

SPARTAANSE SPEKTAKELS



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



SAMEN STERK



L.J. Sport is de trotse hoofdsponsor van AV de Spartaan

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

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

Volg ons op:  

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



L.J. SPORT
your professional sportshop



Brooks

asics

Falke



Polar

saucy

LISSE
Kanaalstraat 53
0252 - 420 300

SASSENHEIM
Hoofdstraat 191
0252 - 240 777

WASSENAR
Langstraat 57
070 - 51 56 170

Nu ook een extra groot assortiment in onze webshop: www.ljsport.nl

BOEKESTEIN

Fysiotherapiepraktijk
Acupunctuur

Boekestein Fysiotherapie en acupunctuur

Kapelstraat 5A, 2161 HD Lisse

T 0252-412 934 W www.boekesteinfysio.nl

F www.facebook.com/boekesteinfysiotherapie

U kunt bij ons terecht voor o.a.:

- fysiotherapie | acupunctuur | bioresonantie
- manuele therapie | oedeemtherapie
- haptokinesie | BigMove | claudicationet
- medisch fitness | sportrevalidatie
- corestability | kettlebell

Nu ook **oedeemtherapie** bij
Boekestein Fysiotherapie



DREIJER OPTIEK

Alles voor ogen!

Kanaalstraat 25-27 Lisse Tel. 41 59 92

Bestuur:

Voorzitter: Jennifer Lem
 voorzitter@avdespartaan.nl
 Vice Voorzitter: Laurens van Schie, 0252-220719
 vicevoorzitter@avdespartaan.nl
 Secretaris: Jaqueline Winnen
 secretaris@avdespartaan.nl
 Penningmeester: Vacant
 penningmeester@avdespartaan.nl

Commissies:

PR & Sponsoring:

Contactpersoon: Jan Sjoerd de Vries, 06-22917981
 prsponsoring@avdespartaan.nl

W.O.C. Wedstrijd Organisatie Commissie

Vz+Coörd. Hans van Noort, 0252-211724
 wocvoorzitter@avdespartaan.nl
 Secretaris: Sandra Bouma
 wocsecretaris@avdespartaan.nl
 Jury-coörd. Herman v.Abeelen, Paul v. Hal
 jucospartaan@avdespartaan.nl
 Wedstrijd-
 secretaris: Sandra Bouma
 wedstrijdsecretaris@avdespartaan.nl

C.W.A. Commissie Wedstrijd Atleten

Voorzitter: Levi van der Geest 0252-225336
 Tom Hoekema
 cwavoorzitter@avdespartaan.nl

C.R.A. Commissie Recreatie Atletiek

Voorzitter: Wim Schouten, 06-57997514
 cravoorzitter@avdespartaan.nl
 Secretaris: Donna v.d. Niet
 crasecretaris@avdespartaan.nl

C.J.A. Commissie Jeugd Atletiek

Voorzitter: Wim Bouma, 06-51518177/
 cjavoorzitter@avdespartaan.nl
 Secretaris: José Elfering, 0252-417296
 cjasecretaris@avdespartaan.nl

T.R. Technische Raad

Voorzitter: John vd Zwet, 0252-413259/06-49744134
 trvoorzitter@avdespartaan.nl
 Secretaris: trsecretaris@avdespartaan.nl

Trainingscoördinator Senioren, Junioren AB:

Anthony Ott, 06-55137028
 trcoördinator@avdespartaan.nl

Contactpers. **C-junioren** (geb. 2003-2002):
 John vd Zwet, 0252-413259/06-49744134
D-junioren (geb. 2005-2004):
 Joost Valk, 06-52155050
Pupillen (geb. in 2006 of later):
 Jan Beijik, 06-41643950

Ledenadministratie

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

Medische zaken:

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

TSB:

Vrijwilligerscommissie

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

Internetcommissie

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

Vertrouwens Contactpersonen

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

Inschrijvingen wedstrijden:

Pupillen: Inschrijven via de website
 C/D Jeugd: Tessy Lenting, 0252-413259
 inschrijvingcdjeugd@avdespartaan.nl
 Overigen: Ton Meskers,
 inschrijvingoverigen@avdespartaan.nl

Secretariaat:

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

website: www.avdespartaan.nl

Redactie: Marga Kortekaas en Trudy Olij

Inhoudsopgave	1
..... In memoriam Henk Plantfeber	2
Berichten van de bestuurstafel:	
• Van de voorzitter	3
• Stand van zaken voorbereiding Vernieuwbouwplan	4
Redactienieuws /Kantinenieuws	5
Berichten van de Ledenadministratie:	
• Jarigen van 16 april t/m 15 juni 2017	6
• Nieuwe-, afgemelde- en verhuise leden	7
• Maak, als lid, gebruik van MyClub op de website	7
..... Zaterdag 13 mei 2017 35^e Ter Specke Bokaal	9
Ter Specke Bokaal: "Groots maar laagdrempelig" (deel 3)	10
Einduitslag Klaverjasseizoen 2016-2017	14
Nationale Opschoondag 25 maart 2017	15
Nieuws van de Vrijwilligerscommissie:	
• Van de voorzitter	16
• Interview van de maand met vrijwilliger Janny Dofferhoff	17
Nieuws vanuit de Commissie Wedstrijd Atletiek:	18
Nieuws van de man van de statistieken:	19
Nieuws vanuit de Commissie Recreatie Atletiek:	
• Belevissen 1e Run Starter Opstapgroep	20
• CRA wintercircuit ontknoping	20
• CRA verrassingswandeltocht	21
Nieuws vanuit de Wedstrijd Organisatie Commissie:	
• Activiteitenkalender 2017	22
Nieuws van de Commissie Jeugd Atletiek:	
• Van de voorzitter	23
Nieuws vanuit de C/D Hoek:	24
Pupillennieuws:	
• 2e Handskleding / Activiteitenkalender	24
• 50 jaar Spartaan op kamp.....	25
• Uitslagen Kidsrun Apeldoorn / Trainingstijden	25
• Verslagen 3 ^e Quatrocross Lisse 11-02-2017 + uitslagen.....	26
• Verslagen 4 ^e Quatrocross Katwijk 11-03-2017 + uitslagen	28
• Verslagen Testwedstrijden Lisse 1 april 2017 + uitslagen.....	30
• Reglement pupillenklassement	35
Kleurplaat	36

REDACTIENIEUWS

Kopij insturen uiterlijk woensdag 31 mei 2017 vóór 16.00 uur.
 Het clubblad ligt klaar in de kantine voor bezorging op
 dinsdag 13 juni 2017.

Redactie: Trudy Olij-Stembert, 0252-417903 / trudy.olij@hotmail.com
 Marga Kortekaas, 0252-411574 / margakortekaas@hotmail.com

Commissie kantinezaken

Voorzitter: Rob vd Klauw, ckzvoorzitter@avdespartaan.nl
 Secretaris: Loek v.Saase, ckzsecretaris@avdespartaan.nl
 Beheer: Ad van Ruiten, kantinebeheer@avdespartaan.nl
 Contactpers: Corrie v.den Berg, 0252-860268
 kantinecontact@avdespartaan.nl
 Kantine: 0252-415350

Gevonden voorwerpen:

Ank Hartman, gevondenvoorwerpen@avdespartaan.nl

Ranglijsten:

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

Clubrecords:

Wim Cozijn, clubrecords@avdespartaan.nl



In memoriam Henk Plantfeber

Uitgesproken bij de crematie van Henk op 15 februari door Laurens van Schie

Henk was sinds augustus 1995 een zeer betrokken en gewaardeerd lid van De Spartaan. En niet zo maar een lid, nee een lid van verdienste. (2015) En ik verzeker jullie dat wordt je bij onze atletiekvereniging niet zo maar. Daar heb je dan wel wat voor gedaan. En Henk heeft veel voor De Spartaan gedaan.

De Kantine was zijn kindje. Henk was in alles zeer punctueel en verwachtte dat ook van alle kantine medewerkers en –sters. Henk regelde alles in de kantine, van sleuteladministratie tot vuilniszakken, van meterstanden tot inkoop van kantineproducten. Henk zorgde op geheel eigenwijze voor voldoende voorraad bij wedstrijden en trainingen. Als het moest kwam hij een paar keer per dag binnenlopen.

Als we controle kregen van Bijzonder Ambtenaren en er werd gevraagd naar de papieren van de kantine, dan was alles tot in de puntjes geregeld, en kregen "we", zeg maar gerust Henk een compliment voor de keurige administratie.

Hoeveel Henk deed bleek pas goed toen Henk noodgedwongen zijn taken moest overdragen. De kantine commissie heeft er 3 vergaderingen aan besteed om alle taken van Henk inzichtelijk te krijgen en te herverdelen. Het takenpakket was gewoon te groot voor 1 vrijwilliger. Het is jammer dat Henk de vernieuwde kantine niet meer kan bekijken. Maar over onze schouder kijkt hij zeker mee.

Henk was ook zeer begaan met zijn gasten (scholen en bedrijven die de kantine huurden of wilde gebruiken) vooral de Amerikaanse school uit Wassenaar kon rekenen op de maximale inzet van De Spartaan, lees Henk.

Maar Henk kwam ook buiten de kantine. Henk was een treinengek, reisde veel met de trein en liefst in de meest bijzondere treinstellen. Waren we met een groep hardlopers bij onze jaarlijkse wedstrijd in Apeldoorn, en ja hoor daar zaten Henk en Corrie in een restaurant vlak bij de start en Finish.

"Rijden jullie mee met de bus er is nog plaats genoeg", NEE was het antwoord wij zijn met de trein en hebben nog een rondje te gaan.

Corrie heeft hem altijd de tijd gegund voor onze club. We zijn Henk en zijn vrouw heel veel dank verschuldigd voor 20 jaar belangeloze inzet.



Hartverwarmend was het dat zo velen bij het afscheid van mijn lieve man, onze dierbare vader en trotse opa

Henk Plantfeber

terzijde stonden.

De belangstelling neemt het verdriet niet weg, maar geeft ons het gevoel dit niet alleen te dragen.

Uit de grond van ons hart bedanken wij u voor uw steun, vriendschap, bloemen, brieven en uw donatie van € 730.00 voor Alzheimer Nederland.

Corrie Plantfeber - Lamboo

Peter en Mariska
Rosanne
Carlijn
Mirthe

Jacqueline en Rob
Silke
Jesse

Lisse, maart 2017

VAN DE BESTUURSTAFEL

Het seizoen is begonnen! De narcissen staan al weer vol op de velden en de hyacinten zullen tegen de tijd dat dit clubblad voor je ligt ook in volle glorie staan te bloeien. Dat kan maar één ding betekenen: het atletiekseizoen gaat van start. Vandaag, terwijl ik dit schrijf, zijn de eerste testwedstrijden op onze baan. Hoe ben je de winter uitgekomen, hoe voelt het lijf, hoe snel ben je nu en wat zijn de doelen voor dit seizoen? Jeugd en masters schieten dit weekend uit de startblokken en hun tijden worden zeer exact gemeten. De nieuwe elektronische tijdswaarneming van De Spartaan zal zich ook voor het eerst moeten bewijzen. Over een kleine anderhalve maand is het alweer tijd voor de trots van onze wedstrijdathletiek: de Ter Specke Bokaal. Komen jullie allemaal kijken?



De Algemene Leden Vergadering zit er op. Het bestuur heeft verantwoording afgelegd voor (financieel) beleid over 2016 en we hebben de begroting voor 2017 doorgenomen. Dit keer hebben we het net even anders aangepakt: meer interactie in de zaal (kantine), meer mensen aan het woord en eigenlijk meer met elkaar praten over wat ons verenigt in De Spartaan. De sfeer was goed, de vragen relevant en welkom en alle stoelen waren bezet. Volgend jaar hebben we meer ruimte nodig om iedereen te kunnen plaatsen (!). Dat komt goed uit, want over de vernieuwbouw hebben we uiteraard ook veel gesproken. In het verslag verderop in dit clubblad lees je meer over de huidige stand van zaken.

We zijn als bestuur zeer verheugd met de komst van Arthur Zuiderduijn als onze nieuwe penningmeester. Arthur is al 20 jaar financieel manager bij verschillende organisaties en zijn zoon is sinds 1,5 jaar lid van De Spartaan. Wij heten Arthur van harte welkom!

Tom Hoekema neemt formeel afscheid als bestuurslid van de CWA, maar heeft wel al direct voor opvolging gezorgd door Richard Assendelft naar voren te schuiven. Ook een hartelijk welkom voor Richard. En Tom; goed gedaan en enorm bedankt voor jouw betrokkenheid.

Een bijzonder moment tijdens de vergadering, maar vooral voor Hans van Noort: Hans stopt met zijn bestuursfunctie en als voorzitter van de Wedstrijd Organisatie Commissie. Ik weet dat ik voor iedereen mag spreken als ik beweer dat Hans bijzonder veel voor De Spartaan heeft betekend en dat hij voor dag en dauw opstond om wedstrijden tot in de puntjes te verzorgen. Hij is aanspreekpunt voor vele goede doelen loopjes (zoals Hollen door de Bollen) en heeft 20 jaar ziel en zaligheid in onze vereniging gestopt. Hans, namens het bestuur en vele, vele leden van De Spartaan willen wij je danken voor je jarenlange inzet, betrokkenheid en onbaatzuchtigheid. Het is dan ook vanzelfsprekend dat het bestuur je heeft willen eren door jou Lid van Verdienste te maken.

Er gebeurt momenteel ontzettend veel bij onze vereniging, dus houd de website goed in de gaten en like onze Facebookpagina (AV De Spartaan), want daar komen ook veel berichten langs die mogelijk interessant voor je zijn. Te denken valt aan maatschappelijke initiatieven als de Landelijke Opschoondag, waar we aan mee hebben gedaan, de Fit Test 50+ die we weer aanbieden i.s.m. de buurtsportcoach Lisse en de Run Starter Opstapgroep #2 die vandaag weer is gestart.

De Spartaan is volop in beweging en zo hoort het ook. Ik wens iedereen een prachtig seizoen en een heerlijke lente toe.

Jennifer Lem, voorzitter AV De Spartaan

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

S
U
D
O
K
U

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

Stand van zaken voorbereiding vernieuwbouwplan van De Spartaan

Laurens van Schie

Voorzitter Bouwcommissie

In de ALV van donderdag 23 maart heb ik een toelichting gegeven op de stand van zaken bij het vernieuwbouwplan en de kosten. Voor degenen die er niet bij waren of voor leden die alles nog eens rustig willen doorlezen hieronder het verslag van mijn toelichting. Om met de belangrijkste vraag te beginnen, kunnen we het plan zoals het tijdens de nieuwjaarsreceptie is gepresenteerd op een verantwoorde manier betalen? Het antwoord hierop is ja. Met een aantal financieel deskundige leden hebben we als bouwcommissie de financiële ruimte om te bouwen uitgebreid besproken. Hun conclusie was dat dit kan.

Op basis van de in de ALV goedgekeurde begroting kunnen we met de jaarlijkse inkomsten, onze reservering en de subsidie van de gemeente Lisse onze sportieve wensen realiseren. En we houden voldoende geld in de clubkas over om de rekeningen door het jaar heen normaal te betalen. Het toegezegde voorschot van 80% van de subsidie van € 300.000, staat al op onze bankrekening.

Een tweede belangrijke vraag is, hoe het komt dat het plan duurder is geworden dan aanvankelijk is gepresenteerd door de vorige penningmeester. Bij de nadere uitwerking van het bouwplan welke op 7 januari aan de leden getoond is, is een aantal zaken veranderd waarmee in het eerste plan geen rekening is gehouden.

- Architectenbureau Van Manen heeft een kostencalculatie opgesteld om de maximaal haalbare subsidie van de gemeente te krijgen. We zijn er na veel voorbereidend werk in geslaagd om de subsidie als laatste vereniging in Lisse binnen te halen. En we zijn heel blij dat dit is gelukt. Het gemeentelijke potje voor sportaccommodatie is hiermee leeg.
- Het startkapitaal waar vorig jaar op de algemene ledenvergadering toestemming voor gevraagd is, was berekend op basis van een bouwplan met gratis containers uit Leiden. Deze bleken niet beschikbaar.
- Containers zijn voor het gebruik van de geplande multifunctionele sportruimte niet voldoende hoog en de overspanning is te beperkt om een open ruimte zonder pilaren te kunnen realiseren.
- Het renoveren van de verouderde kleedkamers was niet in het oorspronkelijke plan meegenomen, om weer 40 jaar vooruit te kunnen moeten we kleedkamers realiseren welke aan de eisen van deze tijd zijn aangepast.
- Er komt meer m2 kleedruimte voor de dames.
- De entree, de medische ruimte en de toiletgroepen zijn in het nieuwe plan beduidend goedkoper uitgevoerd dan in de oorspronkelijke raming.
- Er is in het oorspronkelijke plan geen rekening gehouden met energiebesparende maatregelen. De te realiseren energienorm A+, welke bij het verkrijgen van de subsidie een eis is van de gemeente heeft een flink prijsopdrijvend effect: muren en daken isoleren van het bestaande gebouw, ramen in de kantine en kleedkamers vervangen, zonnepanelen plaatsen op de nieuwbouw, de dakconstructie en fundering van de nieuwbouw zwaarder uitvoeren om de extra krachten welke de zonnepanelen op het gebouw uitoefenen te kunnen dragen en het gehele pand voorzien van LED verlichting.
- De kantine en keuken kunnen in onze plannen niet achterblijven en ook daar wordt voor de komende jaren een ruimte gerealiseerd, die het voor onze vrijwilligers mogelijk maakt prettig te kunnen werken, onnodig tillen te voorkomen en minder halsbrekende toeren te hoeven uithalen om bij de voorraden te kunnen komen.
- Bij de uitvoering van het plan wordt goed gekeken naar het vergemakkelijken van de werkzaamheden voor en door onze vrijwilligers, van schoonmaak tot de inrichting van de keuken. De werkzaamheden moeten zo efficiënt mogelijk gedaan kunnen worden, want in de toekomst zal de schat van De Spartaan onze vrijwilligers, waarschijnlijk niet meer zo groot zijn als op dit moment.
- De offerte van de aannemer zal door 2 bouwkostenbureaus kritisch worden beoordeeld. Als de opdracht aan de aannemer is verstrekt zal er een Meerjaren Onderhoudsplan worden opgesteld, waaruit de vereniging haar onderhoudskosten voor de komende 20 jaar jaarlijks in de begroting kan opnemen.
- Jaarlijks wordt een bedrag voor reservering onderhoud in de begroting opgenomen. Dit jaar is dat €5000.
- De gebruikte materialen zijn zeer onderhoudsvriendelijk, dus de onderhoudskosten zijn daardoor lager dan die in de afgelopen jaren. Vooral in de eerste 10 jaar na de vernieuwbouw.

- In het totale plaatje wordt rekening gehouden met een post Onvoorzien om eventuele tegenvallers tijdens de Vernieuwbouw op te kunnen vangen.

Vervolgens hebben we als bouwcommissie gekeken naar bezuinigingen op de bouwkosten en de mogelijkheden van zelfwerkzaamheid. Als uitgangspunt is gekozen om het gepresenteerde gebouw qua vormgeving en aankleding te realiseren, evenals de opzet, indeling en het bouwvolume.

Besparingen zijn o.a. gevonden in:

- Alle eigenwerkzaamheden zijn benoemd en uit de offerte gehaald
- Niet betegelen van de kleedkamers, maar gestuukt afwerken
- Geen elektrische sloten
- Vloerkantine niet geheel vernieuwen maar alleen een nieuwe toplaag er op.
- Geen raampjes in de achterwand van de nieuwbouw
- Goten en stopcontacten boven plafond worden hergebruikt
- De luchtbehandeling wordt niet geplaatst
- Technische installaties worden hergebruikt
- Diverse kleine posten

Als de definitieve begrotingen binnen zijn en de bouw bureaus deze hebben doorberekend, de financiële onderbouwing in een meerjarenplan is vertaald en ons eindplan klaar is, leggen we de leden ons plan voor en vragen we in een extra ALV de leden toestemming voor een aanvullende financiering zodat we kunnen starten met de bouw. Uiteraard zullen we naast het bouwtechnische plaatje, dan ook stilstaan bij de financiële doorrekeningen (inclusief een eventueel effect op de contributie) en willen we met z'n allen een plan realiseren waardoor de vereniging enerzijds qua huisvesting weer jarenlang vooruit kan, en anderzijds qua financiën net zo gezond blijft, als in de huidige situatie.



BloemenMenu De Vier Seizoenen

29 maart t/m 22 mei 2017

Thaise bloemensalade | gemarineerde gewokte gamba's | wortel, Laoswortel en sesam | dressing van zoete basilicum en jasmijn

Romige soep van asperges en saffraan | gerookte paling | olie van komkommerbloesem

Gemarineerde lamsbiefstuk | crème van doperwt | tulpenblad | meiknol, waspeen en sugar snap | saus van vlierbessenbloesem

Tiramisu van viooltjes | crumble van Oreo koekjes | huisgemaakt roomijs van lavendel

Menuprijs

3-gangenMenu 36,-

4-gangenMenu 42,-

Wijnarrangement 3 glazen 18,-

Wijnarrangement 4 glazen 24,-

Restaurant De Vier Seizoenen
Heereweg 224 2161 BR
Lisse 0252-418023
restaurant@rdvs.nl
www.rdvs.nl

KANTINENIEUWS

Koffiekaarten zijn alléén geldig met trainingen, dus niet bij wedstrijden

WINNAARS KOFFIEKAARTEN

FEBRUARI

Martien v.d. Hoorn
Peter Nederpelt
Lenie v.d. Poel



MAART

Piet v.d. Hulst
Nico Schriek
Nicolette Zeestraten

REDACTIENIEUWS

Uiterste inleverdatum kopij

vóór 16.00 uur op:

31 mei, 23 augustus,

4 oktober en 29 november 2017

VAN DE LEDENADMINISTRATIE

JARIGEN

April			
16	Friederike	Schnur	31 Recr.
16	Mariska	Koelewijn	31 Recr.
16	Job	van Leeuwen	12 Jun C
16	Ans	Keijzer	37 Wand
17	Hein	Hendriks	32 Recr.
18	Marco	de Wit	32 Recr.
18	Joop	v.d. Berg	32 Recr.
19	Maarten	ter Hoeve	42 Ov
20	Anne-Wil	van Werkhoven	13 Jun B
20	Ruben	Noordermeer	02 Mini
20	Kaja	van Zaanen	09 Jun D
21	Lizet	Hoekstra	31 Recr.
21	Jeroen	van Rheenen	32 Recr.
21	Paula	Hollander	31 Recr.
21	Manouk	Mens	31 Recr.
22	Lonneke	Derriks	17 Sr
22	Peter	Jonkheer	32 Recr.
22	Michel	van Heijningen	22 Mst
23	Lara	Owobowale	13 Jun B
23	Irma	van Dijk	41 Ov
24	Jan	v.d. Meer	42 Ov
25	Joke	van Zetten	37 Wand
26	Joop	Marcelis	32 Recr.
27	Romy	Dekker	07 Pup A
28	Diewi	de Bruin	37 Wand
28	Cas	Grannetia	22 Mst
28	Paul	Grimbergen	32 Recr.
28	Marit	Suttorp	17 Sr
Mei			
1	Lorena	Damen	13 Jun B
1	Bert	Beltgens	38 Wand
2	Jan	van Saase	38 Wand
2	Daniëlle	v.d. Zaal	45 Ov.(jun)
2	Mieke	Aanen	21 Mst
2	Gerard	Beernink	32 Recr.
3	Marijke	Rhijnsburger	31 Recr.
3	Esther	Bot	31 Recr.
5	Ewoud	van Dijk	32 Recr.
5	Arjen	Visser	32 Recr.
5	Fia	Hendriks	37 Wand
5	Jarik	Beukers	18 Sr
6	Paul	van Sijl	38 Wand
6	Stefanie	Koning	31 Recr.
6	Manon	Franssen	31 Recr.
6	Sipho	Diderik	08 Pup A
7	Ellen	Paauw	31 Recr.
7	Thijs	Paddenburg	08 Pup A
7	Phebe	Goedhart	11 Jun C
8	Thijs	Berger	06 Pup B
8	Patric	Kappert	32 Recr.

Mei			
8	Ruby	Halfschepel	41 Ov
9	Daniël	Venhuizen	14 Jun B
9	Anthony	Ott	42 Ov
10	Nico	Went	32 Recr.
11	Conny	v.d. Geest	31 Recr.
11	Vincent	van Stijn	22 Mst
11	Fons	Bon	32 Recr.
12	Maud	van Noort	07 Pup A
12	Gerda	Goorhuis	31 Recr.
13	Phileine	Godefrooi	07 Pup A
13	Jelle	Settels	32 Recr.
13	Tom	Vonk	18 Sr
14	Rens	Altorf	10 Jun D
14	Vincent	Schniedewind	18 Sr
15	Nathalie	Verzendaal	31 Recr.
15	Hans	van Duijn	32 Recr.
16	Luuk	v.d. Berg	08 Pup A
17	David	Dwyer	04 Pup C
18	Frans	Rusman	32 Recr.
18	Dirk	van Egmond	32 Recr.
19	Lynn	v.d. Sar	13 Jun B
19	Niels	van Beek	12 Jun C
19	Marjanne	Waaning	37 Wand
20	Joke	Borst	31 Recr.
20	Theo	van Dijk	32 Recr.
20	Jeroen	Tangelder	32 Recr.
23	Dani	Dijkstra	08 Pup A
23	Lex	Verveer	32 Recr.
24	Anthony	Wassink	32 Recr.
24	Kees	Luijk	32 Recr.
25	Monique	Schoone	32 Recr.
25	Juan	Bouw	12 Jun C
25	Siem	den Elzen	02 Mini
26	Paul	Bronstring	32 Recr.
27	Thijs	van Wetten	06 Pup B
28	René	van Geest	32 Recr.
28	Milou	Heidinga	03 Pup C
29	Fleur	Schouten	13 Jun B
29	Monique	van Dooren	31 Recr.
29	Elly	Rietveld	31 Recr.
30	Lisanne	Opdam	31 Recr.
30	Marcelle	Tangelder	31 Recr.
30	Loes	Vonk	13 Jun B
30	Ollie	Meurs	08 Pup A
31	Ties	den Elzen	06 Pup B
31	Laurien	vd Coevering	13 Jun B
Juni			
1	Merlijn	v.d. Lans	14 Jun B
1	Angela	Herberghs	31 Recr.

Juni			
2	Cees	Houwaard	42 Ov
2	Kees	van Ruiten	42 Ov
2	Tessa	de Wit	09 Jun D
2	Noah	v.d. Walle	08 Pup A
3	Antoinette	Zonneveld	31 Recr.
3	Sandra	van Amersfoort	31 Recr.
4	Ruben	van Weerdenburg	18 Sr
4	Rick	Kroon	32 Recr.
4	Tim	Philipse	08 Pup A
4	Roy	van Hal	42 Ov
5	Juliette	Pluimert	13 Jun B
5	Anneloes	Pluimert	13 Jun B
5	Levi	v.d. Geest	18 Sr
5	Til	Duineveld	31 Recr.
6	Elke	Faas	09 Jun D
6	Sanne	Vermeij	17 Sr
6	Tessa	van Kesteren	17 Sr
7	Lieke	van Rijswijk	07 Pup A
7	Peter	Brandenburg	32 Recr.
7	Sandra	de Joode	37 Wand
7	Do	Hageman	32 Recr.
7	Lilian	v.d. Ent	07 Pup A
8	Robert	Vodegel	38 Wand
8	Peter	Nibbering	32 Recr.
9	Corrie	de Vos	37 Wand
9	David	Kaptein	04 Pup C
9	Michelle	Gilissen	03 Pup C
9	Nicole	Elstgeest	31 Recr.
9	Fabienne	van Duijn	07 Pup A
9	Jelka	Böhm	09 Jun D
10	Door	Verkerk	37 Wand
10	Amine	Et-tadmouti	04 Pup C
10	Richard	Warmerdam	32 Recr.
11	Sophie	Hennipman	09 Jun D
11	Loes	Rozenburg	09 Jun D
12	Leo	Kruik	42 Ov
12	Eric	Warmerdam	32 Recr.
13	Will	Hoogervorst	31 Recr.
13	Finn	Leukel	08 Pup A
13	Joost	v.d. Meer	22 Mst
13	Paul	de Koning	22 Mst
14	Henk	van Dongen	32 Recr.
14	Sybre	Dijkstra	14 Jun B
14	Tibbe	Nijgh	10 Jun D
14	Lois	Sturkenboom	09 Jun D
15	Jeannette	v.d. Toorn	31 Recr.
15	Rita	v.d. Meer	31 Recr.
15	Emma	Doornbos	01 Mini
15	Tineke	de Vriend	31 Recr.

Nieuwe leden											
Vnaam		Naam	KnauCat	Vnaam		Naam	KnauCat	Vnaam		Naam	KnauCat
Romy		Schrama	01 Mini	Evie		Ouwehand	07 Pup A	Marjon		Randsdorp	31 Recr
Gijs		Geerlof	02 Mini	Rik		Rozenburg	08 Pup A	Do		Hageman	32 Recr
Abel		Ayale	04 Pup C	Loes		Rozenburg	09 Jun D	Michael		Heidinga	32 Recr
Denny		Verhagen	06 Pupi B	Megan		Bouwman	11 Jun C	Youri		Koelewijn	32 Recr
Jack	van	Tol	06 Pup B	Jorine	de	Vries	31 Recr	Arthur		Zuijderduijn	42 Overig
Afgemelde leden				Het aantal leden per 27 maart bedraagt 830				Verhuisde leden			
Vnaam		Naam	KnauCat					Vnaam		Naam	KnauCat
Kiki		Lugtenberg	05 Pup B					Jacqueline		Winnen	31 Recr
Roos		Scherphof	07 Pup A					Carla	van	Vliet	31 Recr
Jasmijn		Kamphues	13 Jun B								

Maak, als lid, gebruik van MyClub op de website van de AV De Spartaan.

Tijdens het sturen van de factureringmails kreeg de ledenadministratie verschillende mails retour omdat de E-mailadressen niet (meer) kloppen. Tevens is er van 50 van de 830 leden geen E-mailadres in de ledenadministratie bekend.

Ieder lid van de AV De Spartaan kan via de website www.avdespartaan.nl inloggen, middels MyClub, op het persoonlijke domein. Voorwaarde is dat je E-mailadres in de ledenadministratie bekend moet zijn.

Hoe kom je in MyClub? Als je de site van De Spartaan, www.avdespartaan.nl, opent zie je bovenin de grijze balk "**Inloggen | Wachtwoord vergeten**". Klik op inloggen en je komt op een inlogscherf, vul je mailadres in en je wachtwoord en je komt in MyClub. Wachtwoord vergeten, klik dan op Wachtwoord vergeten?, dan krijg je een scherm waar je je E-mailadres invult, na versturen, krijg je een mail met een link om je wachtwoord aan te passen.

Is je emailadres niet bekend, dan krijg je:

"Inloggen mislukt, probeer opnieuw.

Als je E-mail adres nog niet bij ons bekend is, stuur dit dan naar ons via de contactpagina". Dit bericht moet naar de ledenadministratie. Deze zal het E-mailadres in het systeem zetten en je een wachtwoord zenden.

In MyClub vind je bij Atletiekuniecode je lidmaatschapsnummer, dit is tevens je wedstrijdlicentienummer, mits je je hebt opgegeven als wedstrijd lid.

Ook kan je in MyClub je gegevens wijzigen, maak s.v.p. gebruik van deze mogelijkheid als je verhuisd, telefoonnummer, bankrekeningnummer, emailadres enz. wijzigt. Tevens kan je, je privacy instellingen aanpassen.

Indien je wenst kan je ook een pasfoto aan je naam koppelen. Deze is dan zichtbaar als men bij teams met de cursor op je naam gaan staan. (handig voor de trainer). Ga naar MyClub, gegevens wijzigen, klik op foto toevoegen en je kan het bestand toevoegen (uploaden). Vergeet bij afsluiten niet op foto wijzigen te klikken.

Ook kan je in MyClub je persoonlijke prestaties bijhouden en indien je vrijwilliger bent kan je aangeven wat voor vrijwilligerswerk je voor de vereniging doet of hebt gedaan.

Retourformulier na inschrijven.

Nadat een nieuw lid zich heeft ingeschreven krijgt men een retourmail "Bedankt voor uw inschrijving bij AV De Spartaan" dit formulier uitprinten, ondertekenen en aan je trainer geven. Omdat dit via je trainer gaat, kan hij jou aan jouw trainingsgroep koppelen. De trainer zorgt dan dat het aanmeldingsformulier bij de ledenadministratie komt.

De handtekening is een verplichting i.v.m. de automatische incasso.

Jammer genoeg komt dit formulier niet altijd retour. Van onderstaande leden ingeschreven in 2016 heb ik de formulieren nog niet retour ontvangen.

Rick van Abeele	Lauren Broekhuizen	Nasia Chaidas
Frank van Delft	Emma Doornbos	Jonna Hiep
Ruben Noordermeer	Nathan Noordermeer	Fiene Opdam
Jennifer de Poorter	Sebastiaan Pluimert	Lynn van der Sar
Dianne Steenwijk	Erik Jan in't Veld	Dynand van der Vlugt
Jody Willemse	Meike Zenden	Kiki van de Berg
Thomas van Delft	Jill Ijsselmuiden	Giel de Star

TER SPECKE BOKAAL

13 mei 2017



Zaterdag 13 mei, Aanvang 11:00
AV De Spartaan, Ter Specke Lisse, www.ter specke bokaal.nl



Zaterdag 13 mei 2017 - 35^e Ter Specke Bokaal

Op zaterdag 13 mei vindt voor de 35^{ste} keer de Ter Specke Bokaal plaats op onze thuisbaan. Op 7 mei 1983 werd bij de officiële opening van de kunststofbaan in Lisse voor het eerst de wedstrijd om de bokaal gehouden. De TSB werd een jaarlijks terugkerend evenement en is inmiddels uitgegroeid tot de traditionele opening van het atletiekseizoen met (inter)nationale topatleten, en onderdeel van het Nationaal Baancircuit. Het programma staat bekend om de populaire incurante afstanden (150, 300 en 1.000 meter), wat ieder jaar zorgt voor interessante duels tussen specialisten van de verschillende afstanden.



Topatleten

We hopen natuurlijk onze bokaal winnaars van afgelopen jaren weer te zien op onze baan. Nicky van Leuven (300m) en Hensley Paulina (150m) gingen er vorig jaar met de bokaal vandoor. Oude winnaars zoals Solomon Bockarie, Sharona Bakker, Nadine Broersen, Giovanni Codrington en Jamile Samuel zijn natuurlijk weer uitgenodigd om deel te nemen. Nadine Broersen heeft al aangegeven graag weer van start te gaan, maar bepaalt later welke onderdelen. Wie zal er dit jaar een topprestatie neerzetten en de bokaal in handen gaan nemen?

Sponsors

Om er dit jaar weer een succesvol topsportevenement van te maken, wordt de Ter Specke Bokaal mede mogelijk gemaakt door onze sponsororen. Denkt u misschien iets te kunnen betekenen voor de Ter Specke Bokaal of weet u iemand die ons zou kunnen ondersteunen? Neem dan contact op met Paul Grimbergen (grimbergenpj@casema.nl) of een ander organisatielid.

Vrijwilligers

Daarnaast zijn er ook maar liefst 150 vrijwilligers nodig om het geheel letterlijk en figuurlijk in goede banen te leiden. Wil je graag helpen op vrijdag 12 mei (inrichten accommodatie) of op zaterdag 13 mei? Stuur dat een mail naar Kees van der Dussen (keesvanderdussen@gmail.com).

Programma

De dag start om 11.00 met discuswerpen en polstokspringen voor de vrouwen. Er is dit jaar gekozen om het kogelslingeren te vervangen door bijv. polstokspringen V en een zweedse estafette! Rond 17 uur zullen de Ter Specke Bokaal voor de beste prestaties van de dag worden uitgereikt. We hopen dat de baan er 13 mei weer prachtig zonovergoten en windstil bij ligt, en dat er spectaculaire prestaties worden neergezet door (inter)nationale topatleten. We zien u graag op de Ter Specke Bokaal!

Word ook vriend van de TSB

Vorig jaar zijn we begonnen met de Vrienden van de TSB actie! Maar liefst 45 vrienden hebben we al! Op deze manier kan iedereen, die de Ter Specke Bokaal een warm hart toedraagt de wedstrijd ondersteunen. Het bedrag mag je zelf kiezen en je maakt het bedrag zelf over naar dit bankrekeningnummer: **NL57 RABO 0336577680**, t.n.v. AV De Spartaan, o.v.v. 'Vrienden van de TSB' (dus geen automatische incasso). Je naam wordt vermeld in het programmaboekje en vanaf 50 euro verwelkomen we je graag in de VIP tent tijdens de wedstrijd.

We hopen op jullie steun om er met z'n allen weer een mooie wedstrijddag van te maken!

Kijk voor meer informatie op www.ter-specke-bokaal.nl of mail: terspecke-bokaal@gmail.com of spreek één van onderstaande personen aan:

Paul Grimbergen (voorzitter),	Maarten ter Hoeve,
Jolanda vd Weerd,	Tessy Lenting,
Kees van der Dussen,	Dave Clemens,
Remona Fransen,	Davey Kaak,
Jelle vd Zon,	Bram vd Vos,
Iris Dofferhoff,	Linda Lommerse



Tot 13 mei!

Ter Specke Bokaal: 'Groots, maar laagdrempelig'. (Deel 3)

De Ter Specke Bokaal van 2017 zal de 35^{ste} editie zijn van deze topwedstrijd. Gezien dit lustrum is het mooi om terug te kijken op het ontstaan van dit evenement en de vele geweldige atletiekprestaties die bij deze wedstrijd zijn neergezet.

Er zal terug worden gekeken naar drie verschillende periodes. Deze keer de periode van 2005 tot en met 2016 en verder, want niet alleen zal worden teruggekeken op de voorbije jaren. Ook zal een kleine blik worden geworpen op de toekomst.

De jaren 2005 tot en met 2016 zullen bij de meeste lezers van deze drieluik nog vers in het geheugen zitten. Een paar hoogtepunten uit de recente jaren waren natuurlijk het bezoek van de sprinttoppers van Nederland waaronder Churandy Martina en Dafne Schippers.

Beiden behoren tot de wereldtop, maar hebben in de afgelopen jaren meegedaan aan de Ter Specke Bokaal. Zij zorgden allebei voor mooie prestaties. Een ander hoogtepunt was het 25-jarig bestaan van de Ter Specke Bokaal. Oud-voorzitter Vincent van Stijn weet nog dat diverse oud winnaars waren uitgenodigd. Verassend was dat oud top sprinter Troy Douglas ook bij deze 'reünie' aanwezig was. De vele oud winnaars hebben genoten van het feit dat zij in het zonnetje werden gezet.

Ten slotte was er het Nationaal Record van Nadine Broersen op het hoogspringen in 2013. Het was een record met een dubbel gevoel, omdat Spartaner Mieke van Doorn niet langer Nederlands Recordhoudster zou zijn. Echter het feit dat het record van Nadine in Lisse werd gevestigd zorgde toch voor een trots gevoel bij de organisatie en de bezoekers langs de baan.

Ook nu straalt het plezier nog van de atleten af wanneer zij de Ter Specke Bokaal bezoeken. Een van deze atleten is Pelle Rietveld. Wanneer hij terugkijkt op zijn deelname aan de Ter Specke Bokaal vond hij het mooi dat er ondanks het feit dat het echt een topwedstrijd is, er toch een ongedwongen sfeer hangt. Hij vindt dat deze wedstrijd het perfecte begin is van het outdoorseizoen.

De huidige voorzitter van de TSB commissie Paul Grimbergen en commissielid Maarten ter Hoeve zijn beide ook zeer trots op deze ongedwongen topwedstrijd. Zowel Paul als Maarten hebben in het verleden meegedaan aan de Ter Specke Bokaal, maar de mooiste herinneringen bewaren zij toch aan de laatste jaren waarin zij deel uit maken van de organisatie.

Maarten is al meer dan 10 jaar betrokken bij de vorming van het deelnemersveld. Zijn hoogtepunten van de afgelopen jaren waren toch wel het feit dat Dafne Schippers op o.a. de TSB is begonnen. Hij is ook trots op het feit dat vele topatleten deze wedstrijd inmiddels één of zelfs meerdere keren hebben bezocht. Zijn visie op hoe het deelnemersveld van de TSB eruit moet zien is in de afgelopen jaren ook onveranderd gebleven: 'De Nederlandse top moet worden versterkt met goede buitenlanders, zo drijven ze elkaar naar een hoger niveau. Het is niet leuk om het gehele budget te besteden aan een paar buitenlandse toppers waar de rest dan achteraanrent.'

Ook huidige voorzitter Paul Grimbergen heeft niets dan mooie herinneringen aan de TSB. Een ander hoogtepunt vond hij de strijd op de 1000 meter tussen Bram Som en Arnoud Okken in 2010. Zij dreven elkaar naar een tijd van winnende tijd van 2:17.01 (3^{de} allertijden op de Nederlandse ranglijsten). Paul kijkt echter



niet alleen naar het verleden, maar vooral naar de toekomst. Onder zijn leiding wil de TSB elk jaar een stap te maken om zich op te werken naar het niveau van de Gouden Spike in Leiden. De samenwerking tussen de TSB en de Gouden Spike is de laatste jaren daardoor ook steeds intensiever geworden.

Als laatste noot wil Paul ook zijn trots uitspreken over de 150 vrijwilligers elk jaar bij de TSB. Zij creëren de perfecte entourage bij de wedstrijd. Het is iets waar hij zeer trots op is. Ook de vrienden van de TSB tonen de warmhartigheid van de vereniging aan.



De records van de Ter Specke Bokaal zijn ook weer geüpdatet door de prestaties van de laatste jaren toe te voegen aan de lijst. De volgende atleten kunnen zich daarom officieus Ter Specke Bokaal recordhouder noemen:

Dames				
Discuswerpen	1998 63,86	Jacqueline Goormachtigh	PAC	
Speerwerpen	1989 58,46	Ingrid Lammertsma	Lycurgus	
Kogelslingeren	2008 66,19	Silvia Salis	Italie	
Kogelstoten	1999 17,88	Lieja Koeman	AAC	
Polssstokhoogspringen	1997 3,9	Monique de Wilt	PH	
	1999 3,9	Monique de Wilt	Haag Atletiek	
Hoogspringen	2013 1,89	Nadine Broersen	Sprint	
Verspringen	2012 6,25	Brenda Baar	AV'23	
Hinkstapspringen	1999 12,49	Karin Ruckstuhl	Zuidwal	
100m	2003 11,54	Pascal v. Assendelft	Haag Atletiek	
150m	2011 16,96	Dafne Schippers	Hellas	
200m	1985 24,76	Tanja Tjenkema	Startbaan	
300m	2016 36,24	Nicky van Leuven	Phanos	
400m	2003 55,59	Annemarie Schulte	Sperwers	
800m	2003 02:08.3	Mieke Gees	België	
1000m	2016 02:39.8	Sanne Verstegen	Rotterdam Atletiek	
1500m	1983 04:25.2	Jackie Winkelman	De Keien	
5000m	1984 15:50:11	Elly van Hulst	Olympia '48	
100m H	2014 13,06	Sharona Bakker	NEA-Volharding	
200m H	1987 28,88	Esra Pieterella	AVR	
400m H	1997 56,96	Ester Goossens	AV'34	
4x100m	2012 44,31	Eva Lubbers	AKU	
		Madiea Ghafoor	Phanos	
		Janice Babel	Phanos	
		Jamile Samuel	Phanos	
Heren				
Discuswerpen	2007 66,08	Rutger Smith	Groningen Atletiek	
Speerwerpen	1991 78,62	Jeroen v.d. Meer	VenL/TC	
Kogelslingeren	2013 68,34	Vincent Onos	SAV	
Kogelstoten	2008 20,48	Rutger Smith	Groningen Atletiek	
Polssstokspringen	1997 5,5	Laurens Looije	ARV Ilion	
	2009/2010 5,5	Robbert-Jan Jansen	Prins Hendrik	
	2015 5,5	Menno Vloon	Lycurgus	
Hinkstapspringen	1984 15,55	Anne-Jan v.d. Veen	Haarlem	
Hoogspringen	2015 2,24	Douwe Amels	Gouda	
Verspringen	1999 7,62	Elsworth Manuel	AAC	
	2012 7,62	Martey Robert	PAC	
100m	2003 10,48	Timothy Beck	Hellas	
150m	2011 15,36	Patrick van Luijk	Rotterdam Atletiek	
200m	1983 22,01	Kees Toussain	Spartaan	
300m	1997 33,12	Patrick van Balkom	Hellas	
	2011 33,12	Patrick van Luijk	Rotterdam Atletiek	
400m	2005 47,03	Robert Lathouwers	PAC	
800m	2003 01:51.4	Gunther Keepers	ACHL (B)	
1000m	2010 02:17.0	Bram Som	Atletico '73	
1500m	1984 03:47.3	Han Kulker	Bataven	
3000m	2012 08:04.3	Tom Wiggers	Haarlem	
10000m	1984 29:20:31	Klaas Lok	Phoenix	
110m H	2013 13,63	Gregory Sedoc	AAC	
200m H	1988 23,86	Pel v.d. Kerkhof	Hellas	
400m H	2014 50,27	Richard Yates	United Kingdom	
4x100m	2004 40,08	Timothy Beck	Hellas Utrecht	
		Mike van Kruchten	Hellas Utrecht	
		Jerrel Feller	Hellas Utrecht	
		Guus Hoogmoed	Hellas Utrecht	

Een paar hoogtepunten op de courante onderdelen zijn o.a. de 66,08 meter van Rutger Smith op het discuswerpen (4^{de} prestatie allertijden), de 78,62 meter van Jeroen v.d. Meer op het speerwerpen (4^{de} allertijden), de 68,34 meter op het kogelslingeren van Vincent Onos (3^{de} allertijden), 2:17.01 op de 1000 meter van Bram Som (3^{de} allertijden).

Voor de dames is natuurlijk het ONR van Nadine Broersen op het hoogspringen noemenswaardig. Verder zijn de bijzondere prestaties: 63,86 meter van Jacqueline Goormachtigh op het discuswerpen (3^{de} prestatie allertijden), 58,46 meter op het speerwerpen van Ingrid Lammertsma (2^{de} allertijden met de oude speer) en de 13,06 van Sharona Bakker op de 100 meter horden (6^{de} allertijden).

Ten slotte zouden wij graag Wim van der Krogt, Ton Meskers, Vincent van Stijn, Marga Kortekaas, Paul Grimbergen, Maarten ter Hoeve en Pelle Rietveld willen bedanken voor hun bijdragen.

Eens te meer is bevestigd dat De Spartaan een hartverwarmende vereniging is die altijd openstaat voor leuke ideeën.

Wij hopen iedereen weer terug te zien op de

35^{ste} editie van de Ter Specke Bokaal op 13 mei!

Namens de Ter Specke Bokaal commissie,

Davey Kaak

Jelle van der Zon





Beelen
VERPAKKINGEN

Kantoor en magazijn
Heereweg 5b, Lisse

T +31 (0)252 41 51 45
F +31 (0)252 41 92 85
beelen@beelenpackaging.nl



STAP VOOR
STAP NAAR
KIM
Pedicure

AMBULANTE
(SPORT)PEDICURE
IN & OM LISSE

Bel voor een afspraak: 06-27355607
www.stapvoorstapnaarkim.nl

HEEMSKERK

assurantiën

ASSURANTIEBEDRIJF

HOOGERVORST C.V.

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

VERZEKERINGEN ■ HYPOTHEKEN ■ PENSIOENEN

BIJ DE BRUIN MOET JE ZIJN

TABAK, SIGAREN, LEKTUUR, WENSKAARTEN, LOTTO,
STAATSLOTEN, DAYZERS, WEDDEN OP PAARDEN

BIJ DE BRUIN MOET JE ZIJN!!

HENGELSPORT, KRASLOTEN, KRANTEN, PAKKETSHOP

BIJ DE BRUIN MOET JE ZIJN!!

ook voor... TELEFOONKAARTEN EN POSTZEGELS

JOHN DE BRUIN

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



SCHOLTEN

uw keurslager

Waarom zou u 't met minder doen

Hoofdstraat 261
2171 BD Sassenheim
0252-211440



TER GOUW

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

in verschillende wijdt maten

uw voeten zijn bij ons in goede handen!

Heereweg 240 Lisse

Tel: 0252-413672

E-mail: info@tergouwschoenen.nl

www.tergouwschoenen.nl

VAN DONGEN UW POELIER



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

VOOR AL UW FEESTEN EN PARTIJEN



Uw gastvrouw en gastheer
Lia en Hans

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

PARTYCENTRUM – MINITHEATER – UIT EN TOCH THUIS



Wol
Stoffen
Kralen
Borduren
Fournituren



Heereweg 177
2161 BC Lisse
0252-411134
www.wolenzolisse.nl
lidiwienvaneijk@hotmail.com



Kennis van zaken
oog voor de mens

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

www.kromhoutlisse.nl

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



Kromhout biedt
financieel inzicht
in werk én privé.

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

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



*fijn dat het
er is ...*

Vishandel

ALEX RUIZENDAAL

033-8883911/0653951466 SPAKENBURG

**GEZOND, GEZELLIG en
VOOR IEDEREEN!**

In onze accommodaties is
altijd wel iets te beleven.



ZWEMBAD & SPORHAL WASBEEK Van Alkemadeaan 12, Sassenheim tel. 0252 - 21 55 94	SPORHAL DE GEEST Geestlaan 27, Warmond tel. 071 - 301 27 28	SPORHAL DE KORF Sportdreef 8a, Sassenheim tel. 0252 - 22 40 87	SPORHAL DE TULP Jacoba van Beijerweg 118a, Voorhout tel. 2525 - 22 28 89
--	--	---	---

www.stiwa.nl

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



Vuursteeglaan 9 - 2161 GD Lisse - tel. 0252 419

VOLKSUNIVERSITEIT LISSE

WWW.VOLKSUNIVERSITEIT-LISSE.NL

Cursussen waarvoor nog kan worden ingeschreven:

TAAL:

CREATIEF:

MUZIEK:

LEZINGEN aanvang 20.00 uur:

PERSOONLIJKE ONTWIKKELING: Positief opvoeden dinsdag 16 mei

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

Engels intensief maandag 15 mei

PowerTex werken met textielverharder 1 mei;

Tekenen naar waarneming binnen én buiten 20 mei

Workshop Koorzang woensdag 10 mei

De stad Delft vrijdag 21 april; Dementie: van eerste signalen
tot diagnose 9 mei en Omgaan met onbegrepen gedrag 23 mei.



Let op: wanneer u wilt weten of er nog plaats is bel dan tijdens onze openingstijden naar bovenstaand telefoonnummer.

Openingstijden:
maandag t/m donderdag van
10.00-12.00 en 19.00-22.00 uur
vrijdag 10.00-12.00 uur.
Kijk voor meer info op onze website.

Klaverjasseizoen 2016-2017

De wintercompetitie klaverjassen is al weer ten einde. Het seizoen heeft een gevoel van voldoening achtergelaten. De eerste avond had de minste bezetting met 25 deelnemers, de overige 5 avonden waren met minimaal 32 deelnemers zeer goed bezet. In tijden niet zo'n goed seizoen gekend. Mooi om te zien was ook dat enkele jeugdige Spartaanleden de smaak te pakken kregen en volop plezier beleefden aan het spelletje. Bijgaand de totaaluitslag van het seizoen:

Namen:	14-10-16 pnt	11-11-16 pnt	9-12-16 pnt	13-01-17 pnt	10-02-17 pnt	10-03-17 pnt	Tot. na 6 avonden	Af: laagste	Totaal na aftrek	Stand
Gerven Sr. Kees v	7265	6784	6632	6018	6351	7242	40292	6018	34274	1
Berg Tinus	6053	6824	6478	6945	6856	6972	40128	6053	34075	2
Verhaar Gerrit	6792	6679	5830	6229	7020	6348	38898	5830	33068	3
Walraven Bert	5930	6091	6521	7187	6103	6572	38404	5930	32474	4
Thomas Ben	0	6539	6669	6494	6073	6365	32140	0	32140	5
Graven Mark v	5702	4502	7543	6221	5798	6142	35908	4502	31406	6
Kesteren Henk v	6383	6923	6283	6063	5350	5711	36713	5350	31363	7
Hartman Wim	6698	6338	5730	5879	5458	6647	36750	5458	31292	8
Aanhane Lenie	6685	0	5919	5556	6517	6459	31136	0	31136	9
Plomp Lenie	6567	5356	6229	6257	5734	6225	36368	5356	31012	10
Rijnberk Marty v	6828	5696	5870	6038	4720	6493	35645	4720	30925	11
Rotteveel Greet	5808	5971	5726	6205	6244	6203	36157	5726	30431	12
Gerven Jr. Kees v	0	5812	6393	6128	5927	6144	30404	0	30404	13
Rooyackers Fred	5713	6333	6166	6590	4848	5535	35185	4848	30337	14
Rotteveel Corine	0	5693	6278	5542	6565	6051	30129	0	30129	15
Mooijekind Tom	6672	5605	6168	0	5718	5929	30092	0	30092	16
Edens Theo	6362	5978	5749	6153	5694	5792	35728	5694	30034	17
Kaak Davey	0	5520	6463	6516	5613	5846	29958	0	29958	18
Aanhane Mart	5613	0	6164	6365	5669	5884	29695	0	29695	19
Hartman Ank	5295	5062	5738	5381	6388	6746	34610	5062	29548	20
Schie Anneke v	5929	5910	5521	0	6644	5523	29527	0	29527	21
Jonkheer Peter	0	6868	5087	5685	4968	6777	29385	0	29385	22
Duineveld Til	5516	0	5857	5678	5863	6142	29056	0	29056	23
Verhaar Ans	5421	5384	5925	0	5934	5860	28524	0	28524	24
Grimbergen Paul	0	4852	5606	5582	7054	5390	28484	0	28484	25
Ruiten Rick van	0	5864	5408	5383	5306	6006	27967	0	27967	26
Kraan Frans vd	0	5858	5832	6356	7127	0	25173	0	25173	27
Blom Esther	0	6463	0	6524	6569	5435	24991	0	24991	28
Ruiten Kees v	0	6868	6083	5587	6078	0	24616	0	24616	29
Hoekema Tom	0	6725	6328	5713	0	5514	24280	0	24280	30
Noort Hans v	5531	6709	0	5964	0	5418	23622	0	23622	31
Blom Henk	0	6334	0	5502	5603	5638	23077	0	23077	32
Noort Carla v	5407	5775	0	5611	0	5134	21927	0	21927	33
Jonkheer Desideria	0	5946	0	5627	0	4950	16523	0	16523	34
Broekhof Corrie	0	4680	5789	0	5156	0	15625	0	15625	35
Kortekaas Aad	5728	0	0	6569	0	0	12297	0	12297	36
Stijn Theo van	5322	0	0	0	0	6015	11337	0	11337	37
Kivits Margo	4983	0	5905	0	0	0	10888	0	10888	38
Dames Frans	0	0	6618	0	0	0	6618	0	6618	39
Beek Tinus van	0	0	0	0	6478	0	6478	0	6478	40
Ruiten Patrick v	0	0	0	0	6368	0	6368	0	6368	41
Stijn Joop van	3192	3166	0	0	0	0	6358	0	6358	42
Amsterdam Martha v	6245	0	0	0	0	0	6245	0	6245	43

Kees van Gerven Sr. was dit jaar de winnaar van de Cors Ruigrok bokaal en mag deze dan ook een jaar lang thuis bewonderen. Het seizoen werd op vrijdag 24 maart 2017 afgesloten met een koppelklaverjasavond met The Flags. Ook deze avond was met 13 koppels goed bezet. De wisselbokaal werd dit jaar weer overtuigend gewonnen door AV De Spartaan met een puntentotaal van 32043 tegen 28988 punten van The Flags. Op vrijdag 13 oktober 2017 beginnen we aan het 49e seizoen klaverjassen bij de vereniging. Over traditie gesproken.

Met vriendelijke groeten, Frans Dames.



Nationale Opschoondag 25 maart 2017



NIEUWS VAN DE VRIJWILLIGERSCOMMISSIE

Aanmelden voor "Een kijkje achter de schermen" voor recreanten en ouders van pupillen/junioren op zaterdag 13 mei 2017



Bij de Ter Specke Bokaal op zaterdag 13 mei geven we als vrijwilligerscommissie aan ouders/recreantleden de kans om een rondleiding mee te maken en zo te zien wat er allemaal gebeurt bij zo'n grote atletiekwedstrijd in Lisse, waarbij de nationale top graag meedoet. Dat kan ook leuk en interessant zijn als achtergrond informatie voor atletiektoernooien die later dit seizoen volgen zoals bv. WK atletiek in Londen.

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

Na enthousiaste reacties van de deelnemers van vorig jaar wordt dit jaar de rondleiding ingepland rond 14.00u. De rondleiding duurt ong. 45-60 min. Graag vooraf aanmelden, zodat wij weten hoeveel mensen er komen. Er komt ook een link via de site. Geïnteresseerden kunnen zich alvast melden!
Mail: lvdpoel56@gmail.com



Lenie van der Poel, namens de Vrijwilligerscommissie

Als u nog vragen heeft: 06-22124304 lvdpoel56@gmail.com

- De **vrijwilligers-ontmoetingsdag 2017** staat gepland voor **zondag 1 oktober**. Vrijwilligers houdt deze datum vrij. Dit jaar gaan we de organisatie vormgeven in overleg met jongeren uit de Commissie Westrijd Atletiek.
- Deze maand een **interview met Janny Dijkstra**, vrijwilliger op het wedstrijdsecretariaat. Zie elders in dit clubblad.
- De **bingo** die door de VWC op 17 maart is georganiseerd heeft een bedrag van 550 euro opgeleverd. Dit komt ten goede aan het Roparunteam (van Hollen door de Bollen) en aan de inrichting van de nieuwe Spartaan-kantine
- Tijdens de Jaarvergadering op 23 maart jl werd door ons gememoreerd dat we blij zijn als commissies voor hun vacatures zelf ook nieuwe vrijwilligers benaderen. Ter plekke werd daar gevraagd naar een **IT-er die de Ter Speckeloop** (eind november) wil ondersteunen. Melden bij Kees v. Ruiten, of bij de Vrijwilligerscommissie.
- Na het vorige clubblad is er gelukkig weer een nieuw koppel gevormd die de andere koppels voor de interieurverzorging van kantine/wedstrijdsecretariaat gaat aanvullen met een 6-wekelijks inzet.
- In het afgelopen half jaar heeft Jan Beijck weer een aantal jonge leden bereid gevonden om te komen helpen met training geven bij de pupillen. Hulde!
- Tijdens de Jaarvergadering deed Wim Bouma (CJA) daarnaast een **dringende oproep voor (hulp) trainers bij de D-junioren** (12-13jaar) m.n. op de vrijdagavond. Weet je iemand, of lijkt het iets voor jezelf.. neem contact op met Wim Bouma of vrijwilligerscommissie (zie adressen 1^e pag. van het clubblad).
- **Hans van Noort** is voor zijn 20-jaar bestuurslidmaatschap en voorzitterschap van Wedstrijd Organisatie Commissie door het bestuur geëerd met het Lidmaatschap van Verdienste. Voor wie het niet weet, Hans is ook de man die onnoemelijk vaak 'smorgens in alle vroegte de baan en het bos in orde heeft gemaakt voor allerlei wedstrijden.. van crossen in het bos, tot schoolwedstrijden, competities op de baan, en de door hem geïnitieerde Goede Doelen Acties (zoals Hollen door de Bollen, Kasteelhoeve-run). Hans ook namens de VWC bedankt voor alle ontelbare uren!!!
- Over de door **jurycoördinatoren** en Piet van Rijnberk thans georganiseerde cursus voor een 10-tal nieuwe juryleden.



Namens de VWC: Lenie van der Poel

Interview met de vrijwilliger van de maand Janny Dofferhoff



Wie ben je en wat is je achtergrond?

Mijn naam is Janny Dijkstra 51 jaar, getrouwd met George Dofferhoff, we zijn ruim 25 jaar getrouwd en hebben samen 4 kinderen. Iris 24, Sjoerd 22, Thijmen 19 en Joost 16 jaar.

Ik ben geboren en opgegroeid in Katwijk, daar heb ik jaren redelijk fanatiek aan wedstrijdzwemmen gedaan, uiteindelijk ben ik gestopt doordat ik onregelmatig ging werken. We zijn in Lisse terecht gekomen doordat George hier werkte en de huizen hier beter betaalbaar waren, ik heb nooit spijt gehad van deze beslissing.

Ik werk 3 dagen in de week als gespecialiseerd verpleegkundige op de afdeling verloskunde in het Alrijne ziekenhuis in Leiderdorp. Het mooiste specialisme wat er is wat mij betreft, je begeleidt mensen tijdens één van hun mooiste momenten van hun leven maar ook wanneer ze het meest kwetsbaar zijn. De geboorte van een kind blijft iedere keer weer een heel bijzondere gebeurtenis!

Heb je een sportieve familie

Best wel, behalve Sjoerd zijn we allemaal lid van De Spartaan, Thijmen en Joost zitten bij de wedstrijdathleten, Iris loopt bij de mila's en George loopt bij de recreanten. Sjoerd is wel lid geweest maar heeft uiteindelijk voor de tennis gekozen. Ikzelf loop helaas niet meer, twee jaar geleden ben ik gevallen en heb daar problemen met mijn knie aan overgehouden zodat ik niet meer mag/kan hardlopen.

Wanneer ben je bij De Spartaan gekomen?

Na de geboorte van Thijmen vond ik het eigenlijk wel weer eens tijd worden dat ik weer wat aan sport zou gaan doen en ben ik in het najaar van '97 bij de opstapgroep begonnen, door de enthousiaste manier van training geven en de leuke groep ben ik nooit meer weg gegaan.

Wat betekent De Spartaan voor jou?

De Spartaan betekent veel voor mij, ik heb er veel vrienden aan over gehouden. Het is een warme vereniging waar mensen zich snel thuis voelen. Samen met De Spartaan ben ik naar New York en Berlijn geweest, daar heb ik beide keren een marathon gelopen, echt een hoogtepunt uit mijn sportcarrière, zonder de gezamenlijke trainingen zou ik dit nooit gered hebben. Leuke momenten waren ook de twee keer dat ik mee geweest ben om het bevrijdingsvuur uit Wageningen naar Lisse te brengen. Verder ga ik nog steeds iedere dinsdag naar De Spartaan om daar met mijn oude hardloop groepje gezellig te borrelen.

Wat is je favoriete vakantie?

Zomervakantie naar Oostenrijk, prachtig land, je kunt er heerlijk wandelen en fietsen, De natuur van Oostenrijk is prachtig.

Wat zijn je hobby's?

Nadat ik noodgedwongen moest stoppen met lopen ben ik op zoek gegaan naar andere sportieve hobby's. Behalve dat ik veel fietste en bij de sportschool zat ben ik op advies van een vriend begonnen met roeien, hier haal ik elke keer weer heel veel plezier uit, je bent buiten op het water en doet het samen met andere. Roeien gaat het hele jaar door (behalve bij ijs en storm). Zo heb ik vorig jaar met een groep de Elfstedentocht geroeid. Ondanks dat het heel zwaar is en zelfs 's nachts door gaat is het mooi dat je met zijn allen naar iets toe werkt en geeft het heel veel voldoening als je dat doel uiteindelijk hebt behaald.

Hoe ben je vrijwilliger geworden en wat is je taak(taken)?

In 2000 werd ik gevraagd voor de CRA, toen nog de WTR commissie, eerst als gewoon lid en later als secretaris. De CRA verzorgt de activiteiten voor de recreanten waaronder oa het Wintercircuit.

Na een aantal jaren ben ik daar mee gestopt en ben ik via overgestapt naar het wedstrijdsecretariaat, ook doordat mijn kinderen aan wedstrijden meededen en ik er dan toch vaak bij was. Daar zorg ik met een aantal andere enthousiaste vrijwilligers dat de wedstrijden voorbereid en de uitslagen verwerkt worden. Daarnaast doe ik nog bardiensten, deze zijn heel gezellig en je leert er weer nieuwe mensen door kennen.

Wie zijn je sportieve helden?

Ik heb sowieso respect voor alle topsporters, je moet er heel hard voor werken en heel veel voor laten. Maar als ik dan toch iemand moet kiezen dan heb ik toch wel erg veel bewondering voor Roger Federer. Niet alleen vind ik zijn spel geweldig, maar vind ik het mooi dat hij echt de perfectie in zijn sport heeft bereikt. Ondanks dat hij al zo lang in de top mee doet heeft hij nog steeds de plezier in zijn sport om elke keer op het hoogste niveau te presteren. Verder kan ik erg genieten van schaatsen, wielrennen en natuurlijk atletiek, waar dankzij de goede prestaties van Dafne weer wat meer aandacht voor is.

Heb je nog advies voor de sporters die nog geen vrijwilliger zijn?

Als je tijd en zin hebt, meld je aan! Je ontmoet heel veel mensen en het is echt heel gezellig om te doen. Je hoeft helemaal niet veel te doen, af en toe een bardienst of helpen als jurylid kan al heel veel helpen.

Wil je er zelf nog iets aan toevoegen? Nee, wel weer genoeg gepraat!

NIEUWS VANUIT HET CWA

Februari: Maand van de NK's Indoor (door Davey Kaak)

Half maart en alle NK's indoor van dit winterseizoen zitten er eindelijk weer op.

Februari kon wel weer worden bestempeld als 'NK Maand', met in totaal 6 NK's in 5 weken tijd konden veel wedstrijdathleten meedoen aan het hoogtepunt van het indoor- of cross seizoen.

Zoals we ondertussen al heel wat wedstrijden gewend zijn, waren ook bij deze NK's weer heel wat PR's en PRI's (Indoor PR) verbroken. In totaal zijn er door al de atleten 14 persoonlijk records en daarbij nog 7 persoonlijk indoor records behaald. Verder zijn er ook deze keer weer 3 clubrecords gesneuveld. Jurgen van der Zwet deed tijdens het NK Junioren Indoor over de 400m 50.71 seconden, dit was al genoeg om het Clubrecord in handen te krijgen van de A junioren.

Op dezelfde dag verbeterde hij dit CR alweer door in de finale van de 400m te lopen in 50.46 seconden, naast een verbeterd JA Clubrecord pakte Jurgen hiermee ook het CR bij de senioren.

Zeb Beelen verbeterde tijdens het NK Junioren Indoor het indoor Clubrecord JB op de 3000m door deze te lopen in 9:25,43 minuten.

Hieronder zijn alle prestaties van de afgelopen NK's Indoor, NK Cross en NSK weergegeven.

NK Indoor Meerkamp Indoor, 4-5 februari 2017

Naam	Categorie	60mH	Hoog	Kogel	Ver	800m	Ptn
Lara Owobowale	MJB	9,16 PR	1,50 PRi	11,23	4,95	2:36,44 PR	3268
Kimberley Booij	MJB	9,59	1,59	11,49	4,94	2:50,14 PRi	3147

NK Senioren Indoor, 11-12 februari 2017

Naam	Categorie	Onderdeel	Prestatie
Rebecca Hulshof	Vsen	400m	1:00,04 PRi

NK Junioren Indoor, 18-19 februari 2017

Naam	Categorie	Onderdeel	Prestatie
Jurgen van der Zwet	JJA	400m	50,71 CR JA
Jurgen van der Zwet	JJA	400m finale	50,46 CR JA + CR mannen
Steven Oosterkamp	JJB	60m	7,62 PR
Bas Meeuwenoord	JJB	200m	24,48 PR
Bas Meeuwenoord	JJB	400m	54,83
Zeb Beelen	JJB	3000m	9:25,43 PR CRi JB
Rebecca Hulshof	MJA	400m	59,19 PRi
Rebecca Hulshof	MJA	400m finale	59,68
Lotte van Stijn	MJA	400m	1:01,11 PRi
Mariska Hoogkamer	MJA	Kogelstoten	11,14 PRi
Eveline de Jong	MJA	Verspringen	5,13 PR
Juliëtte Pluimert	MJB	200m	28,32 PRi
Eveline de Jong	MJB	400m	1:01,37 PR
Anne-Wil van Werkhoven	MJB	400m	1:01,57
Carmen Oosterkamp	MJB	1500m	5:12,19
Lara Owobowale	MJB	60mH	9,09 PR
Lara Owobowale	MJB	60mH finale	9,07 PR
Lara Owobowale	MJB	Kogelstoten	10,83
Eveline de Jong	MJB	Hoogspringen	1,61 PR
Kimberley Booij	MJB	Hoogspringen	1,58
Lara Owobowale	MJB	Verspringen	5,01
Anne-Wil van Werkhoven	MJB	Verspringen	4,65

NK Cross, 4-5 Maart 2017

Naam	Categorie	Onderdeel	Prestatie
Zeb Beelen	JJB	6400m	22:52 (11 ^e)
Simon Grannetia	Msen	2700m	8:55 (11 ^e)

NSK Indoor, 11 maart 2017

Naam	Categorie	Onderdeel	Prestatie
Thijmen Dofferhoff	Msen	800m	1:59,18 PR
Davey Kaak	Msen	800m	2:02,69 PR
Levi van der Geest	Msen	Hoogspringen	1,85
Jarik Beukers	Msen	Hink-stapspringen	11,74
Jelle van der Zon	Msen	Verspringen	6,06
Jarik Beukers	Msen	Verspringen	5,92
Lisanne van der Zwet	Vsen	60mH	9,63 PR
Lisanne van der Zwet	Vsen	60mH finale	9,50 PR
Lisanne van der Zwet	Vsen	Verspringen	2,15

NIEUWS VAN DE MAN VAN DE STATISTIEKEN



loc	baan/weg/indoor	maat	Vrouwen Senioren	geb	pres	pl	land	d.d.
W	10 Engelse mijl		Saskia van Gerven	260789	1.37.20	Apeldoorn		05 02 2017
loc	baan/weg/indoor	maat	Meisjes Junioren A	geb	pres	pl	land	d.d.
loc	baan/weg/indoor	maat	Meisjes Junioren C	geb	pres	pl	land	d.d.
I	60 meter		Anne-Wil van Werkhoven	200401	8,86	Alkmaar		12 12 2015
I	60 meter		Rachel van der Veek	200101	8,86	Alkmaar		12 12 2015
I	60 meter		Nimah Lommerse	070303	8,49	Amsterdam		18 02 2017
loc	baan/weg/indoor	maat	Meisjes Junioren D	geb	pres	pl	land	d.d.
I	hoogspringen		Roxy Ramars	300303	1,30	Alkmaar		12 12 2015
I	hoogspringen		Jelka Böhm	090604	1,30	Alkmaar		12 12 2015
I	hoogspringen		Anouk van der Meer	250905	1,30	Amsterdam		18 02 2017
I	verspringen		Alyssa Riksen	210204	4,03	Amsterdam		18 02 2017
loc	baan/weg/indoor	maat	Vrouwen Masters 50+	geb	pres	pl	land	d.d.
W	20 km		Will Hoogervorst-Kattenberg	130664	1.59.24	Alphen a/d Rijn		05 03 2017
loc	baan/weg/indoor	maat	Vrouwen Masters 60+	geb	pres	pl	land	d.d.
W	25 km		Elly Rietveld-Möhlmann	290556	2.38.15	Apeldoorn		05 02 2017
loc	baan/weg/indoor	maat	Mannen Senioren	geb	pres	pl	land	d.d.
I	400 meter		Pieter van Langen	250782	50,68	Zuidbroek		26 01 2003
I	400 meter		Jurgen van der Zwet	160299	50,46	Apeldoorn		19 02 2017
loc	baan/weg/indoor	maat	Jongens Junioren A	geb	pres	pl	land	d.d.
I	400 meter		Jurgen van der Zwet	160299	51,00	Apeldoorn		15 01 2017
I	400 meter		Jurgen van der Zwet	160299	50,46	Apeldoorn		19 02 2017
loc	baan/weg/indoor	maat	Jongens Junioren B	geb	pres	pl	land	d.d.
I	3.000 meter		Simon Grannetia	280894	9.27,65	Apeldoorn		05 02 2011
I	3.000 meter		Zeb Beelen	291000	9.25,43	Apeldoorn		18 02 2017
loc	baan/weg/indoor	maat	Jongens Junioren C	geb	pres	pl	land	d.d.
I	verspringen		Jochem van Stijn	030102	5,13	Utrecht		28 01 2017
I	verspringen		Sven Hazenoot	110202	5,31	Amsterdam		18 02 2017
I	hoogspringen		Sven Hazenoot	110202	1,45	Alkmaar		12 12 2015
I	hoogspringen		Gijs Jansen	020103	1,45	Alkmaar		10 12 2016
I	hoogspringen		Jochem van Stijn	030102	1,45	Alkmaar		10 12 2016
I	hoogspringen		Jochem van Stijn	030102	1,55	Amsterdam		18 02 2017
I	60 m horden	84 cm	Sven Hazenoot	110202	9,94	Utrecht		28 01 2017
I	60 m horden	84 cm	Sven Hazenoot	110202	9,91	Naaldwijk		12 03 2017
loc	baan/weg/indoor	maat	Jongens Junioren D	geb	pres	pl	land	d.d.
I	verspringen		Tijn Kauffman	160604	4,48	Amsterdam		18 02 2017
I	hoogspringen		Vincent Franken	030405	1,38	Utrecht		28 01 2017
I	hoogspringen		Giovanni Cozijn	040304	1,40	Amsterdam		18 02 2017
I	60 m horden	76 cm	Symen Grimbergen	270105	11,47	Utrecht		28 01 2017
I	60 m horden	76 cm	Marnix Hettema	140804	10,80	Amsterdam		18 02 2017
I	60 m horden	76 cm	Marnix Hettema	140804	10,33	Naaldwijk		12 03 2017
I	60 meter		Menno Willems	130805	8,93	Utrecht		28 01 2017
I	60 meter		Marnix Hettema	140804	8,93	Amsterdam		18 02 2017
loc	baan/weg/indoor	maat	Mannen Masters 45+	geb	pres	pl	land	d.d.
W	25 km		Marcel van der Veldt	290967	2.09.41	Apeldoorn		01 02 2015
W	25 km		Piet Jan van der Marel	300368	2.06.29	Apeldoorn		05 02 2017
loc	baan/weg/indoor	maat	Mannen Masters 55+	geb	pres	pl	land	d.d.
W	20 km		Rien van der Lans	150354	1.46.19	Alphen a/d Rijn		07 03 2010
W	20 km		Theo Meijvogel	210658	1.44.20	Alphen a/d Rijn		05 03 2017
loc	baan/weg/indoor	maat	Mannen Masters 70+	geb	pres	pl	land	d.d.
W	10 Engelse mijl		Erik Kerkvliet	131044	1.42.03	Apeldoorn		07 02 2016
W	10 Engelse mijl		Erik Kerkvliet	131044	1.39.31	Apeldoorn		05 02 2017



NIEUWS VANUIT HET CRA

Belevenissen van de eerste Run Starter Opstapgroep



Op 14 januari jl. kwam de eerste Run Starter Opstapgroep bij elkaar. Beetje onwennig, want tsja..... voor een groot aantal was het lang geleden.

18 mannen en vrouwen, jong en oud en alles er tussenin: een mooie mix! En wat een meevaller: de eerste les was luisteren naar Rob en Rob (trainers) en een praatje van de sportwinkel. Voorzien van mooi shirt en bidon zijn we toen aantal weken gaan sporten op zaterdagochtend en dinsdagavond.

De groep leerde elkaar steeds beter kennen en de trainers bleken daar prima in te passen, zeker toen ook Gert-Jan training kwam geven. Elke zaterdagochtend werd gestart met een stukje theorie, om vervolgens op de baan onze oefeningen en rondjes

te doen. Per week boekten we vooruitgang, werd het steeds gezelliger, de groepsapp maakte overuren en lachten we om de eerste moeizame 2-minuutjes. Op 11 maart was het zover: 20 minuten aangesloten hardlopen, ieder in zijn/haar eigen tempo. Zou het lukken? Jawel!! Het is ons allemaal gelukt!! Super trots en blij als kleine kinderen gingen we op de foto, aan de taart en kregen we ons diploma.

Het vervolg? Allemaal zijn we doorgaan naar de zgn Doorstartgroep als nieuwe 'echte' Spartaanleden. Aansluiten bij een reguliere groep is voor de meesten nog een te grote stap, vandaar deze tussenvorm. Ik kan het echt iedereen aanraden die wellicht twijfelt om hieraan mee te doen. Gewoon doen, het lukt!

Arianne Hulshof

CRA WINTERCIRCUIT ONTKNOPING

Zondag 26 maart is de laatste wedstrijd gelopen van het CRA wintercircuit waarna de winnaars bekend zijn gemaakt. De wandelaars waren reeds om 10.00hr vertrokken en om 11.00hr traden de senior hardlopers aan.

Intussen werd ook door de jeugd al enthousiast gestreden voor eer en afstand.

Er moest dus nog flink worden gebuffeld want juist bij de coopertest kan een flink verschil worden gemaakt in het klassement. Doordat het een zeer korte wedstrijd is, een tijdloop van 12minuten zoals bekend, komt het toch aan op hoog tempo vasthouden en veel meters maken. Een korte tempoloop dus, dit in tegenstelling tot een vaste afstand die voor de Kort-lopers vaak rond de 5km en voor de langlopers het dubbele bedraagt en waar ook langere tijden worden gedraaid.

De baan lag klaar met voorbereide afstand indicaties per 25meter, het weer was prima: droog, zonnig en redelijk koel dus maximaal vermogen kon worden aangewend voor de sportieve prestatie.

De reserve coopertest was een week eerder al gelopen door diegenen die op 26 maart niet konden. Op deze finaledag was er ook nog flink animo en is er gestart in twee groepen.

De lopers deden flink hun best en het uiterste werd er uitgeperst waarbij afstanden boven de 3km diverse malen werden gerealiseerd, petje af.

Daarna begon het rekentechnische zwoegklusje om van alle categorieën de winnaars in beeld te brengen maar ook dit is gelukt. Intussen was iedereen opgefist en sportief voldaan in de kantine aangekomen waar een hapje en een drankje werd voorgeschoteld voor een gezellige afronding.

Winnaars werden een voor een afgeroepen door CRA voorzitter Wim Schouten waarna zij naar voren kwamen, een mooi bosje tulpen in ontvangst namen waarbij voor de winnaars van de wandelaars een cadeaubon viel te winnen voor een van hen middels een spannende loting en de hardlopers loopshirt met opdruk van het wintercircuit. (Noot redactie: Joke van Zetten won de genoemde cadeaubon)

Gezellig zat iedereen nog even bij elkaar na de prijsuitreiking maar niet al te lang, met het mooie weer was de zondagmiddag nog een uitgelezen kans om er lekker even uit te gaan.

CRA hoopt dat deelnemers veel plezier hebben beleefd aan het wintercircuit en wenst iedereen veel loopplezier in de rest van het seizoen. Nog een gezellig evenement staat gepland ter afsluiting van het winterseizoen: de voorjaarsestafette op 25-04-2017!

Zie verder de foto's voor een impressie van de loopjes en prijsuitreiking. Dank aan beide cameramannen Gert Jan Booij en Rob v.d. Linden.

Een overzicht van de winnaars bij het hardlopen is hiernaast te zien. Het totaaloverzicht wordt op de website geplaatst bij de uitslagen.

Loek van Saase



Winnaars en winnaressen Wintercircuit 2016-2017

Babeth van Egmond	DK	Til	Duineveld	DM3L	Martien vd	Hoorn	HM3K
Bianca vd Hulst	DK	Elsbeth v/d	Ham	DM3L	Kees van	Beelen	HM3K
Corine Rotteveel	DM1K	Ria Schriek		DM4K	Cas	Grannetia	HM3K
Jennifer Lem	DM1K	Bep van	Duin	DM4K	Willem van	Klink	HM3L
Donna v/d Niet	DM1K	Eefje Wensveen		DM4K	Paul	Stelder	HM3L
Sabine Appelt	DM1L	Davey Kaak		HK	Rob vd	Linden	HM3L
Wil Hoogervorst	DM2K	Niels Weerdt		HK	Jos	Duineveld	HM4K
Conny van Schie	DM2K	Maarten Hoogkamer		HM1L	Leo	Onderwater	HM4K
Inge de Vroomen	DM2L	Marco van Stijn		HM2K	Jan	Beelen	HM4K
Antoinette Zonneveld	DM2L	Paul van Hal		HM2K	Gerard	Beernink	HM4L
Lisette Kaptijn	DM3K	Edwin Teeuwen		HM2L	Aad v/d	Lans	HM4L
Lenie v/d Poel	DM3K	Peter Nederpelt		HM2L	CorB	Griffioen	HM4L
Conny Meiland	DM3K	Ron de Kooker		HM2L			

CRA-VERRASSINGSWANDELTOCHT 19 FEBRUARI 2017



Om 9.15 uur vertrokken we vanaf De Spartaan om met 23 deelnemers in de bus naar Noordwijk te gaan en om vandaar terug te wandelen naar Lisse (voor wie dat te ver vond tot de koffiestop in Noordwijkerhout). Velen hadden een tijd niet in de of deze bus gezeten, dus het 'schoolreisje' kon beginnen. Met de wind in de rug hadden we nauwelijks last van de miezerregen. Margo en Nico hadden een leuk parcours uitgezet. Vanaf de Van de Mortelstraat door de wijk waar Piet en Marjan Waaning wonen naar Westeinde (Marjan en Lena waren al voor ons uit). Daar al snel het bos in (Nieuw Leeuwenhorst) tussen Westeinde en Gooweg en weer naar Westeinde. Het was intussen gestopt met regenen. Verderop over het St. Bavoterrein naar de koffie-/theestop bij het witte kerkje (weer voor CRA-rekening). Na een sightseeing-parcours door de wijk Munnekewij via de Schippersvaartweg, Leidsevaart en Stationsweg terug naar De Spartaan. Met het zonnetje erbij werd het laatste stuk nog voorjaarsachtig warm. Velen van ons kwamen op plekken, waar ze nog nooit eerder waren geweest. Kortom: ieder tevreden!

Theo Edens

NIEUWS VANUIT DE WOC

Activiteitenkalender 2017

dag	datum	editie	OMSCHRIJVING ACTIVITEIT	LOKATIE
vr	21 Apr 17		Koningsspelen	baan
vr	21 Apr 17	10e	KogelDiscusCircuit, Lisse/Leiden 1e wedstrijd	Lisse
di	25 Apr 17		CRA Estafette	baan/weg
zo	30 Apr 17		Competitiewedstrijd Senioren, 1e ronde	
za	6 May 17		Competitiewedstrijd CD junioren, 1e ronde	
za	6 May 17		Amerikaanse School - internationale wedstrijden	baan
zo	7 May 17		Competitiewedstrijd junioren A, 1e ronde	
zo	7 May 17		Competitiewedstrijd Masters, 1e ronde	
wo	10 May 17		briefing TSB	
za	13 May 17	35e	Ter Specke Bokaal	baan
za	20 May 17		ZHM competitie Pupillen 2e wedstrijd	Reeuwijk
zo	21 May 17		Competitiewedstrijd junioren B, 1e ronde	
za	27 May 17		Competitiewedstrijd CD junioren, 2e ronde	
zo	28 May 17		Competitiewedstrijd Senioren, 2e ronde	
vr	2 Jun 17	22e	Schoonderbeek Installatie Bedrijvenestafette 4 x 5,1 km	weg/baan
za	10 Jun 17		Competitiewedstrijd CD junioren, 3e ronde	baan
zo	11 Jun 17		Competitiewedstrijd junioren B, 2e ronde	
zo	18 Jun 17		Competitiewedstrijd Senioren, 3e ronde	
zo	25 Jun 17		Competitiewedstrijd junioren A, 2e ronde	baan
zo	25 Jun 17		Competitiewedstrijd Masters, 2e ronde	
vr	30 Jun 17	10e	KogelDiscusCircuit, Lisse/Leiden, 3e wedstrijd	Lisse
za	1 Jul 17		Ouder-Kind-Wedstrijd pupillen	baan
za	8 Jul 17		Meerkamp junioren A/B/C/D	baan
zo	9 Jul 17		Meerkamp junioren A/B/C/D	baan
vr	18 Aug 17	10e	KogelDiscusCircuit, Lisse/Leiden, 4e wedstrijd	Lisse
za	26 Aug 17		ZHM competitie Pupillen 3e wedstrijd	Zoetermeer
zo	27 Aug 17		Instuifwedstrijd Senioren, Junioren A/B/C	baan
za	9 Sep 17		ZHM competitie Pupillen 4e wedstrijd	Alphen a/d Rijn
zo	10 Sep 17		Landelijke finale Masters	
za	16 Sep 17		Landelijke finale junioren CD	
zo	17 Sep 17		Promotie-/degradatiewedstrijden Senioren	
zo	24 Sep 17		Landelijke finale junioren B	
di	26 Sep 17		Najaarsfeestloop	dorp Lisse
za	7 Oct 17		MK Games pupillen meerkampen + junioren C/D	baan
zo	8 Oct 17		Onderlinge meerkampen Senioren / junioren A/B / Masters + junioren C/D	baan
zo	29 Oct 17	30e	Scholierenbosloop VO- en BO-groepen 3 t/m 8 / CRA Bosloop	bos
zo	5 Nov 17		Z&Z-circuit / De Zilveren Turfloop	Mijdrecht
za	18 Nov 17		Indoorwedstrijd Pupillen + CD Junioren	Onderwater
zo	26 Nov 17	30e	LJ Sport Ter Specke Loop (Zorg & Zekerheid circuit) 5-10-15 km	weg/baan
di	26 Dec 17		Kerstcross	bos

NIEUWS VAN DE COMMISSIE JEUGD ATLETIEK

Afronding Quatrocross/wintercircuit 2016/2017

Zaterdag 11 maart was de laatste Quatrocross van het winterseizoen 2016/2017. Net als vorig jaar was het weer gunstig, niet te veel wind en een zachte temperatuur. Ook de hindernis was weer aanwezig, deze keer iets lagere horden, zodat ook de jongste deze eenvoudig konden nemen. Na afloop werd het eindklassement opgesteld en menig Spartaan pupil mocht naar het podium (Kay Seijsener 2de JpMini, Lindsey Clemens 1ste MpMini, Reina Böhm 2de MpMini, Julian van Eijndt 2de Jpc, David Dwyer 3de JpC, Ties Zuijderduijn 3de JpB, Emma Ouwehand 3de MpB, Gioia Remkes 2de MpA2 en Mijlan Nieuwenhuisen 3de MD).



Ook de CD jeugd is (bijna) klaar met hun wintercircuit. Enkele C meisjes moeten de coopertest nog lopen. Met bijna 40 atleten in het eindklassement zal het een gezellige bowling avond worden.

Nationale opschoondag

Zaterdag 25 maart was de nationale opschoondag. Na een leerzame presentatie over de 'plastic soep' gingen de leden van de Flags en De Spartaan het sportpark Ter Specke schoonmaken. Afsluitend was er pizza voor alle schoonmakers. Mede door het mooie weer was het een zeer geslaagde dag.

Zomerseizoen

De eerste wedstrijd zit er inmiddels op. Op 1 april was onze 1^{ste} testwedstrijd. Dit was een test voor veel nieuwe leden, onze eigen ET (Elektronische Tijdwaarneming) en veel nieuwe juryleden. Met een klein beetje regen in de ochtend was het uiteindelijk een zeer succesvolle dag.

Inmiddels is datum van de Ouder/Kind bekend en hebben we een extra wedstrijd voor de pupillen aan het schema kunnen voegen, de loopmeerkamp tijdens de ABCD meerkamp.

Tenslotte zal ook binnenkort de Spartaanse Spelen plaatsvinden voor de BCD junioren.

Veel plezier bij de komende activiteiten.

6 mei	CD	1 ^{ste} CD competitie	Alphen a/d Rijn
13 mei	Pup	Ter Specke Bokaal (kidsrun + mandje dragen)	Lisse
20 mei	Pup	2 ^{de} ZHM	Reeuwijk
27 mei	CD	2 ^{de} CD competitie	Leiden
10 juni	CD	3 ^{de} CD competitie	Lisse
1 en 2 juli	Pup	Ouder Kind wedstrijd	Lisse
8 juli	Pup/CD	ABDC Meerkamp / Loopmeerkamp pupillen	Lisse
12-17 augustus	Pup/D	Zomerkamp	Lisse
26 augustus	Pup	3 ^{de} ZHM	Zoetermeer
9 september	Pup	4 ^{de} ZHM	Alphen a/d Rijn
16 september	CD	Landelijke finale competitie	nmb

Wim Bouma



VANUIT DE C/D HOEK

Uitslag 3e Quatrocross Lisse 11-02-2017

	Jongens D-Junioren	Tijd
4	Justin de Groot	0:10:11
7	Tibbe Nijgh	0:11:00
9	Luuk Pieterse	0:12:04
	Meisjes D-Junioren	Tijd
3	Mijlan Nieuwenhuisen	0:08:47
4	Cassandra Koopman	0:09:21
5	Hilde Baak	0:09:34
8	Tessa de Wit	0:09:55
12	Gwen Munsterman	0:10:48
13	Rosa Meurs	0:12:18



Uitslag 4e Quatrocross Katwijk 11-03-2017

	Meisjes D-Junioren	Tijd
1	Jasmijn Bloemheuvel	0:06:03
4	Mijlan Nieuwenhuisen	0:06:08
5	Cassandra Koopman	0:06:12
10	Loes Rozenburg	0:07:25
12	Rosa Meurs	0:08:06
13	Kirsten Smits	0:08:19



PUPILLENIEUWS

2e Hands Kleding
Bent u op zoek naar of heeft u 2e hands Spartaankleding,
neem dan contact op met Sandra Bouma: sanb@xs4all.nl



Activiteitenkalender

Datum	Evenement	WAAR
13 mei 2017	1000 meter KidsRun Ter Specke Bokaal (A/B pupillen)	Lisse
20 mei 2017	2e ZHM competitie	Reeuwijk
1/2 juli 2017	Ouder-kindwedstrijd + tentennacht	Lisse
5 juli 2017	Laatste woensdagtraining voor zomervakantie	Lisse
7 juli 2017	Laatste vrijdagtraining voor zomervakantie	Lisse
8 juli 2017	Loopmeerkamp	Lisse
8 juli t/m 20 augustus 2017	Zomervakantie regio Midden	
12 t/m 17 augustus 2017	Kamp Lisse	Lisse
23 augustus 2017	1e woensdagtraining na zomervakantie	Lisse
25 augustus 2017	1e vrijdagtraining na zomervakantie	Lisse
26 augustus 2017	3e ZHM competitie	Zoetermeer
9 september 2017	4e ZHM competitie	Alphen a/d Rijn
7 oktober 2017	3e Marga Kortekaas Spelen	Lisse
29 oktober 2017	Crossen door de bossen BO groep 3 t/m 8	Lisse
1 november 2017	1e binnentraining	Lisse
18 november 2017	Indoor Onderwater	Lisse
26 november 2017	Ter Specke Loop	Lisse
26 december 2017	Kerstcross	Lisse

De Spartaan 50 jaar op zomerkamp

Er kan nog steeds ingeschreven worden voor een 5-daagskamp van **12 t/m 17 augustus** of voor een 3-daagskamp van **12 t/m 14 augustus 2017**. Dit kamp staat open voor kinderen geboren in de jaren **2005 t/m 2011**.

Wie schreven er tot nu toe in?

David Dwyer	Remon Baak	Hilde Baak	Tessa Verhoeven	Michalis Analytis
Isa Philipse	Tim Philipse	Wout Vermeij	Milou Heidinga	Sofie Heidinga
Finn Leukel	Kayleigh Arrachart	Duncan Arrachart	Julia Pieterse	Luuk Pieterse
Michelle Gilissen	Steffanie Gilissen	Teije van Schaik	Jarit v.d. Ven	Maud van Noort
Bob Roest	Daan v.d. Geer	Leon v.d. Geer	Lois Sturkenboom	Isa Kovács
Ollie Meurs	Jasper Stokman	David Kaptein	Siebe Holleman	Meike Zenden
Jonna Hiep	Rosanne Bruggeman	Kay Seijsener	Lindsey Clemens	Valentino Clemens
Mike Bruggeman	Senna Opdam	Fiene Opdam	Thijs Paddenburg	Alje Stip
Wess Waasdorp	Esmee Lommerse	Ties Zuijderduijn	Nick Duinkerken	Romy Schrama
Marit Hoogveen	Kasper Nelis	Ferre Warmerdam	Gioia Remkes	Vincent Franken

Als leiding gaven zich tot nu toe op:

Bas Meeuwenoord - Alex van Noort - Rachel van der Veek - Annemijn Warmerdam - Joël Langelaan - Inge de Willigen - Andrea Bouma - Lara Owobowale - Anne Wil van Werkhoven - Emiel Stoop.

De kampstaf bestaat uit de volgende personen:

Jolanda van de Weerd - Heino Stroet - Jan Beijck - Levi van der Geest - Thijmen Dofferhoff.

Voor verdere info kun je terecht bij Marga Kortekaas
tel.nr. 0252-411574 of mailen
naar margakortekaas@hotmail.com



UITSLAGEN KIDSRUN 600 METER

APELDOORN 12 FEBRUARI 2017

10-jarigen:

Isa Kovács – 2.38.42 Youri Feijt – 2.11.29 Finn Leukel – 2.26.22

Overzicht indeling groepen:

Mini-pupillen	j/m geboren 2011/2010
C-pupillen	j/m geboren 2009
B-pupillen	j/m geboren 2008
A1-pupillen	j/m geboren 2007
A2-pupillen	j/m geboren 2006

TRAININGSTIJDEN

WOENSDAG:

14.30-15.30 uur	jongens/meisjes geboren 2011/2010(Mini), 2009 (C)	Theo, Lenie, Anneke, Tanja, Marga,
15.45-16.45 uur	jongens/meisjes geboren 2008 (B) jongens geboren 2007(A-1)	Theo, Lenie, Anneke Tessa, Marga,
17.00-18.00 uur	jongens/meisjes geboren 2006 (A-2) meisjes geboren 2007 (A-1)	Theo, Bas, Nancy, Tessa, Marga

De jongens en meisjes geboren in 2008, 2007 en 2006 trainen 2x in de week. Naast de woensdagtraining is er voor hen ook de vrijdagtraining.

VRIJDAG:

17.00-18.15 uur	jongens/meisjes geboren 2008(B), 2007(A1), 2006(A2)	Jan, Lianne, Inge, Rachel Lara, Joël, Annemijn
-----------------	---	---

Coördinator woensdagtraining:

Marga Kortekaas
Tel. 0252-411574
margakortekaas@hotmail.com

Coördinator vrijdagtraining:

Jan Beijck
Tel. 06-41643950
jongetjejan@gmail.com

Overige info nodig??? Raadpleeg de website van De Spartaan.

3e Quatrocross Lisse 11 februari 2017

Zaterdag was de Quattro-cross. We mochten rennen in de sneeuw. Dat was heel koud, maar ook erg leuk. Het ging heel goed, want ik was bij de mini's de allereerste! Het rondje was wel 1000 meter lang, ik vond dat heel vermoeiend. Er stonden ook veel mensen langs de kant te schreeuwen. Toen ze allemaal gingen juichen, ging ik nog harder rennen! Volgende keer doe ik weer mee.

Liefs van Fiene Opdam (meisje Mini)

Ik vond deze quatro cross erg leuk omdat deze in de sneeuw was. Ik liep erg hard waardoor ik het warm kreeg, want het was best koud buiten. Tijdens de warming up gleed ik uit door de sneeuw maar met de loop zelf ging het gelukkig wel goed. Na de wedstrijd kregen wij allemaal een vaantje. Deze heb ik nu thuis op kamer opgehangen. Volgende keer op het strand in Katwijk ben ik er weer bij! Tot dan!

Groeten Wesley Warmerdam (jongens Mini)

De cross was in de sneeuw en er stond wind. Maar het was een mooie cross en het parcours was hobbelig En er waren heuvels. Na afloop was iedereen moe.

Roelf Sienot (JPC)

Hallo allemaal ik vond de kros superleuk. en ik vond het leuk dat er zoveel ijs en sneeuw lag, maar daar dor wert het wel glad, maar dat maakt niet uit, wand het was niet suuper glad. en ik vond het leuk dat ik de 1000 meter hep gehaald. en aan het eind kreeg ik een vantje. en daar was ik best trots op en ik kreeg ook nog warmen chookomelk, einde hooi ik ben Isa Philipse en ik ben 8 jaar en ik ben pupilen C, en de kros was in het keukenhof op zaterdag 11 februari



tekening gemaakt door Isa Philipse

Hallo ik ben Zoë en in ben 8 jaar

Zaterdag heb ik de Quatrocross gelopen in het keukenhofbos. We moesten 1500 meter lopen het was best ver en erg koud. Ik had erg koude handen en gezicht. Het sneeuwde best hard maar ik heb de wedstrijd uitgelopen. Ik vond het ook leuk om met de sneeuw te spelen toen we even moesten wachten. Samen met mijn moeder liep ik terug naar het clubhuis om warme chocolademelk te drinken, dat was lekker. Het was erg mooi in het bos met al de sneeuw op de bomen.

Groetjes van Zoë Llewellyn (MPB)

Hallo, ik ben Robin de Graaf.

Zaterdag 11 februari heb ik meegedaan aan de Quatrocross in het Keukenhof bos. Dit was mijn eerste wedstrijd. We moesten 1500 meter hardlopen dit vond ik best ver en vermoeiend. Het was wel leuk dat het bos wit van de sneeuw was en de warme chocolademelk daarna in de kantine was heel erg lekker.

groetjes Robin de Graaf (JPB)



"Het was zaterdag koud en overal lag sneeuw, dus ik wist niet zeker of de cross wel doorging. Maar na een telefoontje met het clubhuis ging ik met mijn vader naar De Spartaan: de cross ging gelukkig door!

De pupillen A2 waren als laatste aan de beurt. Ik vond het best spannend, want het was mijn eerste cross! En toen stonden we met zijn allen klaar voor de start en weg waren we! Ik finishte uiteindelijk in 9'33 !

Na afloop kregen we een mooi vaantje en wie dat wilde kon nog warme chocomelk drinken in ons clubhuis. Ik vind crossen heel erg leuk!

Ennio Giltay Veth" (JPA2)



We hadden de cross in Lisse (de derde cross uit de competitie). Het was een koude ochtend en het sneeuwde flink. Sommigen hadden een kleine sneeuwpop gemaakt. Al was het koud, ik was toch in korte mouwen en korte broek. Ik krijg het toch wel warm. We moesten één ronde van 1500 meter door het bos. Dat was leuk, want er waren allemaal heuvels en mooie bospaadjes. Onderweg zat ik in een kopgroepje van 4 lopers en hadden we al snel een flinke voorsprong. Het ging hard en het was best zwaar.

Uiteindelijk ben ik vierde geworden ☺☺☺☺. Daar was ik best trots op. Ik kijk al uit naar de volgende cross in Katwijk!

Groetjes, Florian Bloemheuvel (JPA1)

Quatrocross LISSE 11.2.2017 Vanochtend opgestaan om mijn eerste hardloop wedstrijd te rennen. Zal het wel doorgaan? dacht ik. Alles was wit van de sneeuw. Via het schema wist ik dat de A2 pupillen (meisjes) om 12:25 moest starten in het bos. Gelukkig was ik die week er voor met mijn moeder het bos in gegaan om het parcours te verkennen, en wist ik dat het niet vlak was maar best hobbelig.

Nadat ik mijn start nummer (474) heb opgehaald ging ik het bos in. Binnen een paar minuten moest ik van start. Halverwege de route gleed ik uit en moest Imke lachen en werd ik ingehaald door twee kinderen. Toch ben ik achtste gefinisht, daar was ik best blij mee.

Na afloop gingen we chocomel drinken in het clubhuis.

Guusje Scheffer (MPA2)



Uitslagen 3e Quatrocross Lisse

	Jongens Mini	Tijd
2	Wesley Warmerdam	0:05:14
3	Kay Seijsener	0:06:47
4	Ben Otte	0:07:02
	Meisjes Mini	Tijd
1	Fiene Opdam	0:05:10
2	Lindsey Clemens	0:05:51
3	Meike Zenden	0:06:37
	Jongens C-Pupillen	Tijd
2	Julian van Eijndt	0:04:56
3	Amine Et-tadmouti	0:05:00
4	Siebe Holleman	0:05:04
5	David Dwyer	0:05:05
6	David Kaptein	0:05:08
7	Roelf Sienot	0:05:10
8	Cas van Slooten	0:05:16
9	Stijn van Wolfswinkel	0:05:29
10	Sebastiaan Pluimert	0:05:33
11	Raúl Flores	0:05:35
12	Ben van Dorsselaer	0:05:35
14	Valentijn Wiering	0:05:54
17	Tiemo Jetten	0:06:47
18	Max Loefs	0:06:48
	Meisjes C-Pupillen	Tijd
4	Milou Heidinga	0:05:10
6	Isa Philipse	0:05:27
12	Michelle Gilissen	0:06:11

	Jongens B-Pupillen	Tijd
2	Ties Zijderduijn	0:07:33
4	Valentino Clemens	0:08:25
7	Wess Waasdorp	0:08:48
8	Bob Roest	0:09:03
10	Robin de Graaf	0:09:22
	Meisjes B-Pupillen	Tijd
3	Emma Ouwehand	0:08:38
5	Tessa Verhoeven	0:08:47
6	Jill Munsterman	0:10:13
7	Amber Nuis	0:10:25
8	Evi Bakker	0:10:27
9	Zoë Llewellyn	0:11:10
	Jongens A1-Pupillen	Tijd
4	Florian Bloemheuvel	0:07:02
7	Thijs Paddenburg	0:07:20
9	Luuk van den Berg	0:07:27
17	Duncan Arrachart	0:08:28
18	Ollie Meurs	0:08:32
20	Colin Groenendijk	0:08:59
	Meisjes A1-Pupillen	Tijd
5	Fenne Kauffman	0:07:32
7	Julia Pieterse	0:07:50
9	Esmee Lommerse	0:08:14
10	Manoe Heemskerk	0:08:35
12	Senna Opdam	0:08:47
16	Marit Hoogveen	0:09:57

	Jongens A2-Pupillen	Tijd
4	Youri Feijt	0:06:58
8	Teije van Schaik	0:07:21
10	Raemon Baak	0:07:23
11	Tim Philipse	0:07:24
13	Finn Leukel	0:07:45
15	Ryan Bootsma	0:07:55
16	Rens van Haaster	0:07:56
19	Sipho Diderik	0:08:41
21	Yvo van der Poel	0:09:16
22	Wout Vermeij	0:09:24
23	Ennio Giltay Veth	0:09:35
24	Thijs Oudshoorn	0:09:39
	Meisjes A2-Pupillen	Tijd
2	Gioia Remkes	0:07:46
4	Steffanie Gilissen	0:08:09
5	Imke van Kaam	0:08:10
6	Sofie Heidinga	0:08:11
7	Jarit van der Ven	0:08:16
8	Guusje Scheffer	0:08:17
11	Maud van Noort	0:08:36



Zie voor meer foto's

https://www.avdespartaan.nl/nl/fotoboek/1153/20170211_quatrocross_av_de_spartaan

4e Quatrocross Katwijk 11 maart 2017

Op 11 maart in Katwijk was de 4e cross.

Het was heel leuk. Het was op het strand dat maakte het zo leuk.

Je kon zandkastelen bouwen en nog veel meer. En aan het einde was de prijsuitreiking. Ik had een leuke dag.

Van Michelle Gilissen (MPC)

In Katwijk heb ik voor het eerst op het strand hardgelopen. Ik vond het heel leuk. Ik vind het strand leuk en hardlopen. Nu kon ik het allebei doen. Als het nog een keer is ga ik zeker weer meedoen. Ben benieuwd hoeveel meter het dan is.

Valentijn Wiering (JPC)

Zaterdag 11 maart ging ik naar de cross in Katwijk. Ik heb eerst naar de mini's en de c's gekeken. Daarna moest ik zelf lopen. We moesten 900 meter lopen. Ik ben 2e geworden. Ik ging snel weer naar huis, omdat mijn vader jarig was.

Thijs Berger (JPB)

Zaterdag 11 maart deed ik mee met de quatrocross in Katwijk op het Katwijkse strand. Ik had eerst een voetbal wedstrijd (helaas verloren) en ben daarna snel doorgereden naar Katwijk. Het lopen op het strand was heel zwaar, maar toch heb ik de finish gehaald binnen 5 minuten.

Gr Luuk van den Berg (JPA1)

Ik ging samen met Julia al vroeg naar Katwijk.

Daar was de laatste cross. Eenmaal daar aangekomen gingen we en beetje spelen. Even later haalde we ons startnummer op. Wij waren al bijna aan de beurt.

Meisjes A1 klaar voor de start af! Daar gingen we.

De eerste vlag stond dichterbij dan de 2de en we moesten ook over hordes.

Toen we klaar waren gingen we nog even spelen en toen naar huis.

Het was heel leuk en in de totale einduitslag stond ik gedeeld 4de!

Jammer en leuk. Net niet op het podium maar wel een goede plek.

Groetjes Fenne Kauffman (MPA1)

Op 11 maart deed ik mee aan de cross in Katwijk. Het was heel leuk vooral dat het op het strand was. We gingen over de hordes heen om de vlag en nog een keer om de vlag en dan rende je naar de finish. Ik ben 8ste geworden van de 14. Na afloop gingen we naar het terras en mocht ik nog een tostie. Het was een superleuke dag.

Van Steffanie (MPA2)

Op zaterdag 11 maart 2017 heb ik meegedaan aan de Quatrocross te Katwijk. Ik vind het erg leuk om hard te lopen op het strand. Weer iets anders dan in het bos. Het is wel moeilijk, omdat je soms wegzakt in het zand. Het weer was goed. Ik probeerde iets sneller te rennen dan de voorgaande crossen en dat is een beetje gelukt. Ik kijk nu uit naar de start van het nieuwe seizoen en wil graag meedoen aan de wedstrijden met meerdere onderdelen.

Ryan Bootsma (JPA2)



Michelle



Valentijn



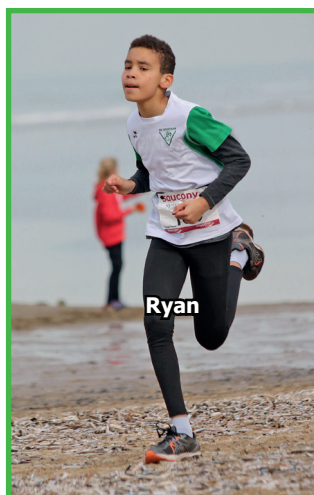
Thijs



Fenne



Steffanie



Ryan



Luuk

Uitslagen 4e Quatrocross Katwijk

	Jongens Mini	Tijd
2	Wesley Warmerdam	0:03:41
4	Kay Seijsener	0:04:59
	Meisjes Mini	Tijd
1	Lindsey Clemens	0:03:36
2	Reina Böhm	0:03:47
	Jongens C-Pupillen	Tijd
2	Julian van Eijndt	0:03:07
3	David Kaptein	0:03:15
4	David Dwyer	0:03:16
5	Siebe Holleman	0:03:24
6	Amine Et-tadmouti	0:03:25
7	Cas van Slooten	0:03:26
8	Stijn van Wolfswinkel	0:03:30
9	Sebastiaan Pluimert	0:03:37
11	Raúl Flores	0:03:49
12	Ben van Dorsselaer	0:03:50
13	Valentijn Wiering	0:03:52
14	Abel Ayale	0:03:55
17	Max Loeffs	0:04:07
19	Tiemo Jetten	0:04:58
	Meisjes C-Pupillen	Tijd
7	Isa Philipse	0:03:44
9	Michelle Gilissen	0:04:00

	Jongens B-Pupillen	Tijd
2	Thijs Berger	0:03:58
4	Ties Zuiderduijn	0:04:06
7	Valentino Clemens	0:04:13
12	Wess Waasdorp	0:04:37
15	Bob Roest	0:05:04
	Meisjes B-Pupillen	Tijd
1	Emma Ouwehand	0:04:13
6	Tessa Verhoeven	0:04:56
8	Evi Bakker	0:05:09
10	Amber Nuis	0:05:32
	Jongens A1-Pupillen	Tijd
4	Boele Böhm	0:04:32
7	Florian Bloemheuvel	0:04:43
11	Thijs Paddenburg	0:04:51
13	Luuk van den Berg	0:04:53
20	Colin Groenendijk	0:05:54
21	Ollie Meurs	0:06:03
22	Duncan Arrachart	0:06:59
	Meisjes A1-Pupillen	Tijd
5	Julia Pieterse	0:05:00
6	Fenne Kauffman	0:05:01
9	Esmee Lommerse	0:05:15
10	Manoe Heemskerk	0:05:17
13	Marit Hoogeveen	0:05:53

	Jongens A2-Pupillen	Tijd
6	Noah van der Walle	0:04:31
7	Youri Feijt	0:04:42
10	Teije van Schaik	0:04:47
12	Raemon Baak	0:04:57
13	Tim Philipse	0:05:06
15	Yvo van der Poel	0:05:09
17	Ryan Bootsma	0:05:11
18	Rens van Haaster	0:05:12
19	Finn Leukel	0:05:34
22	Thijs Oudshoorn	0:06:11
23	Wout Vermeij	0:06:20
24	Ennio Giltay Veth	0:06:30
	Meisjes A2-Pupillen	Tijd
2	Gioia Remkes	0:04:44
5	Sofie Heidinga	0:05:09
7	Jarit van der Ven	0:05:24
8	Steffanie Gilissen	0:05:32
9	Maud van Noort	0:05:39
10	Isa Kovács	0:05:50



Voor meer foto's zie <https://www.flickr.com/photos/147120479@N03/albums/72157681199009056/page2>

Testwedstrijden Lisse 1 april 2017

Hoi, ik ben Lisa.

Ik doe nog mee met de proefles maar ik heb gisteren wel mijn eerste wedstrijd gedaan. Ik begon met sprinten en dat vond ik leuk. Toen gingen we hoogspringen en dat was heel lastig. Daarna gingen we verspringen en dat was wel heel leuk. Toen gingen we met een soort pijlen gooien en die gingen heel ver. En toen gingen we bal stoten. Dat was niet zo zwaar en dat was heel leuk. Als laatste gingen we 4 minuten lopen en ik had bijna 2 rondjes. Dat was het.

Groetjes, Lisa Koot (MPC)

Ik vond het een leuke dag omdat ik al mijn records verbroken heb.

Dat het een beetje spetterde heb ik niet gemerkt, het weer was prima. Het was zelfs leuk om te zien dat als je hard door het gras rent je modderspetters op je rug krijgt. We hebben elkaar de hele dag door goed aangemoedigd en mijn vriendjes hebben ook veel records gehaald en dat vind ik ook erg fijn.

De onderdelen deze dag waren: Verspringen, 40m sprint, Hoogspringen, Vortex werpen, Bal werpen en 4 min loop. mijn top 3 qua favoriete onderdelen zijn: 1. Hoogspringen 2. verspringen en als 3e vier minuten lopen & sprint. (de werpnummers zijn oké maar komen niet voor op het podium van de favorieten ;-)).

In de pauze is er een goede pot tafelvoetbal gespeeld waardoor het eten en drinken tijdens de pauze zelfs deels werd vergeten. Ik kijk uit naar de volgende wedstrijd die gelukkig al volgende week is, ik heb er nu al zin in!

Groetjes David Kaptein (JPC)

Ik ben mohamed. Ik vond het vandaag een leuke dag hoogspringen vond ik het leukste. Ik kan niet wachten op de volgende wedstrijden.

Mohamed Boukhalfa (JPC)

Ik was een beetje zenuwachtig voor de wedstrijd. Ons team was erg leuk. We hadden verschillende onderdelen en ik vond hoogspringen en meters maken het leukst. Mijn opa en oma en mijn kleine broertje kwamen ook kijken en mijn moeder ging helpen. Volgende week doe ik weer mee.

Groeten Amine Et-tadmouti (JPC)

Hallo,

Ik ben denny en ben 8 jaar. Sinds januari 2017 zit ik op atletiek en heb nu voor het eerst mee gedaan met een wedstrijd. Vandaag 1 april en dit is geen grapje, hebben wij de testwedstrijden gehad. We gingen om 9.00 beginnen met een warming up. Daarna moest iedereen met zijn groepje bij een onderdeel starten. Wij begonnen bij balstoten. Je moest een grote zware bal vanuit je nek zo ver mogelijk stoten. Dit was heel leuk om te doen. Daarna gingen wij naar verspringen. Wij moesten een hele lange aanloop nemen en dan in een grote zandbak springen. Dit was ook leuk om te doen. Toen sprinten, 40 meter. Dit was niet erg ver, maar wel leuk. Pauze tijd voor wat lekkers en even uitrusten. Na de pauze gingen we hoogspringen. Ik begon met 70 cm en ben geëindigd met 90 cm. Hierna moesten we vortex werpen. Als je gooide dan hoorde je een fluitgeluid. Dit vond ik erg grappig. Als laatste moesten wij 4 minuten hardlopen. Dit ging erg goed ik had 950 meter gelopen. Dit was een hele leuke dag en ik heb ook veel nieuwe vriendjes gemaakt. Ik heb zin in de volgende wedstrijd.

Groetjes Denny Verhagen (JPB)



Lisa



David



Mohamed



Amine



Denny



Start 6 minuten loop

op zaterdag 1 april (geen grap) was de testwedstrijd van De Spartaan.

Ik zat in een groepje met alle jongens en meisjes B. Voor de pauze hadden we balstoten, verspringen en sprinten. Bij het sprinten was er nu echte elektronische tijdwaarneming!

Na de pauze gingen we hoogspringen, vortexwerpen en 4 minuten meters maken. Bij hoogspringen had ik een PR van 1.05m en bij vortexwerpen had ik 22.50 meter geworpen. Dat stond als hoogtepunt in het verslag op Atletiek.nu! Volgende week is de eerste echt ZHM wedstrijd in Leiden.

Groetjes van Thijs Berger (JPB)

ik vond het leuk vandaag. Ik vond het leuk om te verspringen en hoogspringen. De zes minuten lopen was makkelijker dan vorige keer. Het was een beetje koud en nat maar dat was niet erg.

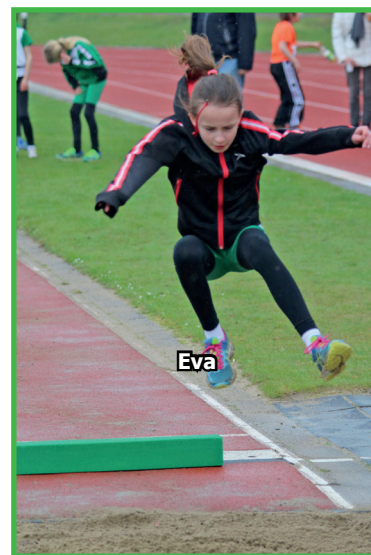
groetjes Phileine Godefrooi (MPA1)

De testwedstrijd was op zaterdag 1 april. Dit was geen grap.

De testwedstrijd is een wedstrijd dat bestaat uit verschillende onderdelen zoals: vortex, sprinten, kogelstoten enz. en het laatste wat iedereen doet is een paar minuten lopen.

Bij de mini's en de c's en de b's loop je 4 minuten en bij de A1 en A2 loop je 6 minuten. Ik deed mee met de A1 en ik zat in het groepje met zijn 11-en.

groetjes Eva de Jong (MPA1)



Bij de testwedstrijd waren 6 onderdelen, dat waren: hoogspringen, kogelstoten, sprinten, vortex, verspringen en de duurloop.

Het was heel gezellig en leuk om alle onderdelen te doen.

Helaas regende het, maar we zijn geen mietjes dus gingen we lekker door met de wedstrijd.

Ik heb ook een record verbroken bij hoogspringen dat ging van 85 cm naar 95 cm.

Wieke Nieuwenhuisen (MPA2)





DE ENGEL

restaurant • café • hotel • zalencentrum

*Een familiebedrijf waar gastvrijheid en goede service
nog vanzelfsprekend zijn.*

Heereweg 386 • 2161 DG Lisse • T (0252) 21 18 80 • www.restaurant-de-engel.nl

SCHILDERSBEDRIJF

van Noort & Verkerk



Botterstraat 16
2162 LA Lisse

Tel. 0252 416 866
E-mail: vannoortenverkerk@hetnet.nl



www.bril-jant.nl

info@bril-jant.nl



firma zandvliet en zn.

Timmer-, aannemingsbedrijf
en Houthandel



Werkplaats en winkel
Haven 18, 2161 HK Lisse
Telefoon: (0252) 4135 59

Email: mail@zandvlietlisse.nl
www.zandvlietlisse.nl



**Vakkundig &
Betrouwbaar !**

06 370 11 656

info@watzehoogland.nl
www.watzehoogland.nl

Het beste hout is onderhoud !

make your life bloom

NATURALS

Groenewegen Lisse

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

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



GEZOND BEWEGEN!

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

- Sport- en Ontspanningsmassage
- (Sport) Voedingsadvies
- Leefstijlcoaching

Meer weten? Neem vrijblijvend contact op!

0252-211560
 06-10480098

www.aan-zet.com

n.zeestraten@gmail.com

aan-zet.com



AAN-ZET.COM

**Bereid je voor op de Olympische Spelen en ga
in training bij Strandrestaurant Nederzandt!**

Wij trainen je op de volgende onderdelen:

- 100 meter terras-sprint
- Bitterballen werpen
- Cocktails stoten
- Hamburgers slingeren
- Marathon koffie runnen
- Afwas-estafette
- Iedereen-wil-tegelijk-bestellen-hindernissen



**Meld je nu aan via personeel@nederzandt.nl
en wordt snel topfit!**

www.nederzandt.nl

Uitslagen Testwedstrijden 1 april 2017

	Jongens Pupil A1	60 mtr	Kogel	Hoog	Ver	6 min loop	Vortex
1	Boele Böhm	9,72	6,80	1,15	3,60	1525	26,50
2	Florian Bloemheuvel	10,10	7,40	1,05	3,50	1525	25,50
3	Thijs Paddenburg	10,03	5,80	1,00	3,20	1400	26,00
4	Duncan Arrachart	10,86	6,20	1,00	2,90	1150	29,50
5	Colin Groenendijk	10,59	5,40	0,90	2,70	1150	24,00
6	Robin Trap	11,62	5,10	1,00	2,40	1125	17,50
7	Ollie Meurs	12,21	4,10	0,80	2,35	875	17,50
	Jongens Pupil A2						
1	Ryan Bootsma	9,64	7,10	1,25	3,40	1350	24,50
2	Youri Feijt	10,13	6,50	1,10	3,40	1450	31,00
3	Tim Philipse	10,36	6,80	1,20	3,50	1375	29,50
4	Siebe van Leeuwen	9,59	5,30	1,05	3,30	1375	24,50
5	Finn Leukel	10,30	7,00	1,05	3,20	1300	25,00
6	Jasper Stokman	10,69	6,30	0,95	3,15	1275	27,00
7	Moreno Seijsener	10,23	7,10	0,90	3,05	1100	23,50
8	Raemon Baak	11,08	4,90	1,00	2,80	1400	20,00
9	Teije van Schaik	10,67	4,80	0,95	2,40	1450	15,50
10	Rens van Haaster	11,30	4,80	0,95	2,80	1250	19,50
11	Yvo van der Poel	11,82	5,90	0,90	2,85	1250	17,50
12	Wout Vermeij	12,70	5,30	0,80	2,30	1175	18,00
13	Ennio Giltay Veth	11,94	4,70	0,90	2,25	1125	15,50
14	Sipho Diderik	12,81	2,80	0,75	1,65	1125	7,50
	Meisjes Pupil A1						
1	Julia Pieterse	9,89	4,90	1,05	2,90	1350	25,00
2	Fenne Kauffman	10,62	5,70	1,00	2,80	1350	19,00
3	Lilian van der Ent	11,04	4,00	0,90	2,50	1375	17,50
4	Eva de Jong	11,29	4,20	1,00	2,70	1225	16,50
5	Esmee Lommerse	10,93	4,20	1,00	2,45	1275	14,50
6	Marit Hoogeveen	11,02	4,20	0,90	2,60	1200	11,00
7	Wieke Nieuwenhuisen	11,67	4,60	0,95	2,45	DNS	13,50
8	Phileine Godefrooi	12,24	2,40	0,80	2,50	1225	8,50
	Meisjes Pupil A2						
1	Jarit van der Ven	10,43	7,60	1,05	3,15	1350	21,00
2	Sofie Heidinga	10,52	5,10	1,10	3,05	1250	19,00
3	Gioia Remkes	10,57	6,90	1,15	3,10	DNS	19,00
4	Steffanie Gilissen	11,00	5,20	1,00	2,75	1250	19,00
5	Isa Kovács	10,79	4,90	1,10	3,05	1075	17,00
6	Maud van Noort	11,02	5,50	1,10	2,65	1200	11,50
	Jongens Pupil B	40 mtr	balst	Hoog	Ver	4 min loop	Vortex
1	Thijs Berger	7,38	6,20	1,05	2,75	975	22,50
2	Valentino Clemens	7,25	5,50	0,95	2,95	950	21,00
3	Denny Verhagen	7,34	5,50	0,90	2,50	950	16,50
4	Ties Zuijderduijn	7,65	5,00	1,00	2,55	925	15,50
5	Daan Arens	7,53	5,70	0,90	2,70	825	12,00
6	Wess Waasdorp	7,93	4,60	0,85	2,40	825	16,00
7	Wes Wernecke	7,96	4,90	0,90	2,30	775	12,00
8	Bob Roest	8,37	4,90	0,80	1,95	775	12,50



Vervolg uitslagen testwedstrijden 1 april 2017

	Jongens Pupil C	40 mtr	Balst	Hoog	Ver	4 min loop	Vortex
1	David Kaptein	7,68	4,00	0,90	2,80	925	13,00
2	Siebe Holleman	8,11	4,70	0,90	2,45	925	14,50
3	David Dwyer	8,10	3,70	0,85	2,55	925	10,50
4	Cas van Slooten	7,96	3,60	0,80	2,50	900	11,00
5	Roelf Sienot	7,99	3,90	0,80	2,45	875	11,50
6	Amine Et-tadmouti	8,41	3,60	0,85	2,25	925	12,00
7	Sebastiaan Pluimert	8,22	3,70	0,85	2,55	850	6,50
8	Ben van Dorsselaer	8,82	4,00	0,70	2,00	850	13,50
9	Raúl Flores	8,67	3,30	0,75	2,15	675	11,00
10	Mohamed Boukhalifa	8,75	4,00	0,70		825	11,50
11	Valentijn Wiering	9,01	3,70	0,70	2,05	800	7,00
12	Tiemo Jetten	9,78	3,10	0,65	1,95	650	6,00
	Jongens Pupil Mini						
1	Ferre Warmerdam	8,34	2,20	0,70	2,10	800	6,00
2	Wesley Warmerdam	8,83	2,60	0,60	2,30	825	6,50
3	Abel Ayale	9,32	3,00	0,65	2,05	775	9,00
4	Lenn Wernecke	9,07	2,10	0,60	1,80	700	5,50
5	Kay Seijsener	9,82	2,20	0,65	1,50	650	5,00
	Meisjes Pupil B						
1	Tessa Verhoeven	8,04	5,40	0,95	2,50	800	15,00
2	Amber Nuis	7,61	4,90	0,85	2,35	725	14,00
3	Emma Ouwehand	7,97	3,90	0,85	2,30	875	7,50
4	Evi Bakker	8,33	4,30	0,85	2,00	775	9,50
	Meisjes Pupil C						
1	Isa Philipse	8,03	3,80	0,65	2,50	900	11,00
2	Rosanne Bruggeman	8,14	3,00	0,70	2,25	800	8,00
3	Milou Heidinga	8,33	2,60	0,65	2,20	825	8,00
5	Michelle Gilissen	8,49	2,80	0,70	2,15	725	7,50
6	Lisa Koot	9,17	2,10	NM	1,80	775	4,00
	Meisjes Pupil Mini						
1	Lindsey Clemens	7,68	2,70	0,80	2,80	875	7,00
2	Reina Böhm	8,26	2,30	0,75	2,25	775	6,50
3	Meike Zenden	8,87	1,90	0,60	2,20	725	7,50



Voor meer foto's zie: <https://www.flickr.com/photos/147120479@N03/with/32976406673/>

Speciaal voor de ouders van nieuwe pupillenleden onderstaand reglement:

REGLEMENT PUPILLENKLASSEMENT

Doel:

- **De kinderen meer bewust te maken van hun eigen prestaties (en van anderen).**
- **Stimuleren van kinderen om eigen prestaties te verbeteren.**
- **Minder getalenteerde atleetjes de mogelijkheid geven om ergens te scoren.**
- **Stimuleren van de pupillen om aan wedstrijden deel te nemen.**

Binnen het puntenwaarderingsysteem kunnen de kinderen op verschillende manieren punten verdienen, die allemaal meetellen in het eindklassement.

- Deelname aan een wedstrijd: 2 punten
(ouder / kindwedstrijd telt niet mee).
- Evenaren van een persoonlijk record: 1 punt
- Verbeteren van een persoonlijk record: 2 punten
Daar de bij boslopen (quatrocross) gelopen afstanden nooit helemaal gelijk zijn, kan er bij deze wedstrijden alleen door deelname punten worden verdiend!
- Onderdeel voor de eerste keer gedaan: 1 punt

Van ieder kind wordt per wedstrijd het aantal behaalde punten bijgehouden. Aan het eind van het jaar zal een totaalklassement worden gemaakt. Aan de hand hiervan wordt er binnen iedere categorie een beker voor de nummers 1, 2 en 3 uitgereikt.

Het leuke van dit systeem is dat alle kinderen, ongeacht de hoogte van hun prestaties, mee kunnen dingen naar de eerste plaats. "Deelname aan" en het "Verbeteren van de eigen prestatie" staat namelijk centraal.

De tussenstanden zullen op twee manieren aan jullie bekend worden gemaakt.

- In het clubblad zal regelmatig een overzichtje verschijnen.
- Op de Spartaansite op internet onder het kopje jeugd zal een overzicht te zien zijn van alle pupillen.

Het adres is: **www.spartaan.net**

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

Naast dit eigen Spartaanpuntenstelsysteem bestaan er voor de pupillen ook nog de 2 onderstaande puntenklassementen:

- * die van de 4 Quatrocrossen
- * die van de ZHM-competitie oftewel Athletics Champs

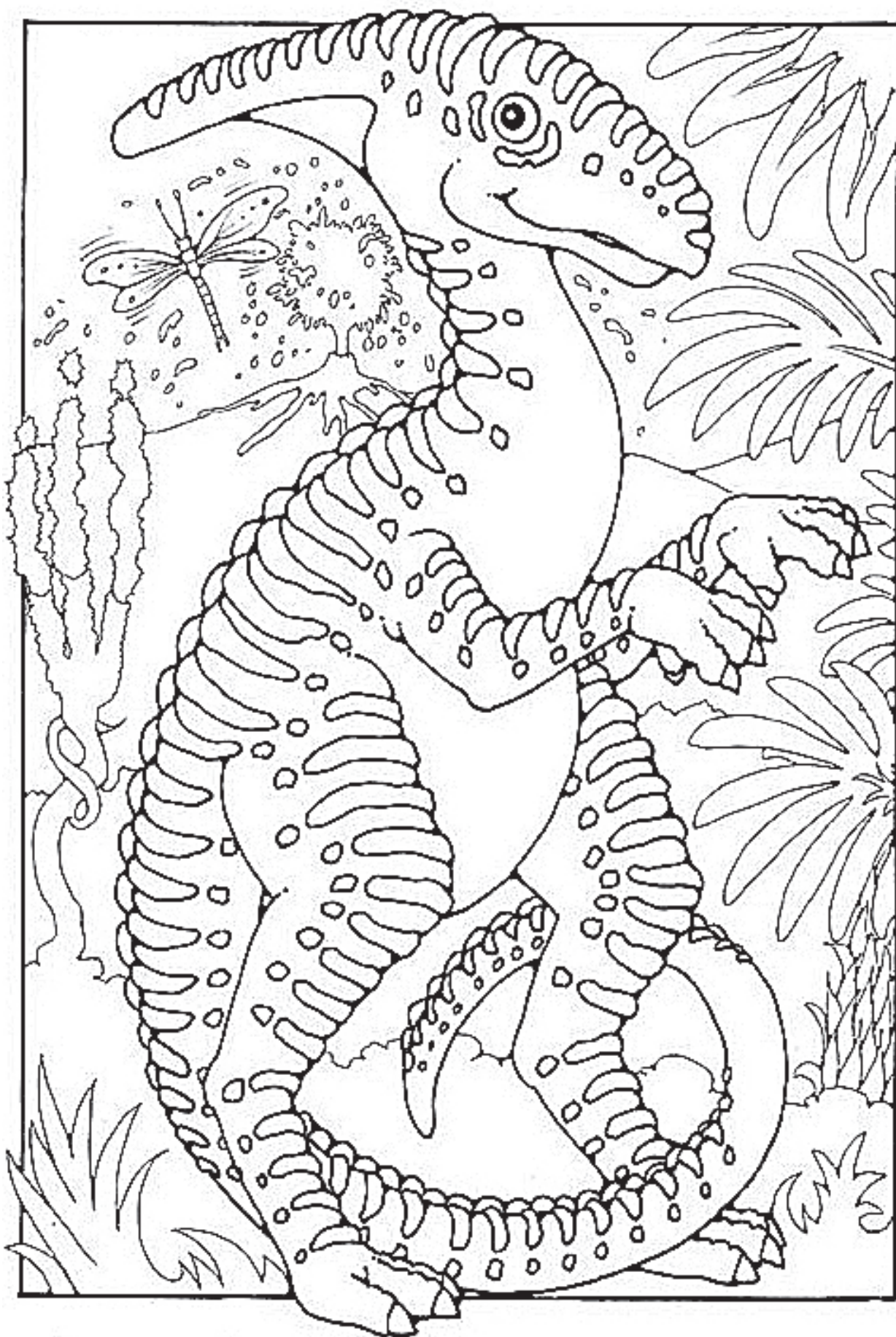
Deze genoemde puntenklassementen worden niet door De Spartaan bijgehouden maar dit wordt gedaan door de overkoepelende organisatie van de ZHM-competities en de Quatrocrossen.

Dank aan alle juryleden en ouders die ervoor gezorgd hebben dat onze pupillen op 1 april j.l. een fijne en sportieve dag hebben gehad. Nog steeds zijn wij op zoek naar ouders die bereid zijn hand- en spandiensten te verlenen tijdens onze wedstrijden. Mocht u ons willen helpen neemt u dan a.u.b. contact op met de voorzitter van de CJA dhr. Wim Bouma mailadres: **cjavorzitter@avdespartaan.nl**

Marga



KLEURPLAAT





Ondernemen zonder zorgen

Automatisering met Duvak,
dat loopt wel lekker...



Satellietbaan 37 / Postbus 380 / 2180 AJ Hillegom / T 0252 24 50 00 / F 0252 24 50 99 / www.duvak.nl

homma
ELEKTROTECHNISCHE OPLOSSINGEN



Als u kiest voor: Duurzaamheid, Innovatie, Kwaliteit en Betrouwbaarheid

Vennestraat 21	■ Elektrotechniek
2161 LE Lisse	■ Beveiliging
0252-416054 tel	■ Industriële automatisering
0252-418921 fax	■ Onderhoud en beheer
www.hommabv.nl	■ Datanetwerk
info@hommabv.nl	■ Zonnepanelen

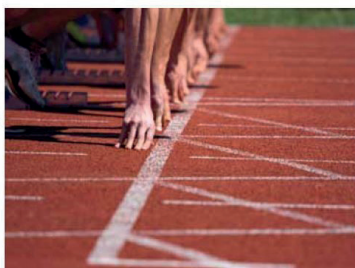
Homma Elektrotechniek BV heeft een uitgebreide certificering. Details hierover vindt u op www.hommabv.nl

Maak het verschil met Deloitte Klaar voor de start!

Meer dan ooit is het zaak om de juiste beslissingen te nemen. Over de toekomst van uw onderneming, uw mensen uzelf. Juist nu bent u dus gebaat bij een goed advies. Denk dan eens aan Deloitte.

Niet voor niets hebben wij een ijzersterke reputatie bij het bedrijfsleven als het gaat om accountancy, belastingadvies, consultancy en financiële advisering.

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



Deloitte

© 2011 Deloitte The Netherlands



Hoveniersbedrijf G. Rutgrink

Tuinontwerp

Aanleg en onderhoud

Grond- en straatwerk

Groenvoorziening

Boomverzorging

Narcissenlaan 10
2172 TC Sassenheim

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

lid van  **vhg**
Vereniging hoveniers



**multicopy the
communication
company**

*Uw communicatie
in goede handen*

MultiCopy Katwijk/Noordwijk

De Scheylsloot 3, 2201 GN Noordwijk

t 071 408 10 03

e katwijk@multicopy.nl

www.multicopy.nl/katwijk

MultiCopy Teylingen

Wattsstraat 64, 2171 TR Sassenheim

t 0252 21 50 99

e teylingen@multicopy.nl

www.multicopy.nl/teylingen

MultiCopy Den Haag Forepark

Oder 18, 2491 DC Den Haag

t 070 301 30 10

e forepark@multicopy.nl

www.multicopy.nl/forepark