flink publiek, maar niet zoveel dat je niet dicht bij de lopers kan komen, we hebben 5 punten langs de route afgesproken om ze aan te moedigen. Ook nog een hele sport trouwens om ze met de metro bij te houden, gelukkig weet Marco goed de weg, ook ondergronds.

Aad en Hermien gaan na 12 km. vooruit om Lieskina en Gerard verder te volgen, helaas stappen ze in een verkeerde metro en zien hen vervolgens pas weer terug in het stadion. Zij finishen in een tijd van 3:35:35 en 3:38:13.

De rest van de supporters is mooi op tijd het stadion binnen gedrongen en over de bankjes naar voren geklauterd om Hans en Puk te zien finishen in 4:16:49 en 4:16:33. We zijn trots op ze, ze hebben er allemaal een mooie plak en finishers-shirt mee verdiend. Terug in het hotel missen we Hans, zit die soms ergens bij de McDonalds? Nee, hij zat rustig op de tribune te wachten op de binnenkomst van Puk, die dan al gefinisht is.

Ik vond het leuk deze dagen deel uit te mogen maken van jullie gezellige club, bedankt daarvoor.

Hanneke van Rij

15e Grant Thornton Estafette groot succes



De 15e Grant Thornton estafette is met 137 deelnemende teams, een record, een groot succes geworden.

Op vrijdagavond 25 Juni klonk op de atletiekbaan om 19:00 uur het startschot waarna de eerste lopers het bekende rondje Puntenburg van 5.1 km opzochten. Bij terugkomst op de baan bleek zich een spannende strijd ontwikkeld te hebben waarbij 5 lopers dicht bij elkaar op het wisselvak afgingen. Uiteindelijk bleek het team van de Hardloophwinkel uit Leiden overall over de sterkste ploeg, bestaande uit Erik Bakker, Tim Brouwer de Koning, Willem Boon en Oskar de Kuijer, te beschikken met een eindtijd van 1:07:08. Zij legden hiermee beslag op de eerste plaats in het bedrijvenklassement en de daar aan verbonden Frans Dames bokaal.

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 plafondbewerking
* Stukadoorswerk

* Spleitwerk
* Sierpleisterwerk



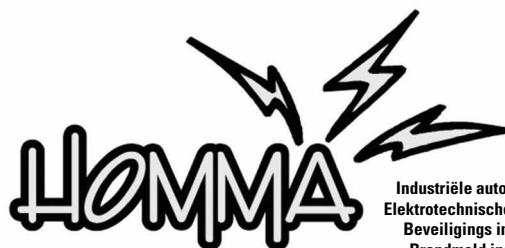
Voor
— particulier —
en bedrijf



Rembrandtplein 152
2162 EH Lisse

0252 41 36 51

Fax 0252 42 04 97
Mob. 06 5396 73 65



ELEKTROTECHNIEK b.v.

Industriële automatisering
Elektrotechnische installaties
Beveiligings installaties
Brandmeld installaties



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



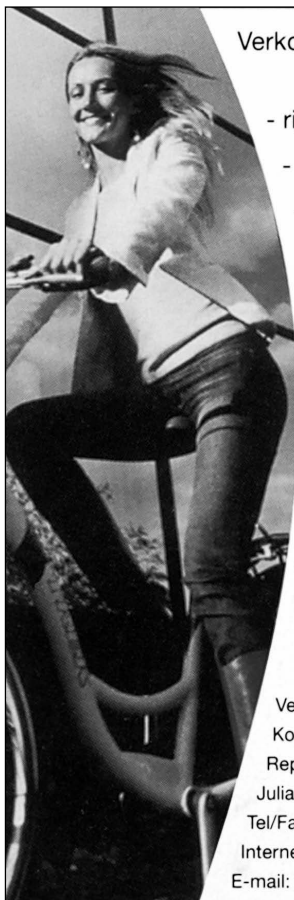
Atletiekvereniging De Spartaan
Sportpark Ter Specke - Lisse



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

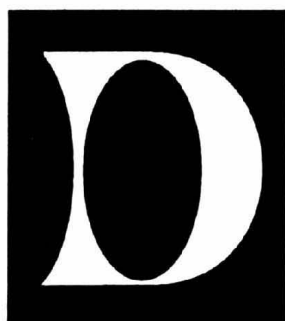
Miranda van Kempen, Carlijn Veltman,

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

Oskar verbeterde met zijn individuele tijd van 15:44 trouwens het parcoursrecord van 15:49 dat op naam stond van Aart Stigter. In het klassement voor de atletiekteams was Team 10 van A.V. Rijnsoever het snelste met een tijd van 1:11:30, terwijl in het klassement voor vrouwenteams het team van Intersport van Gerven de Jong, goed voor een tijd van 1:21:39, met de eerste prijs aan de haal ging. Dit team was net een paar seconden te langzaam om het parcoursrecord voor vrouwenteams te verbeteren.

Na afloop stond er voor iedere deelnemer een pastamaaltijd, beschikbaar gesteld door Grand d'Italia, klaar. De gezamenlijke maaltijd bood de deelnemers alle gelegenheid gezellig na te kaarten over de geleverde prestaties. Later op de avond ging er nog een aantal schalen met gevogelte, beschikbaar gesteld door poelier van Dongen, rond. Dit alles, met als decor een prachtige zomeravond, zorgde voor een lange nazit op een levendig en sfeervol terras.

De complete uitslagen van dit evenement, fotoverslagen en verdere informatie zijn te vinden op de website van de Grant Thornton Estafette : www.spartaan.net/estafette.



Rest mij nog om iedereen die zich heeft ingezet om deze estafette mogelijk te maken hartelijk te bedanken voor hun hulp.

Namens de organisatie, Gied Leuven.



De foto's zijn gemaakt door Lex Verveer en Marco van Stijn

"Broløbet" Bridgerun Kopenhagen – Malmö 13 juni 2010



In oktober 2009 kreeg van mijn zwager een email vanuit Kopenhagen. Met de vraag of ik mee wilde doen met een hardloop wedstrijd op 13 juni 2010. Ik vroeg wat voor hardloopwedstrijd dit was, het bleek een jubileumloop te zijn over de brug van Kopenhagen naar Malmö. Dit omdat de brug haar 10 jarige jubileum vierde. Dit leek me wel wat en samen met Ron de Kwaasteniet hebben wij ons opgegeven.

Eindelijk was het dan zover op vrijdag 12 juni vertrokken wij richting Kopenhagen. Het verblijf in het hotel midden in de stad was goed en konden die dag lekker acclimatiseren om de andere dag fris van start te gaan. De zaterdagochtend was rustig voorbereiden, s'middags met de trein naar het vertrekpunt Kastrup vlakbij de luchthaven. Daar aangekomen waren wij niet de enige die met de loop mee deden ongeveer 35000

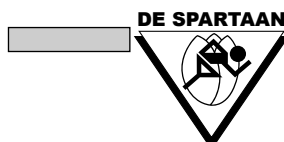
lopers waren daar verzameld wat een mensen massa was dat bij elkaar. Om 15.00 moesten wij verzamelen in ons startvak en na een half uurtje wachten liepen we ongeveer een 3 km naar het startpunt. Dit was voor de tunnel die we als eerste moesten nemen. Na de start de tunnel door ongeveer 4,5 km lang geen ventilatie dus als hier met 35000 lopers door gaat dan is de lucht kwaliteit niet al te best en steeg de temperatuur in de tunnel. Dat je het einde van de tunnel zag was zeker een opluchting. Wat was dat lekker toen ik uit de tunnel kwam frisse lucht een zaligheid.

Op naar het tweede deel van de loop 5 km vals plat om hoog naar het hoogste punt van de brug. Wat een uitzicht overal water om je heen het zonnetje scheen en we hadden de wind in de rug dus lekker lopen. Boven op de brug aangekomen nagenieten van alles wat er om je heen gebeurde en nu 8 km naar het einde van de brug. Lig op koers wat de tijd betreft. Het einde van de brug kwam nabij jammer zo snel maar goed nog 5 km naar het eindpunt in Malmö. Alleen was het mooie ervan af en liep niet zo lekker maar even doorzetten. Eindelijk de finish in zicht en zo was de 22,5 km weer voorbij met een tijd van 2.12.38 geen super tijd mijn PR ligt op 2.07.00 maar het was de moeite waard. Een mooie loop om op terug te kijken. We hebben de zondag nog gebruikt om Kopenhagen te bekijken en zijn aan het einde van de dag weer huiswaarts gekeerd.

Tot zover mijn reis verslag van de "Broløbet" Bridgerun in Kopenhagen.



Herman de Joode





STRANDVIJFDAAGSE

Zondagmorgen 9 uur. Toet-toet. De familie Hoejenbos staat voor de deur. Ben je er klaar voor? Ikke wel! Jeetje, heb je niet meer bagage bij je, zegt Hans. Je moet overal rekening mee houden als je gaat kamperen, dus zorg ik ervoor dat ik voldoende bij me heb.

Nog even een laatste controle en hupsakee op weg naar Vlissingen. Vanwege de Tour de France konden we niet via de Deltawerken dus reden we maar via Brabant naar het Zeeuwse land. Volgens de uitdraai zouden we er ongeveer 2 uur over doen. Ondanks 1 keer fout rijden deden we er zelfs nog ietsje minder over.

Op de zon overgoten atletiekbaan van Zeeland Sport is de organisatie driftig bezig om hun tenten neer te zetten. Slechts 1 deelnemerstentje staat er al. Thérèse en ik besluiten om toch maar een plekkie op het middenveld te zoeken. Lekker in het zonnetje. De tent van Thérèse staat in een vloek en een zucht (dat heb je met die moderne dingen). Mijn tent opzetten kost iets meer tijd maar met vereende krachten staat die ook na de nodige minuten. En nu maar wachten op de rest van de meiden. Druppelsgewijs komen ze binnen en zoeken een stekkie om hun tent te plaatsen.

Op het programma stond dat je je vanaf 14.00 uur kon melden. Zo gezegd, zo gedaan. Hoogste tijd om op een terrasje iets te gaan drinken. Echter eerst een klein half uurtje wandelen om er te komen. Voor sommige viel dat niet mee. Klinkt een beetje raar als je mee gaat doen aan een wandelvijsdaagse. Maar 30 minuten op teenslippers lopen, wel eens geprobeerd? De boulevard komt in zicht. Nou nog een plek vinden waar we met z'n tienden kunnen zitten. Snel gevonden. Alleen staat er een aardig windje maar met de zon in ons gezicht en uitkijk op de Westerschelde houden we het nog wel effe uit.

Na verloop van tijd moeten we toch iets gaan zoeken waar we een hapje kunnen eten. Het wordt de pizzeria. De flessen wijn komen op tafel en de bestelling wordt opgenomen. Een nederlandse Italiaan laat ons weten dat hij voor Nederland is en dat hij hoopt dat Holland in de finale van Duitsland wint. We moeten alles aan de ketting leggen omdat de wind behoorlijk huishouden houdt. De koffie wordt daarom binnen gedronken. Thérèse heeft geen noga gekregen bij haar cappuccino, dus de ober wordt vriendelijk verzocht om er alsnog eentje bij haar te brengen. Marga en Jeannette G. laten de serveerster weten dat zij ook geen noga gehad hebben (leugentje) en prompt worden er een handjevol van dat spul op de tafel neergelegd. Toffe lui!!

De zon en de wind doen nog steeds hun stinkende best als we weer terug naar ons tijdelijk verblijf lopen. Aangekomen op het sportpark nemen we afscheid van Hans, Frans en Simon. Doen het gezelschapsspelletje ik ga op reis en neem mee....., drinken een wijntje, genieten van de laatste zonnestralen, roepen tegen de laag overvliegende meeuwen dat ze niet mogen poepen, nog een laatste wijntje, tanden poetsen, plassen, hup in de tent en oogjes dicht en snaveltjes toe.

Dag 1, Vlissingen – Domburg

Wat ons koppeltje betreft hadden we een rustige nacht. Alleen scheen ik, volgens mijn buurvrouw, gesnurkt te hebben. Naar mijn weten was ik dit helemaal niet. Toen ik namelijk midden in de nacht even naar het toilet moest waren er onder de nog 399 andere slapers behoorlijk wat aan het bomen omzagen. M.a.w. buurvrouw: je hebt je vergist!

De meest ervaren wandelaarster onder ons zou om half zeven op staan om ons om zeven uur te wekken. De meeste waren echter al wakker voor de "wekker". Wat gaan we doen? Eerst afbreken en dan ontbijten of andersom? Na kort overleg kiezen we voor de eerste optie. Sjouwen daarna ons hele hebben en houwen naar de gereedstaande vrachtwagen. Vervolgens op naar de koffie of de thee. Krijgen ons ontbijt/lunchpakketje en wachten geduldig af op de komst van Maria en Sarry die ons 10-tal compleet zullen maken.



Onze planning was om om 9 uur te starten en dit lukte ons zowaar. Gewapend met zonnepet, rugzak, eten, drinken, zonnebrand en nog dies meer begonnen we aan onze eerste 24 km lange tocht. Op een afwisselende ondergrond (zand, keien, asfalt en planken) draaien we onze eerste kilometertjes. Afwisselend is ook steeds de persoon met wie je een eindje meeloopt. We praten over koetjes en kalfjes, genieten van de natuur, schieten foto's, maken geintjes (ik eet alleen vegetarisch, hè Sarry), doen na 2 uur wandelen een bakkie en bereiken zo rond de klok van tweeën de opgang naar ons nieuwe Heim. Maar eerst gaan we met onze voeten lekker effe in de zee staan. Heerlijk dat afkoelen. Doet onze hete voetjes goed. Hierna nog een poosje genieten op het strand en dan in de benen voor de laatste loodjes. Opnieuw tentjes op zetten. Het gaat steeds rapper. Lummelen wat daarna en zo tegen 6 uur zitten we heerlijk met z'n allen aan de borrel. Proost!

Om half zeven klinkt er vuvuzelageschal. Etenstijd! Wat schaft de pot? Rijst met goulash, doperwtjes, worteltjes en rauwkost. Als toetje: vruchtenyoghurt. We kunnen zelfs buiten eten. Knus zo met z'n allen voor de tent. Net als we aan de koffie willen beginnen krijgen we visite. De broer van Maria wipt even langs met een vriend. Onze gesprekken ontwaarden in slap geklets en later weer wat serieuzer. We besluiten met z'n allen naar de disco te gaan. Nauwelijks binnen of we betreden al de dansvloer. We gaan helemaal los. Er wordt zelfs nog een poging paaldansen gedaan. Half 11 hoogste tijd om af te taaien, want morgen wacht ons weer een zware dag. 't Is mooi geweest. We duiken onze koffer in, welterusten.

DE SPARTAAN



Dag 2, Domburg – Kamperland

Voordat Elly ons komt wekken zijn sommige al begonnen met afbreken. Zelf blijf ik liggen totdat ze voor mijn tent staat, anders komt ze elke dag voor de kat z'n viool langs. Hetzelfde ritueel volgt als de dag ervoor. Ontbijten doen we op de voetbaltribune. Jeannette vd T. laat ons weten dat ze problemen heeft met haar fototoestel nadat ze de batterijen heeft verwisseld. Ze snapt er niks van. Gisteravond tijdens de disco deed die het nog. Ik zeg: "is het soms een buitentoestel?". We zien iemand met een heel groot toestel niet ver van ons vandaan. "Jeannette misschien heeft die man er verstand van". Zijn vrouw zegt dat hij er niets vanaf weet, maar toch neemt die even de moeite om te kijken. Euvel? De batterijen zaten verkeerd!

We vertrekken een kwartiertje eerder dan gisteren. Het eerste stuk kan gelopen worden via het strand of over een duinpad. De meeste stemmen zijn voor het duinpad. Dus: de paden op de lanen in. Ach, en op deze manier hebben we weer eens een andere kijk op het Zeeuwse land. Het ene na het andere mooie vergezicht gaat aan ons voorbij. Opeens houdt de weg op en moeten we terug naar het strand. Op zoek naar de meest begaanbare ondergrond. Dat valt niet mee. Het zand is behoorlijk rul en we missen onze planken. Zigzaggend banen we ons een weg over het totaal verlaten ongerepte stuk natuurstrand. Hier hebben water en wind nog vrij spel.



Eindelijk ontdekken we in de verte een koffietent. We zijn wel toe aan een bakkie. De uitbater wist alleen niet dat er vandaag 400 wandelaars voorbij zouden komen. Ons ongeduld wordt omgezet in geduld, want we hebben toch tijd zat. We hoeven vandaag namelijk maar 21 km te wandelen. Na de pitstop lopen we richting Veersedam. Alleen is die nog moeilijk te onderscheiden door de duinaangroei. We gaan het strand weer af. Duiken de polder in waar de bermen welig tieren van papavers, korenbloemen, kamille enz. enz. Op naar camping de Molenhoek waar we voor onze 10 tenten proberen een plekje te zoeken.

Dat valt niet mee. Zo'n grote ruimte als het voetbalveld van gisteren hebben ze daar niet. Na wat heen en weer geloop van veldje naar veldje lukt het ons toch om met de hele groep bij elkaar te gaan staan. Tentje bouwen, installeren, klapstoelen uit, koffie, wijntje, wijntje, chippy, pinda's pellen en een vallende vrouw vlak voor mijn tent. Maria struikelt namelijk over een scheerlijn en maakt een salto waarvoor ze bij turnen vast en zeker een 10 gekregen zou hebben. Elly ontpopt zich als een conferencière. We krijgen een demo liesmassage in stereo. Lachen gieren brullen. "Etenstijd" wordt er geroepen. Op naar de Coq au vin met piepers, gemengde groenten, griekse salade en natuurlijk het toetje.

Het is inmiddels kwart over 9 en Nederland staat met 1-1 gelijk tegen Uruguay. 22.15 uur, de hele camping staat op z'n kop. Nederland wint met 3-2. Het zal lang duren voordat het rustig wordt.

Dag 3, Kamperland – Renesse

± 00.30 uur. Nog steeds gebonk van de disco die op volle toeren draait. Verder een heleboel herrie van zingende en hossende mensen. Velen hebben moeite om in slaap te komen maar berusten in het feit dat dat lawaai is omdat Nederland door is. Ikzelf slaap er met behulp van mijn oordoppen lekker doorheen.

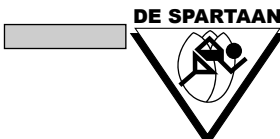
06.38 uur geeft mijn horloge aan. We moeten er al uit van Elly. Ik heb nog niet veel zin, maar bedenk me ineens dat we vandaag ongeveer 29 km moeten lopen. Dat betekent eerder van start zeker, vandaar deze vroege oproep. We volgen het normale ochtendritme en om 08.22 uur gaan we bepak en gezakt op weg. Dag Kamperland. Over het asfalt wandelen we naar de eerste dam: de Oosterscheldekering, 8 km lang is die. Wat een bouwwerk. We raken er niet over uitgepraat. Volop worden er foto's gemaakt. We raken steeds verder verwijderd van de voorkroters Elly en Thérèse. Hé, zie je daar die Olavlag? Zal daar koffie zijn? Yes! Even de kop van de groep informeren dat we een bakkie leut gaan halen. Handig hè die mobieltjes (als ze het doen!). Rechts passeren we een mosselwekerij en aangekomen bij een dijk leek het wel of we in de afgrond zouden vallen. Er was alleen maar lucht te zien. Gelukkig viel het allemaal mee. Binnen een paar tellen zaten we aan de koffie. Weer teruggekomen op de kering zagen we Neeltje Jans liggen. Natuurlijk hebben we ook even naar dit "Vrouwtje" staan kijken.



Voordat we de kering af zijn een verontrustend telefoontje van Anneke, ze is iedereen kwijt geraakt. We melden haar dat ze maar moet blijven zitten waar ze zit. Jeannette G. en Lydia zijn de eerste die haar tegenkomen. Zo kwam alles toch weer op haar pootjes terecht. Inmiddels zijn we op het strand aangekomen, waar een behoorlijke aanslag op ons lijf wordt gepleegd. Geen hard zand, langs de vloedlijn zak je tot je enkels in het "drijf"zand en dan die zon die maar steeds rechts van ons blijft branden. Smeren, smeren en nog eens smeren, maar desondanks zien we heel veel rode kuit en schouders. Het strand is op zeker moment wel meer dan 200 meter breed, ongelooflijk wat een ruimte. De hitte zien we sidderen over het zand en ja hoor de eerste fata morgana hebben we ontdekt. We wanen ons echt in de woestijn. Hoelang moeten we nog? Onze redding is de strandtent "De Strandloper". Ietsje meer dan de helft van de route hebben we er nu opzitten. Ondanks de zengende hitte stappen we "vrolijk" verder. Wat "heet" vrolijk? Maar.... we zullen doorgaan. Wie A zegt moet ook B zeggen. We slepen elkaar er wel doorheen.

Voordat we het strand verlaten gaan we eerst de zee in. Tijd om af te koelen. Wat zijn we daar aan toe!. Op het voetbalveld van SV Renesse aangekomen worden onze tentjes weer in een kring gezet. Als alles staat is iedereen aan een neutje toe. Het eten komt wat later maar daar treuren we niet over. Wat schaft de pot? Babi ketjap, witte rijst, hete boontjes, salade en een bakje fruit. Als je voor de 2^e keer wilt halen moet je wachten tot dat de staf gegeten heeft. Geduldig wachten we op de bank. We letten speciaal op de dame die de salade opschept. We zien dat ze soms 2 schepjes geeft in plaats van 1. Dus roep ik: "één scheppie maar!". Dit snauwt zij namelijk ook steeds de andere opscheppers toe als mensen om iets meer vragen.

Na het eten gaan er een paar naar de feesttent. Snel zijn ze terug want de tocht van vandaag heeft er flink op in gehakt. Via een medewandelaarster horen we dat Duitsland eruit ligt. Nog een slaapmutsje, wat moppen en dan piesen, poepen, tandenpoetsen en naar bed. Kwart over 11 zijn alle ritsen gesloten. Het was me een dagje wel!





Dag 4, Renesse – Stellendam

Iedereen heeft goed geslapen. Bij het ontbijt werden we verrast met een eitje. Genoeg energie dus om aan onze ± 31 km tocht te beginnen. Weer die 76 treden op en 76 af. Doen we na zo'n nacht met 2 vingers in onze neus. Ieder loopt met haar maatje een eigen tempo, maar we houden elkaar wel in de gaten zodat niemand alleen loopt. Of men moet er voor kiezen om een eindje in je uppie te gaan wandelen. Alles mag niks moet. Eerst een stuk strand. Bij de Brouwersdam klimmen over de keien naar boven. Over de weg

richting Ouddorp. Langs de weg staan duitse campers. In hoog Duits vraag ik aan de mensen hoe zij de avond ervoor hebben beleefd. Treurige gezichten toveren zij tevoorschijn. "Schade Deutschland alles ist vorbei, alles ist vorbei", zing ik. Eindigen doe ik echter met deze zin: "deutsche Leute die bedeuten, dass die Sommer kommt Heute". Een glimlach keert terug bij onze oosterburen.

We duiken het strand weer op. De eerste de beste koffietent wordt bezocht. Hier hebben ze wel rekening gehouden met de komst van die 400 personen. Helaas deed het cappuccinoapparaat het ineens niet meer. Onze Ans die al een half uur in de rij stond moest nu weer in de rij bij de normale koffie gaan staan. Een babylonische spraakverwarring ontstaat er van hoeveel koffie er zijn moet. Na wat geharrewar heeft iedereen toch haar bakkie.

Het strand is ietsjes beter te belopen dan gisteren. Maar, het is wel loeizwaar door de zon die maar blijft schijnen. Liters water worden er gedronken. Rond de klok van 1 uur eten we in de schaduw van een strandtent ons lunchpakketje op. Via het "lopend vuurtje" worden we gewaarschuwd voor een slufter. Geadviseerd wordt om hoog te gaan lopen. Sommige medewandelaars doen dit. Wij kiezen er toch voor om langs de vloedlijn te blijven lopen totdat we de strandvijfdaagsevlag boven zien wapperen alwaar we dan naar toe dienen te gaan. We worden geteld door de mevrouw van de opscheepsalade. We zijn de nummers 121 t/m 126. Krijgen een zuurbal en beginnen aan een stuk dat we niet snel meer zullen vergeten. Eerst nog ons appeltje oppeuteren. Lekker in de schaduw van de bomen, dit ter voorkoming van een appelflauwte.

Zingend beginnen we. Niet lang want Anneke heeft van die korte beentjes, die kan ons marstempo niet bijhouden. Terug in een andere versnelling. We schakelen zo om. Zijn zo flexibel als de pest. Het is echter afzien. In het dorpje Havenhoofd ligt er opeens een portefeuille op de stoep. Jeannette vd T. wil hem pakken, en ja hoor het ding verdwijnt in de struiken. Jeannette schrikt zich een hoedje. Wij liggen in een deuk. Ons doorzettingsvermogen wordt aardig op de proef gesteld. Moeder wat is het heet. Hoever is het nog? Ons water is bijna op. We zien een ANWB paal. Volgens de bewegwijzering is het nog 2 km fietsen naar Stellendam. Meiden redden jullie het nog? Vanaf een brug springen jongelui lekker in het water. We zijn in staat hen te volgen, maar daar blijft het bij. Het wordt stiller en stiller in de groep. Hè, hè, eindelijk duiken de sportvelden van VV Stellendam op. Elly en Thérèse heten ons welkom. Direct naar de waterkranen en tanken. Dan koffie, een zoute haring met ui, een gebakken tongetje en een goudgele rakker van Maria's broer. Gaat er allemaal in als koek in de vasten. Sarry en Ans komen als laatste van ons groepje binnen, ook zij krijgen applaus. Dan aan het werk. Als iedereen er weer fris bijzit nemen we een aperitiefje voor het eten dat dit keer bestaat uit: hachee, aardappelpuree, rode kool, appelmoes, salade en dessert. Jammie, jammie wat is dat heerlijk!

Eventjes relaxen, kopje koffie en op naar de disco. De meiden kunnen wat langer blijven hangen omdat de start morgen pas vanaf 10 uur is i.p.v. van half 8. Ikzelf blijf in mijn tentje liggen omdat ik sinds gisteren wat last van mijn rug heb. Mooi de tijd om dit verslag te kunnen schrijven. Om 00.00.38 uur doe ik de rits van mijn tent dicht en val meteen in slaap.

Dag 5, Stellendam – Rockanje

Deze dag begint net zoals alle andere dagen. Alleen staat de zon op een ander plekkie omdat we wat later dan normaal opstaan. Om 9 uur worden we met z'n allen op de tribune verwacht voor de "paardenrace". Met onze koffie/thee in de hand zoeken we een plaatsje uit de zon. Het ontbijt laat nog even op zich wachten. Als bijna iedereen er is neemt opperhoofd "Peer" het woord en blikt terug op 10 jaar strandvijfdaagse. De mensen van de staf worden één voor één bedankt. Hierna worden degene die dit jaar voor de tiende keer mee gelopen hebben letterlijk en figuurlijk in het zonnetje gezet. Voor hun prestatie ontvangen zij allen een uitklaptent. En dan begint de "paardenrace" o.l.v. Hidde. Waar zijn de paarden? Welnu die zijn er niet. Wij zelf zijn de paarden. Gezeten op een stoel vertelt Hidde een verhaal over een paardenrace en doet hierbij allerlei bewegingen met handen en voeten. Dat moeten wij na doen. Grote hilariteit op de overvolle tribune.



Na deze ochtendgymnastiek wordt het hoog tijd voor ons ontbijt. Nog één keer in de rij staan en dan op naar de laatste 9 km van deze vijfdaagse. We wandelen over de Haringvlietdam met zijn sluizen en komen na een poosje op het strand van Rockanje terecht. Volgens het schema duurt het nu nog een klein uurtje alvorens we de finish bereiken. Halverwege zien we ineens een hond die ontzettend veel lijkt op de hond van Maria. Deze blijkt ook inderdaad van haar te zijn. Wat kunnen beesten tekeer gaan als zij hun baasje weer zien. Helemaal door het dolle heen. Ineens ontdekken we Hans H. en Frans de W. op het strand. Zij zijn ons tegemoet komen lopen. Er wordt gefeliciteerd, gezoend, gevraagd hoe het ging, enz. enz. Gezamenlijk lopen we naar het eindpunt en ontvangen daar een medaille en een ketting met een hanger. Drinken koffie, fris of een biertje. Van onze trainer Hans H. krijgen we allemaal een rode roos voor onze geleverde prestatie (Hans nogmaals bedankt voor je inzet). Het wordt langzamerhand tijd om afscheid te nemen. De één na de ander vertrekt. Bagage zoeken, inpakken en wegwezen.

Ziezo, onze strandvijfdaagse zit erop. We hebben het enorm naar ons zin gehad. Heel veel gelachen, hard gewerkt, elkaar bijgestaan als het nodig was, gegeten als dijkers, elkaar beter leren kennen, liedjes gezongen en last but not least ieder in haar eigen waarde gelaten.

Op naar 2011. Alleen zal ik zelf verstek moeten laten gaan. De Spartaan bestaat dan namelijk 50 jaar en dan organiseren we in Lisse een kamp voor onze jeugd en daar wil ik uiteraard bij zijn.

Thérèse, Elly, Jeannette G., Jeannette vd T., Lydia, Ans, Anneke, Sarry en Maria bedankt voor deze gave week.

Marga

<http://picasaweb.google.com/117812236568829468916/StrandvijfdaagseJeannette?feat=directlink#>



AV De Spartaan Trainingen Wandel- en Nordic Walking groepen (winter 2010/2011)

DONDERDAGAVOND	TIJD	TRAINERS
Sportief wandelen	19.00 – 20.30 uur	Carla van Noort, Marianne Grimbergen
Nordic Walking A Nordic Walking B	19.00 – 20.30 uur 19.00 – 20.30 uur	Hennie Möllers, Piet van Rijnberk Bert Beltgens, Anneke van de Veek Algemeen reserve, Nico Schriek

Ingaande donderdag 2 september 2010. De trainingen vertrekken van de accommodatie van de AV De Spartaan. Laatste wintertraining is 7 april 2011.

ZATERDAGMIDDAG	TIJD	TRAINERS
Sportief Wandelen	Start 15.30 uur vanaf Oase Waterleidingduin Vogelenzang Vanaf 6 november 2010 t/m 26 februari 2011 is de start om 14:30 uur.	Routebepaler Piet Lenting
Nordic Walking	Start 15.30 uur vanaf Oase Waterleidingduin Vogelenzang Vanaf 6 november 2010 t/m 26 februari 2011 is de start om 14:30 uur.	Routebepaler Piet Lenting

ZONDAGOGHTEND	TIJD	TRAINERS
Sportief wandelen	9.00 – 10.30 uur*	Luda v/d Reep, Carla van Noort, en Marianne Grimbergen
Nordic Walking A / B	9.00 – 10.30 uur*	Hennie Möllers, Piet van Rijnberk, Anneke van de Veek

Ingaande zondag 12 september 2010. De trainingen vertrekken om de week bij de ingangen van De Amsterdamse Waterleidingduinen, Panneland of De Zilk. Laatste wintertraining is 3 april 2011. Hierna wordt er weer op maandagavond getraind.

*** Even weken starten ingang Panneland en oneven weken ingang De Zilk**

Zondag 5 september is er om 10:00uur vanaf Panneland een wandeling voor alle Spartaanleden, afstanden 10 en 18 kilometer. Deze kan zonder en met stokken mee gelopen worden. Er is dan geen reguliere training.
Op een aantal zondagen is er het "Wintercircuit van De Spartaan". Op deze data is er een apart parcours uitgezet voor de Wandelaars en Nordic Walkers.

Er is dan geen training in de Waterleidingduinen.

Deze data zijn: 24 oktober 2010, 21 november 2010, 12 december 2010, 16 januari 2011, 13 februari 2011 en 13 maart 2011.

NIEUWS VAN DE CJA

AV De Spartaan jaar!

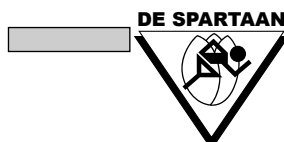
In 2011 is het precies 50 jaar geleden dat de Spartaan 50 jaar bestaat. Op 4 oktober 1961 werd de Spartaan namelijk opgericht in een gymnastieklokaal. Er waren toen maar 73 leden, tegenwoordig zijn het er bijna 900.

Omdat 50 jaar zo'n mooi getal is zal er **in oktober 2011 een groot feest** komen. maar dat is lang niet alles. Er zal namelijk **een heel jaar** feest zijn en dat begint dus al in **oktober 2010**.

Een heel jaar feest? Wat moet je je daar nou bij voorstellen? Ten eerste zullen alle grote evenementen nog wat specialer zijn dan andere jaren. Zoals de Ter Specke Bokaal en de bedrijvenestafette. Maar er zullen ook allerlei nieuwe evenementen zijn. Denk aan een filmavond, een fiets/puzzeltocht, een fotowedstrijd, een heel speciaal zomerkamp en op 4 juni de grote Ontmoetingsdag. Op deze dag zal van alles te doen zijn en gaan we zelfs proberen een Guinness Record te breken.

Voor dit alles is natuurlijk ook geld nodig. Daarom beginnen we in aanstaande oktober (precies één jaar voor het grote 50 jaar feest) met een sponsorloop en een veiling.

Van oktober 2010 tot oktober 2011 zal dus een heel speciaal jaar zijn. je gaat er zeker nog veel meer over horen. Als je alvast meer wilt weten, kijk dan op www.spartaan.net onder het kopje '50 jaar AV De Spartaan'.



Vanuit de CD-Hoek

CD-Meerkamp Heerhugowaard 26 en 27 juni 2010

Hallo allemaal,

26 en 27 juni hadden we een meerkamp in Heerhugowaard met een hoop C+D-junioren.

Het was een erg geslaagd weekend waarbij we mochten blijven slapen op het veld. Het verslag van de wedstrijd + de bijbehorende prestaties kunt u vinden op de website. Over de avond en nacht heb ik een aantal wist-u-datjes verzameld waarin goed omschreven wordt hoe ontzettend leuk het weekend was:

Wist u dat:

- Tunde ontzettend goed om kan gaan met mobiele telefoons
- Kaylee de hand van Dimitri op haar been heeft staan
- Roy een geheime ingang in de tent heeft gevonden
- Remi erg houdt van bananen
- We nieuwe bijnamen hebben J...Tom, M...Roel en A...Hannah (de C-ers weten heel goed wat ik hiermee bedoel)
- 17 mensen als beesten pizza kunnen eten
- Hannah een liefdesserenade heeft gehad van iemand van een andere vereniging (dat was al het 5e compliment van het weekend)
- Joey en Philip een hoop lol kunnen hebben met een bal en een discuskooi
- De pizza Calzone van Dimitri erg lijkt op een dode vis
- Maaïke en Tunde met kleren en al onder een koude douche gaan staan
- Wesley ontzettend verbrand is
- Kaylee een ontzettend Leids accent heeft, logisch --> zit op het Rijnlands
- Roel een nieuwe zonnebril krijgt van Hannah
- Dimitri een gekneusde teen heeft door Kaylee te schoppen
- We een stel zwervers in ons midden hebben die 's avonds laat in containers gaan graaien
- Hoekema ervan houdt 's nachts mensen wakker te houden
- Levi vannacht het minst geslapen heeft van iedereen
- Ik een ontzettend leuk weekend heb gehad. Ondanks dat we dit jaar geen kamp hebben heb ik toch 2 dagen enorm van jullie genoten!

Groetjes van Hannah

P.S. in 10 andere talen: 'ik houd van bananen': (met grote dank aan Remi)

1. I love bananas
2. J'aime bananas
3. Ich liebe bananas
4. Jeg liker bananer (noors)
5. Szeretem a banant (hongaars)
6. mi piace banane (italiaans)
7. mi estimabo bananas (papiamentoes)
8. saya suka pisang-pisang (indonesisch)
9. me gustan los platanos (spaans)
10. m'agraden els platans (catalaans)

Laatste training van Wouter Hoogkamer aan de Jeugdhardlopgroep

Op zaterdag 3 juli 2010 heeft Wouter afscheid genomen als trainer van de Jeugdhardlopgroep.

Bij de laatste training waren er 6 jongens en 1 meisje aanwezig: Thijmen, Bo, Dennis, Jimmy, Davey, Simon en Annemarie.

Na de normale bostraining werd de training afgesloten met het loopspel Mastermind op het warme middenveld.

Als afsluiting had Wouter voor gebak gezorgd. Na dat er eindelijk een mes gevonden was, kon de taart aangesneden worden.

Zie foto.

Wouter, hartelijk bedankt voor alle trainingen en heel veel succes in België!



1K Runaway zondag 18 juli 2010

Tijdens het NK atletiek in het Olympisch stadion werd de finale gehouden van de 1k Runaway.

De Spartaan werd maar liefst door 3 atleten vertegenwoordigd: Eveline de Jong en Hieke Böhm bij de MPB (zie verslag bij pupillennieuws) en Thijmen Dofferhoff (JD).

Thijmen werd 10e, verbeterde zijn PR net niet met een tijd van 3.05.90 en werd hiermee 10e. Ondanks dat hij 0,3s boven zijn PR bleef, was hij toch niet helemaal tevreden. Over anderhalve maand krijgt hij een nieuwe kans tijdens de D-Spelen in hetzelfde stadion.



Foto: www.atletiekunie.nl



PUPILLENNIEUWS

Hallo Pupillen,

Dit keer geen overzicht van het puntenklassement omdat er nog geen uitslagen binnen zijn gekomen van de individuele onderdelen van de NJAD. Wel hebben we de teamuitslagen gekregen (zie hieronder).

Verder in dit pupnieuws vinden jullie de uitslagen van de wedstrijd in Gouda, een verslag over het zomerkamp, de ervaring van enkele pupillen van de 1K Runaway en de activiteitenkalender.

Veel leesplezier

Team uitslagen 10^e NJAD Dronten 2010

C-pupillen gemengd

- | | |
|------------------------------|--|
| 2. de Spetterende Spartaners | Nicole in 't Veld – Lianne Pijpers – Jochem v.Stijn - Luka v.d. Meij |
| 6. de Ferrari's | Niels v.Beek – Ivar Schoone – Freek Straathof - Roos den Elzen |
| 12. de Bollenboys | Thijmen Masereeuw – Matthijs Valters – Anouk Bemelman - Dylan Mul |

B-pupillen

- | | |
|-------------------------------|--|
| 1. Springende Spruitjes | Megan v.Beelen – Hieke Böhm– Eveline de Jong – Anne-Wil v.Werkhoven |
| 2. de Spartaanse B-ers | Martijn Sabel – Merlijn v.d. Lans – Wouter en Willem Olsthoorn |
| 7. de Flitsende Grassprietjes | Rens ten Kate – Michael Bouma – Julian v.Meggelen - Bas Meeuwenoord |
| 11. de Zonnebloempjes | Irene Winters – Lonneke Ligthart – Annemijn Warmerdam - Joël Langelaan |

Meisjes A 1^e jaars

- | | |
|--------------------------|--|
| 3. de Lollige Leeuwinnen | Elise Hoogkamer – Juliëtte Pluimert – Laurien v.d. Coevering - Loes Vonk |
| 9. de Vrolijke Smiley's | Kimberly Booij – Anneloes Pluimert – Carmen Oosterkamp - Vivian Rooza |

Meisjes A 2^e jaars

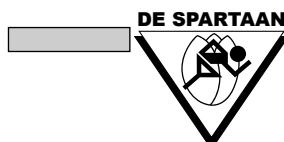
- | | |
|----------------------------|---|
| 3. de Groene Gekke Gekko's | Femke Pijpers – Lotte v.Stijn – Jasmin Brinkerhof - Andrea Bouma |
| 10. de Snelle Slakken | Inge de Willigen – Lotte de Vroomen – Rebecca Hulsthoof - Bo v.Vaneveld |
| 11. de Groene Slimy's | Lianne Daan – Sanne Verdoes – Isa den Elzen - Manon v.Hal |

Jongens A 1^e jaars

- | | |
|-------------------------|--|
| 10. de Razende Raketten | Daniël Willemsen – Nick Reijnders – Freek Henneken - Jasper v.d. Bogaard |
|-------------------------|--|

Jongens A 2^e jaars

- | | |
|--------------------------|--|
| 5. The Nightrunners | Jurgen v.d. Zwet – Sam Lem – Morris Boers - Wolf Nederpel |
| 8. de Huppelende Tosti's | Steven Oosterkamp – Alex v.Noort – Joost Dofferhoff - Lennart Smit |



Uitslag 3e ZHM wedstrijd Gouda 12-06-2010

Jongens mini	40m*	ver	balw.	600m
Matthijs Valten	8,18	2,58	16,82	2,3677
Thijmen Masereeuw	9,23	2,24	8,76	3,0722

Jongens Pupillen C	40m*	ver	balst.	600m
Dylan Mul	8,38	2,62	4,12	2,3895
Jochem van Stijn	8,11	2,87	3,56	2,2509

Meisjes Pup C	40m*	ver	balst.	600m
Emma van Werkhoven	8,99	2,10	3,51	3,0077
Nicole in 't Veld	7,68	2,85	3,81	2,3284
Odessa Kalkhuis		2,29	3,79	3,0584
Shana van Vuuren	8,34	2,78	4,28	2,4931

Jongens Pupillen B	40m*	hoog	balw.	1000m
Bas Meeuwenoord	8,03	0,88	10,94	4,2130
Julian van Meggelen	7,01	0,93	14,75	4,2938
Martijn Sabel	7,94	0,98	18,88	4,5847
Merlijn van der Lans	7,60	0,98	20,67	4,2949
Michael Bouma	7,61	0,98	18,93	4,2511
Rens ten Kate	7,98	0,83	12,81	4,5702
Stijn Lammers	7,77	0,83	10,42	4,2135

Meisjes Pupillen B	40m*	hoog	balw.	1000m
Annemijn Warmerdam	8,19	0,83	10,82	5,0892
Anne-Wil van Werkhoven	7,41	1,13	16,39	4,0647
Hieke Böhm	6,97	1,13	25,67	4,1109
Joël Langelaan	7,87	0,88	14,63	4,5486
Lonneke Ligthart	7,48	0,93	13,10	4,3532
Megan van Beelen	7,12	1,23	20,90	3,4981
Vivian Rooza	8,13	0,88	15,26	4,4837

Jongens Pup A-1	60m*	ver	kogel	1000m
Daniël Willemsen	10,98	3,26	5,61	4,3657
Jelle Schaap	10,79	3,10	5,50	4,5005
Steven Oosterkamp	10,15	3,35	5,02	4,0111
Twan van Tol	10,03	3,55	5,89	3,5977

Meisjes Pupillen A-1	60m*	ver	kogel	1000m
Carmen Oosterkamp	11,13	2,84	3,58	4,0852
Elise Hoogkamer	10,50	3,38	5,94	-
Jaimy v.d. Loo	10,86	3,41	4,38	3,4833
Kimberley Booij	10,15	3,48	5,83	4,2500
Laurien van de Coevering	11,00	3,23	4,70	4,3302
Loes Vonk	10,91	2,94	5,01	4,4788

Jongens PupA-2	60m*	hoog	balw.	1000m
Julien van Beek	10,87	1,13	16,54	4,5935
Jurgen van der Zwet	10,30	1,23	28,05	3,5187
Morris Boers	9,73	1,08	18,38	4,1689
Sam Lem	10,19	1,03	21,99	3,5780
Wolf Nederpel	10,70	0,98	26,59	4,2462

Meisjes Pupillen A-2	60m*	hoog	balw.	1000m
Andrea Bouma	10,03	1,08	15,97	4,0564
Bo van Vaneveld	11,32	0,93	15,69	4,5046
Femke Pijpers	10,37	1,03	23,40	4,2107
Jasmin Brinkerhof	9,67	1,08	21,13	3,3924
Lianne Daan	11,22	0,98	20,48	4,2295
Manon van Hal	12,04	0,98	15,13	4,4939



Start 600 JPC - Dylan en Jochem



1000 mtr MPB - Lonneke



1000 mtr JPA2 - Wolf



NJAD Dronten 20 juni 2010



Ervaring van een ouder-begeleider NJAD 2010 in Dronten.

Tijdens de ouderavond voor nieuwe pupillen werd er enthousiast verhaald over de Nationale Jeugd Atletiek Dag. Dit jaar zou die in Dronten gehouden worden. Na eens goed de website van de NJAD bekeken te hebben werden we helemaal enthousiast en besloten we een team samen te stellen. Met hulp van Marga kregen we een team bij elkaar en direct ook 3 moeders/begeleiders/supporters. Een naam was zo gevonden: De Bollenboys. (Later veranderde de samenstelling van het team en werden we de Bollenboys en -girl). Een week van te voren werd aan de feestmuts gewerkt. Na wat bollen uit de tuin opgegraven te hebben en wat plastic tulpen aangeschaft te hebben, werd een creatie gemaakt.

Op 20 juni vertrok een dubbeldebus vol met Spartaan -jeugd en ouders naar Dronten. De stemming zat er direct goed in. In Dronten aangekomen namen we direct een Spartaan-plek in. Na een gezamenlijke warming-up startte het programma. Het programma zat goed in elkaar; atletiekonderdelen wisselden funonderdelen af. Op de nabij gelegen hockeyvelden waren de funonderdelen opgesteld. De kinderen en de ouders hebben zich bijzonder goed vermaakt. De organisatie was geweldig en de sfeer super. De kinderen hebben er maandag trots op school over verteld.



Ina Elema, teambegeleider Bollenboys

Zomerkamp 2010

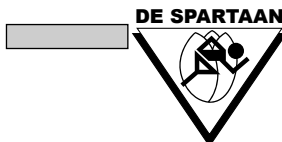
Natuurlijk ging de Spartaan ook deze zomer op kamp, maar omdat vorig jaar de SJN is opgegeven was er dit jaar alleen een kamp in Wansum. Dat maakt ons natuurlijk niet uit, we maken er toch wel weer een feest van. Omdat de hele zomer in het teken stond van het WK voetbal, was het zomerkamp ook maar meteen omgedoopt tot de **'Wansumse Wereld Kampioenschappen'**. De Spartaan was aanwezig met twee teams, namelijk **Nigeria** en **Ghana**. In de bus waren we al druk geweest om kraaltjes van de goede kleur in elkaars haar te rijgen en Ghanese en Nigeriaanse woorden uit het hoofd te leren.

Eenmaal op kamp was alles weer als vanouds (voor diegene met wat meer kampervaring). We waren dit keer als aller eerste dus we konden op ons gemak de tent inrichten. Toen alle teams eenmaal aanwezig waren begon de opening. Ieder team moest zichzelf op het podium presenteren voor alle andere teams. Diezelfde avond was alweer de spooktocht. In het stikgedonker gingen we zonder zaklamp recht door het bos. Dit was super eng, ook al probeerde sommige dit natuurlijk niet te laten merken. Zelfs de leiding dook soms van schrik de bosjes in (met kinderen en al).

Elke ochtend was er dit jaar de 'Warming up met Mikel'. Dit waren elke ochtend weer andere spelletjes en oefeningen om elkaar beter te leren kennen of gewoon om eens lekker wakker te worden. Dit laatste was hard nodig, want de meeste sliepen per nacht maar een paar uur.

Op maandag begonnen we na het ontbijt en de warming up met allerlei verschillende sporten: handbal, voetbal, turnen, penalty schieten enzovoorts. 's Middags deden we een groot touwtrek toernooi. Hier bleek de Spartaan niet zo goed in (ook als vanouds, weten diegene met kampervaring). Alleen Nigeria wist een wedstrijdje te winnen. Allebei de teams eindigden ergens onderaan. Waarschijnlijk omdat wij alleen maar afgetrainde atleten in onze teams hadden. Na het avondeten (Macaroni met salade!) werd er een groot bosspel gespeeld, gelukkig kun je rennen door het bos en tikkers ontwijken wel aan atleten overlaten. Ook meteen op maandag was de dropping. Normaal gesproken presteren Spartaanse teams het om als laatste binnen te komen. Maar dit jaar kwam Ghana per toeval bij het kampterrein aan. Dat viel even tegen, we waren van plan nog wel een paar uur weg te blijven.

Op dinsdag stond het wittesokkenspel op het programma. Iedereen had witte sokken van huis meegenomen en nu was het de bedoeling om op je sokken een tocht door het bos af te leggen. Hierbij moest je de sokken zo wit mogelijk houden en dat werd natuurlijk moeilijk gemaakt doordat we over plassen moesten slingeren en door de modder moesten kruipen. Ook was er 's ochtends de sterkste man/vrouw competitie. Na het middageten (met voor iedereen een gebakken eitje) waren de rare sporten aan de beurt. Eieren overgooien, blinde mannetje, knikkerbaan-maken en ga zo maar door. 's Avonds was natuurlijk voetbal. Nederland moest tegen Uruguay spelen. In de hal waren twee grote schermen opgehangen. Een deel van de Spartaan had die herrie al snel gezien en ging buiten frisbeeën, lekker rustig.



Op woensdag was het tijd voor atletiek. Natuurlijk is het leuk om te laten zien hoe goed je bent in je eigen sport maar nog leuker is het om anderen te zien prutsen met hordes en speren. Op woensdag is ook de lang verwachte vrije middag. Dus nadat we de snoepvoorraad hadden aangevuld bij de C-1000 hebben we de hele middag in het zwembad gespeeld. 's Avonds was na de talentenjacht (waarbij Sam en Bart een mooie beker wonnen) ook de eerste candle light.

Donderdag was de dag van het managersspel. Bij dit spel is het de bedoeling dat je met je team allerlei managers verspreid over het terrein opzoekt en een goede doel probeert te maken. Dit jaar was het de zaak alle landen die mee deden aan het WK voor zo min mogelijk geld bij elkaar te sprokkelen. Inmiddels was het zo lekker weer dat 's middags waterspellen konden worden gedaan. Dit was een groot succes. Er was onder andere een touwbrug en een grote zeep glijbaan en na de spellen kwam zelfs de brandweer met een schuimkanon. Na het eten werd er een casino spel gespeeld. Overal op het terrein kon je verschillende casinospellen spelen en natuurlijk geld winnen. De dag werd weer afgesloten met candle light.

Opeens is het dan alweer vrijdag, en de ervaren kamp-ers weten dat er nog één belangrijk onderdeel moet komen: de survivaltocht. Het is altijd lekker om helemaal ranzig te worden zonder dat er iemand boos wordt. Dus dit was een dag vol rivierwater, bagger en blubber tot in je oren. 's Avonds was er nog het grote feestmaal en de disco om weer een geweldig kamp af te sluiten.

Zaterdag is het dan zaak om alles op te ruimen en iedereen weer gedag te zeggen. er staat alleen nog een lange busreis op het programma, maar ook die zullen we slapend/snoepend wel overleven.

Het was dit jaar weer een erg gaaf kamp en ook de leiding heeft weer genoten. Tot volgend jaar op ons eigen jubileumkamp!

Irma, Stephanie, Joost en Jan.



Zomerkamp 2010 Wanssum

Zondag: We vonden het niet leuk dat de tenten gescheiden waren, want dat is ongezellig en nu kon niet iedereen de Alex-Alex show zien. We waren wel de aller- aller eerste. 's Avonds was de spooktocht, alles was eng. Zelfs de leiding vond het eng. Om half 3 lagen de meesten wel te slapen.

Maandag: s' Ochtends moesten we al weer vroeg opstaan voor het ontbijt. Daarna gingen we allerlei sporten doen. we verloren alles behalve penalty schieten en voetbal tegen de handbalsters. 's Middags gingen we zwemmen ook al was het niet zo warm. Daarna kwam de touwtrekwedstrijd. Ghana verloor alles (vooral van de dikke voetballers), Nigeria won één keer. 's Avonds kwam de dropping. Met een geblindeerde bus werden we héél ver weg gebracht en we moesten zelf de weg terugvinden. Na 2 uur en 6 minuten waren we eindelijk terug.

Dinsdag: Vandaag hadden we het witte sokken spel. We moesten op allerlei manieren op onze sokken door de bagger maar we moesten onze sokken wit houden. Stelopen was erg moeilijk dus de sokken waren al snel ranzig. Daarna moesten we nog over baggersloten slingeren en door de blubsie kruipen. 's Middags hadden we rare sporten, zoals eieren over gooien, kwalleballen, robotspel en knikkerbaan bouwen. Om 18:00 uur mochten we nog een uurtje zwemmen.

Nu gaan we snel voetbal kijken wat het is al 20:30 uur. We gokken 3-1 (of 3-2)

Groeten van Joost, Alex en Twan

1K Runaway zondag 18 juli 2010

Bij de meisjes pupillen B stonden zowel Hieke Böhm als Eveline de Jong aan de start. Hieke werd met 4.01.54 knap 6e. Eveline de Jong werd met een voorsprong van bijna 3 seconde overtuigend kampioen en mocht met een vol stadion plaats nemen op de hoogste trede van het podium. Hieronder staat haar verslag:

Ik ben zondag 18 juli naar het NK Atletiek geweest. Hier deed ik samen met Hieke Böhm mee aan de finale van de 1K Runaway bij de meisjes 8 jaar. We moesten ons melden en toen gingen we naar de baan. We stonden bij de start en de starter schoot ons weg.

Ik kwam als eerste en Hieke als zesde over de finish.

Bij de prijsuitreiking kreeg ik een hele mooie beker en tas uitgereikt van Marko Koers.

Groetjes, Eveline de Jong



Foto's: www.atletiekunie.nl



Uitslagen wedstrijd 30 mei 2010 Phanos - Amsterdam

1 Hieke Böhm	40m/6.98	Ver/3.50	Balw/21.25	1000m/4.00.75 (3e in haar serie)
2 Megan v.Beelen	40m/7.16	Ver/3.35	Balw/19.49	1000m/3.47.25 (1e in haar serie)
4 Eveline de Jong	40m/7.31	Ver/3.44	Balw/19.16	1000m/3.52.56 (2e in haar serie)

Uitslag wedstrijd 26 juni 2010 Leiden Atletiek - Leiden

1 Hieke Böhm	40m/7.15	Ver/3.59	Kogel/5.43	1000m/4.06.44 (1e)
--------------	----------	----------	------------	--------------------

N.a.v. bovengenoemde uitslagen het volgende: mochten er meer kinderen zijn die naast de door de Spartaan gekozen wedstrijden aan andere wedstrijden willen deelnemen dan kan dat, maar dat moet wel via de wedstrijdsecretaris van de pupillen t.w. Monique Hoogkamer gebeuren.

Marga

Aktiviteitenkalender

Datum	Evenement	WAAR
25 september 2010	NK-estafette	Amstelveen
28 september 2010	Najaarsfeestloop	Lisse
29 september 2010	Schoolatletiek voor basisscholen uit Lisse groep 3 t/m 8	Lisse
3 oktober 2010	Sponsorloop t.g.v. 50 jarig bestaan	Lisse
9 oktober 2010	Onderlinge Meerkampen	Lisse
27 oktober 2010	Laatste woensdagmiddag baantraining	Lisse
3 november 2010	1e Binnentraining sporthal	Lisse
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

