

Bestuur:

Voorzitter: Kees v.d. Dussen, 06-31744544
voorzitter@spartaan.net
Vice Voorzitter: Lenie v.d. Poel, 071-5616462
vicevoorzitter@spartaan.net
Secretaris: Hans v.den Berg, 06-21867513
secretaris@spartaan.net
Penningmeester: Corbert van Rijn, 071-3619318
c.vanrijn@abin.nl
PR & Sponsoring: Jan Sjoerd de Vries, 06-22917981
prsporsoring@spartaan.net

Commissies:

W.O.C. Wedstrijd Organisatie Commissie

Vz+Coörd. Hans van Noort, 0252-211724
wocvoorzitter@spartaan.net
Secretaris: Ronald van Loon, 0252-415029
wocsecretaris@spartaan.net
Jury-coörd. Kees van Ruiten 0252-215840
keesenellyvanruiten@ziggo.nl

Wedstrijd-
secretaris **Vacature**

C.W.A. Commissie Wedstrijd Atleten

Voorzitter Kees van Beelen, 0252-232186
cwavoorzitter@spartaan.net

C.R.A. Commissie Recreatie Atletiek

Voorzitter Wim Schouten, 06-57997514
cravoorzitter@spartaan.net
Secretaris Alfred Langendijk, 0252-231388
crasecretaris@spartaan.net

C.J.A. Commissie Jeugd Atletiek

Voorzitter Wim Bouma, 06-51518177
cjavoorzitter@spartaan.net
Secretaris José Elfering, 0252-417296
cjasecretaris@spartaan.net

T.R. Technische Raad

Voorzitter Paul Grimbergen, 0252-418127
trvoorzitter@spartaan.net

Secretaris

trsecretaris@spartaan.net
Trainingscoördinator Senioren, Junioren AB:
Anthony Ott, 06-55137028
trcoördinator@spartaan.net

Contactpers. C-junioren (geb. 1998-1999):
John vd Zwet, 0252-413259/06-49744134
D-junioren (geb. 2000-2001):
Joost Valk, 06-52155050
Pupillen (geb. in 2002 of later):
Jan Beijik, 06-41643950

Ledenadministratie

Piet van Rijnberk, 0252-410777
ledenadministratie@spartaan.net

Sport:

• Massage Frank Paff, 06-14280341
sportmassagefrankpaff@gmail.com
op afspraak dinsdag 19.00-22.00u
op afspraak donderdag 19.00-22.00u
Nicolette Zeestraten, 06-10480098
n.zeestraten@gmail.com
op afspraak maandag- en woensdagavond
S.M.A., 071-5828620
Simon Smitweg 1, 2353 GA Leiderdorp
Afspraken ma t/m vrijdag 08.30-17.00u

TSB:

Vincent v. Blitterswijk, 06-34052997
tsbvoorzitter@spartaan.net

Vrijwilligerscommissie

Voorzitter Paul van Sijl, 0252-414844
vwcvoorzitter@spartaan.net
Secretaris José Elfering, 0252-417296/
vwcsecretaris@spartaan.net
Comm.lid Jeannette v.d. Toom, 0252-416597

Internet-commissie

Algemeen: Richard Bosman, 0252-865341/
06-22418262/ richard.bosman@gmail.com
Algemeen: Marco van Stijn, 0252-220236/
06-24705288 / mvstijn@zonnet.nl

Vertrouwens Contactpersonen

Vincent Schniedewind, 06-24716402/
vincent@schniedewind.nl
Janny Derriks, 0252-518693/
derriks@casema.nl

Inschrijvingen wedstrijden:

Pupillen: Gert de Jong, 06-49929205
spartaan@ikwilmeinschrijven.nl
C/D Jeugd: Tessy Lenting, 0252-413259
john.tessy@online.nl
Overigen: Ton Meskers, 0252-522288
ton.meskers@snl.net

Secretariaat:

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

website: www.spartaan.net

Redactie: Marga Kortekaas en Trudy Olij

Inhoudsopgave	1
Redactienieuws	1
Berichten van de bestuurstafel:	
• Van de voorzitter	2
Van de Ledenadministratie:	
• Jarigen van 16 sept tot 31 oktober 2013	3
• opgezegde-, nieuwe- en verhuisde leden, nieuwe donateur.....	3
Klaverjascompetitie seizoen 2013-2014	5
Kantinenieuws:	
winnaars koffiekaarten juni en juli 2013	5
Vrijwilligerscommissie:	
• Berichten van de commissie.....	6
• Verslag vrijwilligersmiddag 30 juni 2013	6
..... 19de SPOC circuit 2013	9
Op heel veel eigen benen..... voor Isaac / Zambia	10
Recepten: Sachertorte en Bananentaart.....	12
Berichten van de CWA:	
• Uitslagen meisjes B, zomerwedstrijd in Veenendaal	13
Gelezen in Vriendenband aug. 2013 "Hoog Sammy, kijk omhoog... ..	14
Berichten vanuit de CRA:	
• Wintercircuit / Feestloop Harddraverij / Reflectiehesjes aan	16
Sportkeuring / diverse loopjes en wandelingen	17
Berichten vanuit de WOC:	
• Activiteitenkalender 2013.....	17
Natte 18e Schoonderbeek Installatie Estafette druk bezocht!	20
Hardlopen en krachttraining	21
Nieuws van de CJA:	
• Berichten van de voorzitter	22
Pupillennieuws:	
• Tussenstand puntentelling pupillen.....	23
• Verslagen Ouder/Kind wedstrijd & tentennacht	24
• Verslagen Kamp Meerlo 2013.....	27
• Activiteitenkalender / Rectificatie / Uitslag pup-wedstrijd Hoorn....	31
Kleurplaat	32

REDACTIENIEUWS

Kopij insturen uiterlijk woensdag 9 oktober 2013 vóór 16.00 uur.
Het clubblad ligt klaar in de kantine voor bezorging op dinsdag 22 oktober 2013.

Kopij insturen voor clubblad december uiterlijk 27 november 2013 vóór 16.00 uur.

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

Commissie kantinezaken

Voorzitter: Rob vd Klauw, ckzvoorzitter@spartaan.net
Secretaris: Loek v.Saase, ckzsecretaris@spartaan.net
Beheer: Henk Plantfeber, 0252-412982
kantinebeheer@spartaan.net
Contactpers: Corrie v.den Berg, 0252-860268
kantinecontact@spartaan.net

Kantine: 0252-415350

Gevonden voorwerpen: Ank Hartman, 0252-220270

Ranglijsten: Sonja Fransen-v.Noort, ranglijsten@spartaan.net

Clubrecords: Wim Cozijn, clubrecords@spartaan.net



VAN DE BESTUURSTAFEL



De zomer heeft zich van zijn beste kant laten zien; veel zon, soms iets te warm. Vakantie, NK, Wereldkampioenschap, strandlopen, start van SPOC, en nog veel meer.

Dit keer staat de bestuurstafel vooral in het licht van onze actie "De Bollenstreek in Beweging", aangevuld of vooraf gegaan met een paar staccato mededelingen.

- Het tassenrek, cadeau van de club van Honderd, staat al weer een paar maanden tegen de muur van de kleedkamers en is een streling voor het oog. De muur bij de kantine is wat rustiger geworden en er staan meer banken, die grif worden gebruikt door vooral de wedstrijdathleten.
- Peter Jonkheer loopt op zijn 60^{ste} verjaardag, gesteund door vele Spartanen, ruim € 2500 bij elkaar.
- We zijn in gesprek met de gemeente over de invulling van een buurtsportcoach verzorgd door Anthony Ott vanuit onze vereniging. Dit biedt kansen om dichterbij de inwoners van Lisse te komen {sluit goed aan bij onze actie -zie later-}
- Simon Grannetia wint zilver op de steeple tijdens de NK. Waar ook Lonneke Derriks laat zien dat de lijn blijft stijgen. Helaas lag de balk voor Miranda de Regt niet altijd op de goede plaats tijdens het verspringen, maar dat in een komende editie van de NK zeker een keer lukken. Remona Fransen liep een verdienstelijke tijd op de 400m, echter de finale heeft ze aan zich voorbij moeten laten gaan vanwege een blessure.
- Gezamenlijke krachttraining voor de recreanten op dinsdagavond; 10' werken aan core stability.
- Nieuwsflitsen vanuit de jeugd:
 - 2 clubrecords bij MD; Jaimy van de Loo (1.000m) en Fleurienne Witvliet (Speer)
 - Meisjes D Team naar landelijke CD finale
 - Op 7 september @AV De Spartaan: kennismaking met wedstrijdathletiek nieuwe stijl "Athletics Champs" – regionale wedstrijden
- SPOC heeft doorstart gemaakt (Cas & Richard Grannetia; top!) en uit betrouwbare bron vernomen dat het een goed bezochte 1^{ste} wedstrijd was in Noordwijk Binnen.
- Martien van den Hoorn pakt eerste record als 60-jarige op 2 km steeple in 7.07.33 in Barendrecht. En gaat door: 1000m in 2.51.72 in Heiloo en 2000m in Vilvoorde in 6.19.01. Alle 5 NR's in 2013!
- De materialen-/massageruimte is nu echt aan vervanging toe. Met de gemeente zijn gesprekken gevoerd. We gaan binnenkort met een kleine groep in gesprek om naar een duurzame oplossing te zoeken. Herinrichting van het sportpark Ter Specke laat te lang op zich wachten, dus onderzoeken we alternatieven.
- De contributieregel rondom 4 of meer gezinsleden is gewijzigd. De grens, voor wat betreft meetellen als gezinslid voor eventuele vrijstelling, is nu het moment dat een jeugdlid van A-junior naar senior gaat.
- Tja, die wereldkampioenschappen in Moskou hebben toch wat verrassende resultaten laten zien, en zeker voor de atletiek liefhebber 'smullen'/'genieten'. Wat een wilskracht van Daphne Schippers, een trouwe deelnemster aan de Ter Specke Bokaal.
- Voorbereidingen voor halve en hele marathons met een grote delegatie vanuit De Spartaan zijn in volle gang.

De Bollenstreek in Beweging is een initiatief om meer mensen in de Bollenstreek actief te krijgen en naar onze vereniging te trekken, van jong tot oud. Een heel team onder aanvoering van Corbert van Rijn is daar mee aan de slag gegaan. Een plan is getrokken, posters en flyers zijn ontworpen door Gusti de Schipper, regievoering op de teksten is door Laurens van Schie gedaan en verder zijn vanuit de 3 commissies (CJA, CWA en CRA) ideeën geopperd en is er content (mooi Engels woord voor informatie) aangeleverd. In september gaan we los; billboards aan de lantaarnpalen in de Bollenstreek, huis-aan-huis verspreiding via Buijze Pers, een flyer in ons clubblad, flyers om uit te delen, een prominente plek op de website, A4 posters voor de winkeliers en 4 dinsdagavonden in september personen aanwezig om geïnteresseerden te woord te staan. Dit alles is mogelijk gemaakt door een drietal sponsors (VDSD, DUVAK en ABIN) enthousiast te krijgen. Het team zelf is heel enthousiast en voortvarend aan de slag. Eens kijken of dat enthousiasme overslaat op de Bollenstreekers.... Ik zeg: DOEN! Nodig vrienden, kennissen, burens en familie uit om eens een kijkje te komen nemen en de sfeer te proeven bij een club waar veel gebeurt met de mens centraal!

Wat een vereniging hebben we toch; trots!

Sportieve groet,
Kees van der Dussen



VAN DE LEDENADMINISTRATIE

JARIGEN

September			
16	Teun	Smakman	04 C-pup
16	Ima	den Hartog	31 Recr.
16	Mark	Beelen	32 Recr.
16	Nico	Warmerdam	32 Recr.
16	Jetty	Vreugdenhil	41Ov. Sr
17	Luuk	Pieterse	04 C-pup
17	Martijn	den Hoed	08 A-pup
17	Elise	Hoogkamer	09 D-jun
17	Tina	van Amsterdam	31 Recr.
17	Gijs	Oudshoorn	38 Wand
18	Hieke	Böhm	09 D-jun
18	Fred	Stroombergen	32 Recr.
19	Erica	ter Laak	31 Recr.
19	Do	Elfering	38 Wand
20	Jens	Hoogink	06 B-pup
20	Joke	Nederpelt	31 Recr.
20	Nanda	Veenman	31 Recr.
21	Dennis	Verhaar	22 M M40
22	Shana	van Vuuren	07 A-pup
24	Leo	Onderwater	32 Recr.
25	Elsbeth	v.d. Ham	31 Recr.
25	Anton	Korenhof	32 Recr.
26	Inge	de Vroomen	31 Recr.
26	Carla	Tegel	31 Recr.
27	Sonja	van Noort	17 Sr
27	Yvonne	v 't Spijker	31 Recr.
27	Ron	van Edmond	32 Recr.
28	Jasper	Ouwehand	02 Mini
28	Ruud	Pennings	32 Recr.
29	Miranda	de Regt	17 Sr
29	Cock	Gerritsen	31 Recr.
29	Marcel	v.d. Veldt	32 Recr.
30	Pierre	Kaagman	32 Recr.

Oktober			
1	Ellen	Schipper	31 Recr.
1	Cilla	Sijnesael	31 Recr.
1	Hannah	Overgaauw	41Ov. Sr
2	Astrid	v.d. Berg	31 Recr.
2	Jacqueline	Winnen	31 Recr.
3	Aad	Kortekaas	22 M M60
3	Marianne	Albers	31 Recr.
3	Liesbeth	v.d. Toorn	31 Recr.
4	Jan Sjoerd	de Vries	32 Recr.
4	Frans	v.d. Kraan	32 Recr.
5	Joost	Leuven	18 Sr
5	Marga	Kortekaas	21 M V65
5	Marie Alin	Alkemade	31 Recr.
6	Sam	Romijn	04 C-pup
6	Annemarie	ten Kate	13 B-jun
7	Thimo	van Velzen	08 A-pup
7	Martha	van Amsterdam	37 Wand
8	Ruud	van Noort	18 Sr
8	Lenie	v.d. Poel	31 Recr.
8	Mattijs	Schrama	32 Recr.
9	Wolf	Nederpel	12 C-jun
9	Luda	v.d. Reep	31 Recr.
9	Piet	Rijn	32 Recr.
9	Elly	Dames	37 Wand
10	Ina	Oosterhof	31 Recr.
10	Tjeerd	de Vries	32 Recr.
11	Stijn	Hooijman	08 A-pup
11	Daan	van Kan	32 Recr.
11	Joop	Warmerdam	38 Wand
12	Stefan	v.d. Kort	10 D-jun
12	Anita	Ruigrok	31 Recr.
12	John	Meeldijk	32 Recr.
13	Sherrie	Genery	31 Recr.
13	Erik	Kerkvliet	32 Recr.
13	Patrick	Ruigrok	38 Wand

Oktober			
14	Sarry	de Vries	37 Wand
15	Richard	Holleman	18 Sr
15	Willem	Boon	22 M M50
15	Hans	Hoejenbos	32 Recr.
16	Michael	Bouma	10 D-jun
17	Mirsad	Hulic	32 Recr.
19	Martin	van Blitterswijk	18 Sr
20	Hans	van Hateren	18 Sr
20	Ria	Schriek	31 Recr.
20	Pauline	de Boer	37 Wand
21	Christian	Schreuder	04 C-pup
21	Marga	van Ravels	31 Recr.
22	Emma	van Werkhoven	07 A-pup
22	Rita	v.d. Krogt	31 Recr.
23	Leah	Grooff	13 B-jun
23	Paul	Hoezen	32 Recr.
24	Kai	Randsdorp	02 Mini
24	Margriet	de Kruijff	31 Recr.
24	Monika	Riksen	31 Recr.
24	Jennifer	Lem	31 Recr.
24	Anneke	Folkertsma	37 Wand
25	Dave	Clemens	18 Sr
25	Frank	van Dongen	38 Wand
27	Youri	Feijt	02 Mini
27	Arne	v.d. Meer	18 Sr
27	Johan	Bergman	32 Recr.
27	Joop	van Stijn	42Ov. Sr
28	Buddy	v.d. Burg	06 B-pup
28	Wim	Brouwer	42Ov. Sr
29	Ben	ter Hoeve	42Ov. Sr
30	Caroline	v.d. Dussen	31 Recr.
31	Loes	Wijsman	09 D-jun
31	Nicoline	Hoogenboom	31 Recr.
31	Corrie	v.d. Berg	41Ov. Sr

Opgezegde leden			
Vnaam		Naam	KNAUCat
Hein		Heemskerk	18 Sr
Loes		Kistemaker	15 A-jun
Bob		Hogervorst	32 Recr
Trudy	van	Dijk	31 Recr
Jessica		Hageman	31 Recr
Daan		Mesman	08 A-pup
Michel		Hoogenes	32 Recr
Lois		Roozen	07 A-pup
Yuk Sim		Cheung	31 Recr
Janneke		Sengers	13 B-jun
Dave		Spreeuw	12 C-jun
Merijn		Schalk	02 Mini
Ismaël	van	Vlaanderen	06 B-pup
Jonathan	van	Vlaanderen	08 A-pup
Nienke		Aarts	05 B-pup
Sari		Vos	31 Recr
Rosa	v.d.	Vlugt	35 Recr Jun
Leo		Randsdorp	42 Ov.Sr
Martijn		Sabel	10 D-jun
Sherrie		Genery	31 Recr

Nieuwe leden			
Vnaam		Naam	KNAUCat
Michelle		Caseley	31 Recr
John	v.d.	Geest	32 Recr
Nikki		Nibbering	31 Recr
Britt		Nibbering	31 Recr
Witte		Verkerk	32 Recr
Bas		Augustinus	08 A-pup
Casper	de	Ree	06 B-pup
Marco		Kuiper	32 Recr
Jessie		Wernars	31 Recr
Louise		Boers	31 Recr
Agaath		Dolieslager	37 Wand
Fleur		Bleeker	09 D-jun
Stefan	den	Harder	22 M M35
Thea		Meeuwenoord	31 Recr
Marten	v.d.	Nagel	32 Recr
Arjan		Lenderink	32 Recr
Goos		Willems	38 Wand

Nieuwe donateur			
Vnaam		Naam	KNAUCat
Leo		Randsdorp	Donateur

Verhuisde leden			
Vnaam		Naam	KNAUCat
Danny		Slootbeek	22 M M45
Conny	v.d.	Geest	31 Recr
Ben	de	Vries	32 Recr

**Het aantal leden
per 1 september
bedraagt 785**



NazomerMenu De Vier Seizoenen

Uw favoriete vakantie gerechtjes in een mooi menu

Vitello Tonato: Op lage temperatuur gegaard kalfsvlees met tonijnmayonaise, geroosterde paprika en olijven

* * *

Deze maand met een **extra gratis** tussengerecht:

Risotto con tartufo, funghi, zucchini, rucola e formaggio di Parma

* * *

Op de huid gebakken doradefilet op linquini met tomaat, mosseltjes, gewokte andijvie en saus van witte wijn, citroen en oregano

* * *

Citroen roomtaartje met vanille mascarpone en sorbet van limoen en citroen

Menuprijs € 32,-

Vier glazen wijnarrangement € 23,-

B.o.b. arrangement (halve glaasjes) € 13,-

Soep van het Chef menu als extra gerecht € 6,-

Klein kaasplateau als extra gang in alle menu's € 6,-

* 4 gangen Menu van de Chef	37,-
Wijnarrangement, 4 glazen	23,-
B.o.b. arrangement (halve glaasjes)	13,-
* 5 gangen Surprisemenu (uiteraard houden wij rekening met uw wensen)	44,-
Wijnarrangement, 5 glazen	28,-
B.o.b. arrangement (halve glaasjes)	16,-
* 3 gangen vegetarischmenu	30,-
Wijnarrangement, 3 glazen	17,-
B.o.b arrangement (halve glaasjes)	11,-
* 4 gangen vegetarischmenu	33,-
Wijnarrangement 4 glazen	23,-
B.o.b. arrangement (halve glaasjes)	13,-
* Kindermenu: Vraagt u onze bediening naar de mogelijkheden	
Onze koks maken op verzoek het favoriete gerecht van uw kind	

KLAVERJASCOMPETITIE SEIZOEN 2013 – 2014

KLAVERJASCOMPETITIE SEIZOEN 2013 – 2014

De klaverjascompetitie bij AV De Spartaan is een traditie.

Ook het komende winterseizoen wordt deze weer georganiseerd door Frans Dames.

Er verandert weinig. De vaste kaartavond blijft de tweede vrijdag van de maand.

Het systeem blijft hetzelfde, Rotterdams en verplicht gaan.

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



1e avond:	Vrijdag, 11 oktober 2013
2e avond:	Vrijdag, 8 november 2013
3e avond:	Vrijdag, 13 december 2013
4e avond:	Vrijdag, 10 januari 2014
5e avond:	Vrijdag, 14 februari 2014
6e avond:	Vrijdag, 14 maart 2014



Om in de eindstand opgenomen te kunnen worden moet op minimaal 5 avonden deelgenomen worden. Uiteraard is iemand die niet aan de gehele competitie kan deelnemen welkom op de avonden die men wel kan of kom gewoon eens een avondje sfeer proeven.

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

Alle avonden zijn er een aantal kleine prijzen te winnen, dat varieert van vleesprijzen tot delicatessen of een flesje wijn. Ook de poedelprijs ontbreekt niet, deze mag echter niet mee naar huis genomen worden.

Als onze vaste administrator Theo van Stijn aanwezig is, dan is een betrouwbare en snelle verwerking van de uitslagen gegarandeerd.

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

GEZELLIGHEID IS TROEF GEZELLIGHEID IS TROEF



Met vriendelijke groeten,
Frans Dames, 0252 – 413146, e-mail: dames.meekel@ziggo.nl

KANTINENIEUWS

Koffiekaarten zijn alléén geldig met trainingen,
dus niet bij wedstrijden



WINNAARS KOFFIEKAARTEN

JUNI 2013

Aad van der Lans
Gerda van der Meer
Nibbering

JULI 2013

Leo Onderwater
Joop Warmerdam
Marjan Waaning



Net 'n haar beter!



VRIJWILLIGERSCOMMISSIE

Hebben jullie ook zo genoten van een prachtige zomer en een prachtige sportzomer? Vooral mooie atletiek vanuit Moskou. Maar uiteraard ook mooie atletiek in eigen land en op de eigen baan. En ondanks vakantie zijn al die evenementen dankzij vele vrijwilligers weer vlekkeloos en probleemloos verlopen. Er zijn zelfs diverse Spartaanvrijwilligers actief geweest tijdens de Nederlandse Kampioenschappen in het Olympisch stadion in Amsterdam. Dat getuigt natuurlijk van grote klasse. Iets om als Spartaan trots op te zijn.

Wij gaan dan ook vol vertrouwen de laatste maanden van 2013 te gemoet. Het SPOC – circuit is gered en als dit clubblad verschijnt zijn er al een aantal lopen geweest die, daar zijn wij van overtuigd, ook weer dankzij nieuwe en bestaande vrijwilligers prima zijn verlopen. Hetgeen eens te meer maar weer bewijst, dat als het er op aan komt, er altijd wel weer mensen opstaan die bereid zijn de spreekwoordelijke kar te trekken.

Hopelijk kunnen we dat straks ook zeggen als het gaat om aanvulling binnen onze commissie. In een vorig clubblad is al een oproep geplaatst en gemeld dat er met diverse mensen gesproken is. Een positief resultaat heeft dat echter nog niet opgeleverd. Dus bestaande of nieuwe vrijwilligers kom eens met een van ons praten! Iedereen weet dat vrijwilligerswerk, zeker bij de Spartaan LEUK – UITDAGEND en DANKBAAR werk is. Het op peil houden van het aantal vrijwilligers is een van de belangrijkste taken van onze commissie. Dat kost niet zoveel tijd want dat kun je gewoon doen tijdens de trainingen. Zo af en toe moet je een korte vergadering houden maar gelukkig kunnen de meeste dingen per mail worden geregeld of besproken worden voor of tijdens of na een training. Verreweg de leukste 'klus' is natuurlijk leuke dingen verzinnen voor alle vrijwilligers. Bijzondere actie's en de jaarlijkse dag voor onze vrijwilligers. Wij blijven zoeken, maar leuker zou zijn als er 1 of 2 mensen zich spontaan melden. Wij zijn benieuwd!!

Na een geslaagde vrijwilligersdag met daarbij de uitreiking van 'de Wandelstok' moet er uiteraard ook een interview komen met de winnaar. Ook deze actie is al een keer aangekondigd maar tot op heden is het niet gelukt om met Kees van Ruiten een afspraak maken. Zodra het interview heeft plaats gevonden zal dit op de site gezet worden en komt het in het volgende clubblad te staan.

Wij wensen alle Spartaners een prachtige en sportieve nazomer. En heeft iemand een goed idee waar alle vrijwilligers, dus de gehele Spartaan van kan profiteren laat het ons weten. Wij zijn vooral benieuwd naar ideeën voor de vrijwilligersdag van 2014 en ook namen voor de winnaar/winnares van 'de Wandelstok.'

Namens de V.W.C., Paul van Sijl

Vrijwilligersmiddag 30 juni

Voor het jaarlijks evenement voor de vrijwilligers van De Spartaan werd dit jaar gekozen voor een kanotocht. De kanovereniging in Lisse werd benaderd en daar waren we meer dan welkom. Diverse besprekingen werden gevoerd met Wil, Ad en Carla, kano's gehuurd, pannenkoekenbakker besteld, het nieuwe naamplaatje op de wandelstok gemonteerd, veel mailtjes gelezen, buienradar iedere dag bijgehouden, wij waren er klaar voor! Hieronder volgt het verslag van het evenement.

10.30 uur: Jeanette en ik komen aan bij de kanovereniging. Wil en Ad en een aantal andere vrijwilligers zijn al aanwezig. Mario zorgt voor koffie, wij hebben toepasselijk kanokoeken meegenomen en we beginnen de zakjes met drankje en candybar klaar te maken en nog veel meer zaken klaar te zetten. Het zonnetje komt al lekker door!

11.30 uur: de gehuurde kano's worden gebracht, door Kees van Ruiten en Patrick Ruigrok in het busje van Kees. Hulde voor deze mannen!

12.00 uur: de eerste Spartaanvrijwilligers arriveren, krijgen hun consumptiebonnen, worden afgestreept op onze lijst en gaan gelijk lekker op de dijk zitten in het zonnetje. Als driekwart van de groep aanwezig is, houdt Jeannet een openingswoord, gevolgd door Wil met een uitleg over de diverse kanopeddels en de manier van instappen en vooral ook wat je moet doen als je omgaat. Ook Hans v.d. Berg heet iedereen welkom, namens het Bestuur.

13.00 uur: de eerste groep van 45 dames en heren stapt in de kano's. Grote hilariteit want hoe doe je dat nou precies dat instappen, maar gelukkig krijgen ze veel hulp van de vrijwilligers van de kanovereniging. In een lang gekleurd lint begint de eerste tocht richting de Steenfabriek. De achterblijvers en degenen die niet willen varen, zitten lekker in het zonnetje op de dijk, of spelen een potje scrabble.

14.30 uur: de eerste groep komt terug, stuk voor stuk met een brede lach op hun gezicht. Ze vonden het een geweldige tocht en het weer is natuurlijk fantastisch, dus wat maakt het uit als je t-shirt nat is? Ze krijgen hulp met uitstappen, nemen een drankje en de tweede groep maakt zich op om de tocht te gaan maken. Ondertussen wordt er nog een demonstratie eskimoteren (met je kano omslaan en zelf weer boven komen zonder dat je de kano verlaat) verzorgd. Het is een reuze gezellig gezicht al die gekleurde bootjes in de Ringvaart. Jos en Joke vinden dat ook, die staan aan de kant van Lisserbroek en maken daarvandaan foto's en later ook nog elders in Lisse.



15.00 uur: de tweede groep vertrekt en veel enthousiastelingen die al een keer gevaren hebben, gaan nog een keer op pad. Het weer blijft fantastisch, de drankjes en hapjes smaken goed, het is geanimeerd op de dijk, iedereen heeft het naar zijn/haar zin. Dave en Vincent liggen in het water en Dave krijgt later ook nog eskimoteerles. Ik maak foto's en Jeannet en ik zien tevreden dat iedereen zich vermaakt.

Als de tweede groep terugkomt vertrekt Jeanette naar De Spartaan om daar alvast het terras uit te zetten, Jos sluit de biertap aan, de pannenkoekenbakker begint alvast een stapel voor te bakken en om 17.00 uur sluit de rest van de groep zich aan onder het genot van het nog altijd aanwezige zonnetje. Een drankje erbij (dank aan degenen die meehielpen achter de bar) en om 18.00 uur kunnen we gaan eten. Maar eerst wordt de wandelstok nog uitgereikt, dit keer door de winnaar van vorig jaar Gert Jan, aan Kees van Ruiten, de meer dan terechte winnaar van 2013. Ook Kees doet nog een woordje en bedankt ons en ook zijn meissie Elly. De bloemen zijn voor haar.

Wat was het een leuke dag. Jeanette en ik kijken terug op een heel erg geslaagd evenement. Paul kon op de dag zelf niet aanwezig zijn, maar heeft ongetwijfeld aan ons gedacht. Wat hadden we een geluk met het weer, wat voelden we ons welkom bij de kanovereniging, wat was het een leuk gezicht al die kleurige bootjes en mensen op de Ringvaart en wat was het geweldig om te zien dat jullie, de vrijwilligers, de dag net zo leuk vonden als wij zelf. Jullie werden in het zonnetje gezet en bedankt voor jullie inzet voor de Spartaan en wij zijn heel blij dat we dit voor jullie hebben kunnen organiseren. En ook voor volgend jaar hebben we al weer een idee!

21.00 uur: ik zit thuis, met mijn moeie voeten in een bak koud water, mijn foto's op de pc te zetten en zie alleen maar vrolijke gezichten ☺

Groet namens de Vrijwilligers Commissie, José Elfering



MELMAN

BUSINESS & CASUALS



Hoofdstraat 226-228
2171 BN Sassenheim
tel. (0252) 212314



BUROBINNEN

HÈT BUREAU VOOR
CREATIEVE VORMGEVING
& FOTOGRAFIE
IN NOORDWIJK-BINNEN

VOORSTRAAT 29
2201 HL NOORDWIJK-BINNEN
071 887 82 30 • WWW.BUROBINNEN.NL



DE HARDLOOPWINKEL



www.hoogkamer-assurantien.nl

Hoogkamer assurantiën - Heereweg 278 - 2161 BT Lisse - Tel. (0252) 43 60 70 Fax (0252) 43 60 80

SUPER PRESTIGE ORANJE CIRCUIT



www.av-nsl.nl



www.oranjecircuit.nl



www.spartaan.net

Algemeen

De atletiekverenigingen N.S.L. uit Noordwijkerhout en de Spartaan uit Lisse organiseren voor de achttiende keer, in samenwerking met de Oranjeverenigingen uit Noordwijk, Noordwijkerhout, Voorhout en Sassenheim en de harddraverijverenigingen Hillegom en Lisse, het "Super Prestige Oranje Circuit". Het is een open competitie, waaraan iedereen kan deelnemen. Deelname aan één wedstrijd kan ook. Men wordt dan niet in het SPOC-klassement opgenomen. De plaatselijke organisaties kunnen, indien zij dit willen, een tijdslimiet hanteren v.w.b. binnenkomst. De tijdslimiet zal door de organisatie voor de wedstrijd bekend worden gemaakt.

Het circuit gaat over de volgende 6 wedstrijden:

Datum	Plaats	Afstand	Aanvang	Jeugdlloop	Start/inschrijving
27-08-2013	Noordwijk	6,5 km	19.45 uur	19.00 uur	Jeroensplein (Hotel Royal Voorstraat)
03-09-2013	Noordwijkerhout	6,6 km	19.45 uur	19.15 uur	Havenstraat (Hardloopwinkel)
06-09-2013	Hillegom	7,2 km	19.45 uur	19.15 uur	Hoofdstraat (Hotel Flora)
13-09-2013	Voorhout	7,3 km	19.45 uur	19.15 uur	Kerkplein (Tent)
17-09-2013	Sassenheim	7,0 km	19.30 uur	19.00 uur	Hoofdstraat 226-228 (Melman Business & Casuals)
24-09-2013	Lisse	6,5 km	19.20 uur	19.00 uur	Atletiekbaan a.v. (De Spartaan Spekkelaan)

Inschrijving

Voorinschrijving t/m 23 augustus a.s (tot 20.00 uur) via www.oranjecircuit.nl € 15,-

Na inschrijving tot 15 minuten vóór aanvang van de wedstrijd in Noordwijk, Noordwijkerhout en Hillegom € 17,-

Eindklassement

Om voor het eindklassement in aanmerking te komen, moet men minimaal aan vier wedstrijden deelnemen. Indien men aan meer dan 4 wedstrijden deelneemt, worden de 4 beste resultaten in het eindklassement opgenomen. Voor een klasse waar minder dan 3 lopers/loopsters deelnemen wordt geen eindklassement opgemaakt.

Mannen & Vrouwen

15 t/m 20 jaar
21 t/m 34 jaar
35 t/m 44 jaar
45 t/m 54 jaar
55 t/m 64 jaar
65 en ouder

*Prestatie SPOC
voor de jeugd t/m 14 jaar.*

Ga voor alle informatie naar
www.oranjecircuit.nl

Prijzen

Als de plaatselijke Oranje-harddraverijverenigingen voor hun wedstrijden prijzen beschikbaar stellen, dan komt iedere deelnemer, ook diegene die niet aan het SPOC deelnemen, daarvoor in aanmerking. Voor deelname aan het "Super Prestige Oranje Circuit" ontvangt de overalwinnaar bij de vrouwen en bij de heren een geldprijs van € 75,-. In de klassen voor mannen, 3 geldprijzen van € 40,- tot € 20,-. In de klassen voor vrouwen, 3 geldprijzen van € 40,- tot € 20,-.

Prijsuitreiking

De prijsuitreiking is direct na de laatste wedstrijd.

Voor alle SPOC-circuit deelnemers is er ook nog een speciale verrassing.

NOORDWIJK – NOORDWIJKERHOUT – HILLEGOM – VOORHOUT – SASSENHEIM – LISSE

Geschreven door Loek de Runner

Op heel veel eigen benen.....voor Isaac / Zambia

Nog voor 08.00hr was het zaterdag 24 augustus al hartstikke druk bij de kantine en de baan van De Spartaan.

Reden: een marathon ging plaatsvinden voor het goede doel gecombineerd met het verjaardagsfeestje van Peter Jonkheer.....

Peter Jonkheer startte om 08.00 met zijn marathon, die hij als sponsorloop gebruikte om geld in te zamelen voor een medisch onderzoek aan de benen van Isaac, een jongeman in Zambia met ernstige gewrichtsafwijkingen.



Eigenlijk vierde Peter zijn 60e verjaardag en had ons allen uitgenodigd om dit met hem mee te vieren bij De Spartaan. De cadeauwens was duidelijk: Stichting "op eigen benen" steunen voor het bovengenoemde doel. Uiteraard was er koffie en taart voor de genodigden en normaal plof je lekker op de bank bij het feestvarken, maar hier vergde het wat meer inspanning om de jarige job te spreken, want die had bedacht om ruim 105 maal voorbij te flitsen over de baan om zijn marathon te lopen. De meeste visite bestond gelukkig uit doorgewinterde Spartanen, dus een zwerm van visite-sponsorlopers hield Peter aan de praat, waardoor het parcours niet eentonig maar juist afwisselend werd. Ondersteund door een terzake deskundige speaker-man, omlijst door muzieklanken uit Peter's platenverzameling en geadmistreerd middels een effectief ronde-

aftelsysteem vlogen de kilometers voorbij. De diverse zaterdagtrainingsgroepen waaierden uiteen en kwamen periodiek terug om een stukje mee te lopen met de marathon-gigant om hem een hart onder de riem te steken.

De opkomst was daarmee formidabel en alle bezoekers deden enthousiast mee, de een liep een paar rondjes, anderen poogden zo lang mogelijk mee te lopen.

Echter één trotse loper finishte echt na 42,195km rond 12.15hr: Peter Jonkheer en de winnaar was natuurlijk Isaac!!

We horen vast nog meer details over dit sociale en fantastische initiatief, als Peter weer wat uitgerust is. Het resultaat is vandaag gezet en voor iedere ondersteunende loper applaus!

Peter bedankt!

Er is al nieuws: Detail nr.1 is eigenlijk veel meer dan een detail:

Peter meldt: **de tussenstand direct na de loop staat al op 2500 EURO !** 😊

Dat Peter de hele marathon met een hele grote smile gelopen heeft is te bewonderen op de foto's die Desi en

Bedankwoordje van Peter:

Lieve mensen,

Wat een geweldig evenement !

Toen ik begon na te denken hoe ik mijn sponsormarathon wilde houden, dacht ik:

"Ik doe het tijdens een training".

Toen de voorbereidingen op gang kwamen en ik contact met Hans van de Berg had, in zijn functie als bestuurslid van de Spartaan en mijn plannen besprak, zei hij, dat ik gemeente Lisse moest bellen om toestemming te krijgen om het geluid rond de baan te mogen gebruiken.

Nu vragen of iets mag, heet bij de gemeente 'vergunning aanvragen', dat wist ik toen nog niet en dus werd de training, die ik met muziek wilde omlijsten geen training, maar een evenement en dat betekende formulieren invullen en veel telefoontjes plegen met een, overigens zeer vriendelijke ambtelijke dame, die klaarblijkelijk overal beren op onze atletiekbahn zag liggen.

Ik zag mijn geest al dwalen: de voorbereidingen waren al in volle gang, ik had al tientallen mails verstuurd, al flyers gemaakt, Desi's kleinkinderen hadden driftig gewerkt aan de posters, velen reageerden enthousiast, Jan Kees Faas had me al geïnterviewd voor Het Witte Weekblad.

Ze zouden toch geen nee zeggen...

Gelukkig vielen die plotselinge zorgen erg mee en viel na twee weken de vergunning op de deurmat.

Een sponsormarathon op de baan lopen, daar komt toch wel wat voor kijken, veel meer als ik, simpele ziel, dacht ! Vandaag is het gelukt om een droom te laten uitkomen, want dat was het voor mij toch wel en, omdat ik dat zeker niet in mijn eentje heb gedaan, wil ik dank zeggen.

Niet door te zeggen dank je wel allemaal: nee, want dan doe ik veel mensen, die zich voor mij hebben ingespannen, veel te kort en daarom wil ik toch wat personen noemen.

- Natuurlijk alle lopers voor hun geweldige steun om mijn uitdaging te laten lukken en al de mensen die gul hebben gedoneerd voor Op Eigen Benen. Dat zijn er zoveel, die kan ik onmogelijk allemaal bij naam noemen en persoonlijk bedanken. Dus daarom heel erg bedankt allemaal!

-Het Bestuur van De Spartaan, die, toen ik met het idee aankwam, meteen zei: "Kom maar met een plan!" en vervolgens alle medewerking gaven.

-Aad van der Lans, die me van goed adviezen diende, omdat hij ook met dit bijltje heeft gehakt en me voor de loterij leuke prijzen gaf.

-De kantinecomissie in bijzonder Corrie, Jacqueline en Margo, die zonder problemen hun medewerking toezegden en vandaag met veel enthousiasme vele extra uurtjes hebben gedraaid. Arme Corrie, die gisteren bij de voorbereidingen hier op het veld haar pols brak....

-Jan Kees Faas voor zijn enthousiaste verhaal in het Witte Weekblad.

- Alfred, die meteen ja zei, toen ik hem vroeg om de dag aan elkaar te praten en dat vandaag fantastisch heeft gedaan!

-Jos, die me heeft geholpen om de geluidsinstallatie aan de praat te krijgen !

-Eveline en haar dochter Lianne voor hun spontane aanbod om ook mee te bakken en mijn gasten met heerlijke taartjes te verrassen.

-De Gemeente Lisse voor hun snelle werken om mij een vergunning te verlenen.

-De Hardloopwinkel Noordwijkerhout, die me mooi in het pak hebben gehesen.

-Mijn collega Jaap die mijn diensten overnam.

-Mijn familie, die hun broertje, zwager, oom en vader de afgelopen tijd enorm gesteund en gestimuleerd hebben.

-Mijn zwager John, die me met zijn gedrevenheid en grote inzet voor Op Eigen Benen heeft geïnspireerd en op zijn rustige wijze me van vele goede adviezen heeft voorzien.

-En als laatste mijn lieve vriendin Desideria, die sinds ze op 28 juli uit Oostenrijk kwam me geweldig heeft geholpen. Alles wat ik aan ideeën had, moest ze aanhoren, zelf ook met goede voorstellen kwam, flink wat te verduren kreeg, omdat ik de laatste weken het over niets anders had en haar eigenlijk veel te weinig aandacht schonk. Tijd voor zichzelf bleef er nauwelijks over. En de laatste dagen bleek die marathon bijna een dagtaak: bonnetjes maken, prijzen inpakken, taarten bakken, lootjes maken en knippen..

Lieve schat, hartstikke bedankt voor je inzet, zonder jou was dit niet gelukt....

Lisse, 24 augustus 2013,

Peter Jonkheer



Recepten voor sachertorte en bananentaart zie volgende bladzijde

Recept SACHERTORTE

Zutaten: 7 eieren
 180 gr boter (met roomboter = lekkerder als margarine)
 180 gr donkere chokolade
 180 gr suiker (ik heb witte basterd genomen)
 180 gr meel
 1 pakje vanillesuiker, 1½ pakje bakpoeder, ietsje zout,
 abrikozenjam
 1 beker chocoladeglazuur



Voorbereiding:

Een taartvorm, 24 cm. doorsnee, met boter insmeren en met meel bestrooien. De boter in een schaal samen met de chocolade bovenop een klein pannetje met water op het vuur langzaam en vooral niet heter als 30 graden laten smelten (belangrijk!)

De eieren scheiden

Toebereding:

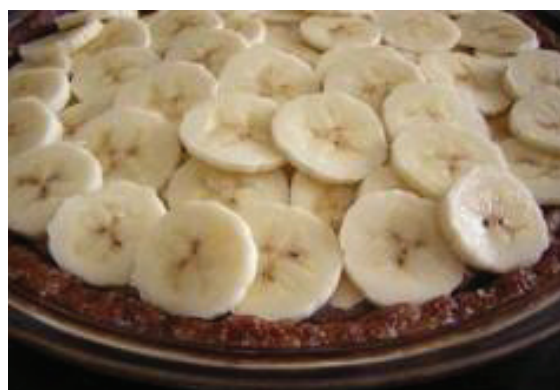
- eiwit stijfmixen en de suiker en het snuifje zout toevoegen
- gesmolten, afgekoelde boter met de chocolade, de eidooiers en de vanillesuiker met een roe omroeren.
- iets van het stijve eiwit voorzichtig met een roe onderscheppen
- dan afwisselend de met het bakpoeder vermengde en gezeefde meel (ook belangrijk!) en het stijve eiwit met de roe onderscheppen.
- in 2 vormen vullen en bij 170 graden 20-25 minuten bakken
- direkt na het bakken de taarten op een plank omdraaien en toegedekt laten afkoelen
- de afgekoelde taarten op elkaar leggen met een behoorlijke laag koude abrikozenjam
- de taart bovenop en rondom met hete abrikozenjam insmeren, laten afkoelen en met chocoladeglazuur overtrekken

Je kunt hem versieren, maar het origine is kaal. Wel met slagroom serveren.

Nou succes! Mijn 10^{de} taart was de lekkerste! Desideria

Recept Bananentaart

Zutaten voor een bakblik: 5 eieren
 200 gram margarine of boter
 225 gram suiker, niet te grof
 250 gram meel
 1 vanillesuiker
 1 bakpoeder
 snuifje zout
 aardbeienjam
 bananen
 chocoladeglazuur



Toebereding:

- de zachte margarine of boter mixen met de suiker en de vanillesuiker en het zout
- een voor een de eieren toevoegen, af en toe een eetlepel van het meel bijvoegen
- meel en bakpoeder in gedeeltes erbij voegen
- op een bakblik, dat met bakpapier is uitgelegd, smeren en 30-35 minuten in de voorverwarmde oven bakken bij 170 graden tot het mooi bruin en gaar is
- laten afkoelen
- met jam insmeren, met banaanstukken dicht beleggen en met chocoladeglazuur overtrekken.

Het lekkerste is deze taart pas de volgende dag, dan is de jam in de taart getrokken en de smaak van de bananen versterkt!

Succes! Desideria

Noot redactie: EET SMAKELIJK!

Het resultaat telt, maar wie telt het resultaat?



ABIN is een toonaangevend accountantskantoor met als speelvelden accountancy en belastingadvies aangevuld met specialisten op het gebied van onder meer pensioenen, financiële planning, salarisadmi-

nistratie, personeelsadvies en Financial interimmanagers. We zijn net zo prestatiegericht als u en zorgen met veel plezier voor klinkende cijfers. **Meer weten?** Kijk op www.abin.nl of bel (071) 361 93 18.

accountants • belastingadviseurs • financial interimmanagers

Noordwijk • Katwijk • Leidschendam Telefoon: (071) 361 93 18 • www.abin.nl

BERICHTEN VAN DE CWA

Van de ouders van Annemarie ontvingen wij de onderstaande uitslagen van de meisjes B. Ondanks dat het al een tijdje terug is dat deze zomerwedstrijd heeft plaats gevonden willen wij u deze uitslagen niet onthouden. Jammer dat wij er geen foto's bij konden zetten.

De redactie

Uitslagen Zomerwedstrijd in Veenendaal op 29 juni 2013				
Meisjes Junioren B				
Springmeerkamp				
	Naam	Verspringen	Hoogspringen	Punten
1	Zyna van der Poel	4,55	1,50	1292
3	Nyke van der Poel	4,23	1,40	1019
Werpmeerkamp				
	Naam	Discuswerpen	Speerwerpen	Punten
1	Zyna van der Poel	28,10	32,03	1140
4	Annemarie ten Kate	16,35	19,56	612
Sprintmeerkamp				
	Naam	100 meter	200 meter	Punten
1	Annemarie ten Kate	13,72 (+0,9)	28,40 (+0,5)	1137
3	Sanne Vermeij	13,87 (+0,9)	28,68 (+0,5)	1093
4	Nyke van der Poel	14,19 (+0,9)	30,89 (+0,5)	908

Gelezen in de vriendenband van augustus 2013:

"Hoog Sammy, kijk omhoog Sammy!"

Sammy loop niet zo gebogen

denk je dat ze je niet mogen

waarom loop je zo gebogen Sammy

met je ogen Sammy op de vlucht

hoog Sammy

kijk omhoog Sammy

want daar is de blauwe lucht

Ramses Shaffy



Een tijdje terug vroeg iemand me of ik een definitie van een wedstrijdathleet kon geven. Herinnerde me dat ik in 2010 voor De Vriendenband Jeff Galloway citeerde, die een mooie indeling van de belevings- en groeistadia van de atleet heeft gemaakt. Korte samenvatting:

FASE	KENMERKEN
Beginner	Sterk gemotiveerd.
Jogger	Ervaart een fysieke en sociale confrontatie met zichzelf en zijn omgeving. Fitheid als motivatie.
Wedstrijdsporter	Trainen is doel, een planmatige aanpak ontbreekt. Competitiedrang. Trainen is middel. Ongeduldig.
Atleet	Gevaar voor blessures, overtraining. Plezier kan in het gedrang komen. Kwaliteit van de prestatie staat voorop. Werken langs de weg der geleidelijkheid (meerjarenplanning)
Compleet atleet (Topper)	Integratie. Evenwicht (conditie techniek training competitie topprestatie beleving).

Dat was een goede hulp om de vraag te beantwoorden.

Als je de eerste fase overwonnen hebt en lekker gesetteld bent in de tweede, groeit bij meerderen de behoefte aan meer. "Wat kan ik, met de arbeid die ik nu verzet? Wat presteer ik ermee?" vraagt men zich dan af. Zo groeit de behoefte aan competitie, prestatieijstjes, records...

Dan wordt omhoog gekeken.

Voor velen geldt daarbij: trek je op aan een ander en vergelijk je met jezelf.

Bij enkelen gaat het verder. Die gaan uit van: ik wil, nee, ik zal de beste zijn, de ander trekt zich maar op aan mij. Er wordt door deze mensen juist heel stevig omhoog gekeken, richting top. Voor velen is dat streven naar de persoonlijke top, voor enkelen naar de absolute top.

Is omhoogkijken nu een specifieke eigenschap van wedstrijdporters tot en met topsporters?

Nee, natuurlijk niet. Los van het feit dat je, wanneer je zo gebogen loopt als Sammy, nooit h rd kan lopen. Daarvoor is een veel betere looptechniek nodig.

Er zijn mensen die zich nadrukkelijk hebben bezig gehouden met "omhoog kijken", met het groeien van mensen.

De wet van Parkinson

Je kent waarschijnlijk de wet van Parkinson.

In 1951 kreeg deze Amerikaanse soldaat de opdracht om van een bepaald object foto's te maken.

Hij begon daaraan, maar vond al snel dat de opdracht naar zijn mening t  omvangrijk was in verhouding tot de beschikbaar gestelde tijd. Daarom ging hij praten met zijn superieur en overtuigde de laatste ervan dat hij een assistent nodig had. Ook bereikte hij, dat hij promoveerde tot soldaat 1e klasse, want daardoor kon hij zijn assistent met autoriteit aansturen.

.....



Drie jaren later. De voormalige soldaat-fotograaf had inmiddels 85 medewerkers onder zich, was bevorderd tot sergeant-majoor, zag geen foto meer, laat staan dat hij nog een camera in zijn handen had en vulde zijn dagen met beleidsmatige, aansturende zaken.

De soldaat kreeg na zijn eerste promotie minachting voor het gewonen handwerk en werkte zich "daarboven uit". Zijn eerste assistent na verloop van tijd idem dito, enz. enz.

Kortom, de wet van Parkinson leert ons dat in onze westerse maatschappij (in, zoals we het vroeger noemden, de "eerste wereld") mensen hebben geleerd omhoog te kijken en zich omhoog te werken, zichzelf, hun leven, hun waarde voor de maatschappij te verbeteren. Soms tot in het extreme toe.

Hoewel, ook zonder Parkinson was dit opwaarts streven en de wens naar erkenning van jezelf al duidelijk. Enkele voorbeelden uit vele van mensen die hierover hebben nagedacht:

~ Confucius: "Mensen, neem verantwoordelijkheid. Daarom moet je blijven leren, jezelf ontwikkelen en verbeteren."

~ Plato: wilde "de laagste klassen" weliswaar niet zo zeer verheffen, maar hij begreep de economische functie. Deze klasse vormde de materiële grondslag van de samenleving. Hij erkende ongelijkheid van klassen, maar begreep heel goed dat elke klasse nodig is, waarde heeft voor de maatschappij! "Een hoog maatschappelijk niveau door een gezonde maatschappelijke onderklasse!"

~ Of, neem Tomaso Campanella (Giovanni Domenico) die De Staat van Plato, maar ook Utopia van Thomas More kende en droomde van een religieuze, sociale en politieke wereldvrede. Die daarom de arme, verdrukte Calabriërs opriep zich te verzetten tegen hun lot en in opstand te komen.

Werd gevangen genomen en schreef in de cel zijn Citta del Sole, de Zonnestaad, waarin hij zijn ideaal beeld voor een eerlijke, nee, voor de beste staatsvorm voor alle mensen weergaf.

~ Of, zoals Heidegger stelde: "Jezelf ontwerpen is een daad van vrijheid. Door actief iets nieuws te maken uit datgene wat je passief bent geworden, neem je de touwtjes van je leven in eigen hand, bereik je een hoger niveau."

~ Abraham Maslow maakte een intussen beroemd geworden piramide waarin het zich ontwikkelen, het "groeien" van mensen in stadia wordt ingedeeld:

Als de onderste, lagere behoeften zijn ingevuld, komt een mens toe aan de hogere behoeften. Invulling van alle lagen maakt, dat je een compleet mens wordt.

~ Parkinsons -betwistbare- toevoeging was, dat je, om een alsmaar hoger doel te bereiken, de baas moest worden over anderen.

Gastarbeiders

In de jaren '60 kwamen er legio Italianen en Spanjaarden naar ons land om "dat domme handwerk", dat geen speciale opleiding vereiste, te verrichten omdat wij ons daar te groot voor voelden en zij het (aan hun uitbetaald mindere, dus voor de werkgever veel goedkopere) loon uitstekend konden gebruiken om met het ervan gespaarde geld na verloop van tijd hun leven in het thuisland aanmerkelijk te kunnen verbeteren.

Zij waren de voorgangers van de "allochtonen", Turken, Marokkanen, en iets later mensen uit diverse Afrikaanse landen tot en met de laatste stap in deze: de Oost-Europeanen.

Veel van die eerste Italianen en Spanjaarden waren echte "gastarbeiders". De meesten hunner gingen na verloop van tijd terug naar eigen land. Met de "allochtonen" is dat anders, zoals we allen weten. Daarvan immigrerden er velen naar ons land, veelal ook om economische redenen, al dan niet legaal.

Allemaal mensen "uit de tweede en derde wereld" die omhoog kijken. Is er daarin trouwens een verschil met autochtonen? Zelfbewust omhoog kijken is een maatschappelijke ontwikkeling die eigenlijk de naam "ontwikkeling" niet waard is. Het is er altijd geweest en zal er altijd zijn, overal waar mensen zijn. dus ook waar mensen zich serieus met hun sport bezig houden.

Atletiek bedrijven, in alle opzichten, heeft ook voor velen van ons daaraanbijgedragen.

Ramses Shaffy had niet voor niets groot succes met zijn song:

"Hoog Sammy, kijk omhoog Sammy!"

Hugo Tijsmans



CRA-NIEUWS

HET WINTERCIRCUIT

Op 24 september gaan de onderlinge (hard)loopcompetitie en 27 oktober de Sportief-wandel/nordicwalking (SW/NW) tochten van start. Ieder Spartaanlid vanaf 15 jaar kan aan de loopcompetitie meedoen. Het is een gezellige competitie met op alle niveaus een leuke onderlinge strijd. Als je nog geen twee jaar loopt, raden we aan om met de korte afstand mee te doen. Hiermee verklein je de kans op blessures. De start voor de hardlopers is steeds om 11 uur. De Coopertest is vanaf 11 uur in series.

Met uitzondering van de 1e loop staan de activiteiten allen gepland op zondagen.

Let op: Een flyer met de kalenderdata voor de loopjes komt beschikbaar en hierin is te zien dat vanaf eind september tot en met maart competitie wordt gelopen, met als afsluiting in juni de voorjaarsestafette waarbij een verrassingsopzet onvoorspelbare winnaars oplevert en een gezellige avond het seizoen afsluit.

Er worden gevarieerde parcours gelopen gedurende de winter.

Hardlopers kunnen de volgende soort loopjes verwachten met gevarieerde ondergrond, wisselende prestatiemeting en loopomgeving:

Keukenhofbosloop; ca. 5 of 11 km

Polderloop; 5 of 15 km

Duin/strandloop; 3,5 of 10,7 km

CRA- ½ marathon; 8 of 21,1 km

Baanloop; 4 of 8 km

Coopertest; 12 minuten

De sportief-wandelaars en Nordic-walkers (SW/NW) zijn nadrukkelijk uitgenodigd om ook mee te doen. Voor hen wordt een apart parcours uitgezet. Hier ligt de nadruk niet op het wedstrijdelement, maar op lekker sportief samen een stuk lopen en ongeveer gelijktijdig en op (nagenoeg) dezelfde plaats eindigen als de hardlopers.

Zondag 27 oktober beginnen we dus met de 1ste wandeltocht. De starttijd voor de wandelaars en Nordic walkers is 10.00 uur. De afstanden van de tochten zijn ca. 6,5 km of 9 km.

We hebben ook dit jaar weer een deelnemerslijst, dus meldt je vooraf bij de CRA.

Wanneer je minimaal 5 keer hebt meegedaan doe je mee aan de verloting. We hopen op een grote deelname. Introducés mogen ook mee; tegen betaling van 2 euro.

DE FEESTLOOP VAN DE HARDDRAVERIJVERENIGING

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

Op 24 september organiseert de Spartaan voor de Harddraverijvereniging weer de jaarlijkse najaarsfeestloop (de kermisloop). Deze loop is ook de laatste wedstrijd van het 'SPOC-circuit' (zie o.a. hierachter bij Trimlopen) en dit jaar dus ook de eerste van ons Wintercircuit.

Diegenen die niet mee willen doen, kunnen die dag niet van onze accommodatie gebruik maken. In het trainersoverleg is afgesproken, dat er op deze avond geen training wordt gegeven. Ieder wordt opgeroepen mee te doen aan de feestloop. De afstand is 3 en 6 km. Starttijden: zie flyer.

Inschrijven: Op vertoon van je ledenpas bij het wedstrijdsecretariaat krijg je een startnummer. Voor de inschrijftijd: houd de website in de gaten.

Spartaantenuue: We stellen het op prijs als de Spartaankleuren goed te zien zijn. Verzoek aan alle deelnemers is om het Spartaanshirt te dragen.

"R" in de maand = REFLECTIEHESJES aan op donderdagavond

Binnenkort is het helaas weer te vroeg donker om nog in het duin te kunnen trainen. Donderdag 5 september is/was de laatste duintraining.

Op **12 september** wordt per groep gestart met de **wegtraining**.

Op **donderdag 26 september** (harddraverij-avond in Lisse) komen veel Lissese lopers en trainers niet. Er zullen wel enkele trainers aanwezig zijn. **De groepen worden iets samengevoegd.**

Bij de wandelgroepen is samenvoegen niet goed mogelijk. Er is die avond geen wandeltraining.

De looptrainingen starten de donderdagavonden om 19.15 uur bij de kantine. Dragen van een (eigen) reflecterend hesje is verplicht. Zonder hesje mag je niet mee. Een lampje/lampjes voor de betere zichtbaarheid is verstandig.

De wandeltrainingen starten om 19.00 uur.

Voor de duidelijkheid: **ieder wordt geacht met zijn eigen hesje te lopen**. De hesjes van de Spartaan zijn er voor nieuwe leden die zelf nog geen hesje hebben en voor de anderen als je je eigen hesje eens hebt vergeten.



SPORTKEURING

Het is ieders eigen verantwoordelijkheid, maar bij een sportieve lichamelijke belasting is een check middels een (uitgebreide) sportkeuring zeker aan te raden. Hoeveel van de kosten wordt vergoed, is afhankelijk van je ziektekostenverzekering. Adres en telefoonnummer op bladzijde 2 van de Spektakels.

Diverse loopjes en wandelingen

Loop- of wandelverslaafd geraakt? Niets om je zorgen over te maken en zeker niet afkicken!

Naast de vele kermisloopjes in de regio in deze periode zijn er ook veel andere mogelijkheden om wedstrijdjes te lopen. Kijk hiervoor eens op:

www.dutchrunners.nl/evenementen, hier kun je veel informatie over afstanden, starttijden, organiserende vereniging en tel.nr. voor inlichtingen vinden, o.a. over lopen in de omgeving.

Ook voor wandelaars biedt internet de helpende hand:

Kijk eens op **www.wandel.nl** en ontdek wat er allemaal mogelijk is.

Als je nog vragen of opmerkingen hebt, neem dan contact op met één van de leden van de Commissie Recreatie Atletiek (Margo Kivits, Alfred Langendijk, Fred van der Hoorn, Wim Schouten, Loek van Saase en Theo Edens).

Namens de Commissie Recreatie Atletiek, Loek van Saase.

**VOLKSUNIVERSITEIT LISSE**

Vuursteeglaan 9,
2161 GD Lisse

Website:
www.volksuniversiteit-lisse.nl

Tel: 0252-4119518

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

Biedt u een uitgebreid programma cursussen op velerlei gebied**TALEN:**

Nederlands, Duits, Engels, Frans, Italiaans, Pools, Spaans en Nederlands voor Europese werknemers.

CREATIEF:

Basis tekenen, Schilderen, Beeldhouwen, Kalligrafie, Patchwork, Viltten, Tiffany, Zilveren sieraden maken (verhalen) schrijven en fotografie.

ICT:

Website bouwen, Digitale fotobewerking, Montage van beeld en geluid.

BEWEGEN EN ONTSPANNEN:

Yoga, Pilates, Tai Chi/ Qigong, Zhineng Qigong etc.

PERSOONLIJKE ONTWIKKELING:

Assertiviteit voor vrouwen, Mindfulness in actie, Familieopstellingen, Filosofie, NLP

BERICHTEN VANUIT HET WOC**AKTIVITEITENKALENDER**

dag	datum	ed	OMSCHRIJVING ACTIVITEIT	LOKATIE	TIJDVAK
za	21 sep 13		ZHM competitie Pupillen 4e wedstrijd	Gouda	
zo	22 sep 13		Landelijke finale junioren B		
di	24 sep 13		Najaarsfeestloop	baan/weg	19.00-22.00u
za	28 sep 13		NK Estafettes		
zo	29 sep 13		NK Estafettes		
za	5 okt 13		Onderlinge Pupillenwedstrijden meerkampen + junioren C/D	baan	10.00-17.00u
zo	6 okt 13		Onderlinge meerkampen Senioren / junioren A/B / Masters	baan	10.00-17.00u
zo	27 okt 13		CRA Bosloop	baan/weg/bos	11.00-13.00u
zo	10 nov 13	27e	Scholierenbosloop VO- en BO-groepen 3 t/m 8	bos	11.00-14.00u
zo	17 nov 13		CRA Polderloop / CD junioren wintercompetitie	weg	10.00-13.00u
zo	1 dec 13	26e	Ter Specke Loop (Zorg & Zekerheid circuit) 5-10-15 km	weg/baan	11.00-12.30u
zo	15 dec 13		Wintercircuit + CD-competitie strand/duinloop Langevelderslag	duin	10.30-12.00u
wo	26 dec 13		Kerstcross	bos	10.30-12.30u

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



Keurslagerij
Clemens

Winkelcentrum Poelmarkt • Lisse

Tel. 0252-410410

www.clemens.keurslager.nl

Verstand Van Lekker Vlees

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

BRIL
Jan't

**Exclusieve Brilmode
Contactlenzen**

Kapelstraat 2, 2161 HD Lisse
Telefoon (0252) 412570



*fijn dat het
er is...*

Vishandel

ALEX RUIZENDAAL

033-8883911/0653951466 SPAKENBURG

Beelen
VERPAKKINGEN



Kantoor en magazijn
Heereweg 5b, Lisse

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

GEZOND, GEZELLIG en VOOR IEDEREEN!

In onze accommodaties is
altijd wel iets te beleven.

STiWA
EXPLOITATIE & BEHEER



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

www.stiwa.nl

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

B. Elfering D.H.Z.

Heereweg 212A – 2161 BR Lisse
Tel. 0252 - 793376



- * Gereedschappen
- * IJzerwaren
- * Verfwaren en behang
- * Electra
- * Zonweringen
- * Sleutelservice



SCHOLTEN

uw keurslager

Waarom zou u 't met minder doen

Hoofdstraat 261
2171 BD Sassenheim
0252-211440



Uw accountant
om de hoek.

Op Kromhout kunt u rekenen.

Kromhout maakt accountancy en belastingadvies persoonlijk. Vanuit Lisse doen wij er alles aan om het u bij al uw financiële zaken gemakkelijker te maken. Dit alles in een professionele, zakelijke sfeer. Om u optimaal van dienst te kunnen zijn, werken wij met vaste contactpersonen. De lijnen zijn dus kort! Kortom, u bent van harte welkom op ons makkelijk te bereiken kantoor in Lisse (ruime parkeergelegenheid). Dan zorgen wij voor een lekker kopje koffie, dat praat wel zo makkelijk.

Kanaalstraat 270e, 2161 JZ Lisse, Tel.: 0252 417 450 E-mail: accountants@kromhoutlisse.nl Of kijk op: www.kromhoutlisse.nl



KROMHOUT
ACCOUNTANTS EN BELASTINGADVISEURS



firma zandvliet en zn.

**Timmer- en aannemingsbedrijf
Doe het zelf artikelen**

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



DREIJER OPTIEK

Alles voor ogen!

Kanaalstraat 25-27 Lisse Tel. 41 59 92



Kanaalstraat 106-108 | 2161 JR Lisse | (0252) 41 44 89 | www.plazadestoete.nl



Schuif aan bij de Buren
brasserie

kanaalstraat 106-108 | 2161 jr lisse | (0252) 41 31 20 | www.brasserieburenlisse.nl

BOEKESTEIN

Fysiotherapiepraktijk

Acupunctuur

**Revalidatie Sportmassage +
trainingsbegeleiding
Conditietesten**

Hans Boekestein

Hans Siemons

Wendy den Elzen, Lisette Wesselman,
Linda Huikeshoven, Steven Kalkman en Cathy Bon

Kapelstraat 5a, 2161 HD Lisse

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

Gratis advies over blessures via de trainers

Natte 18^e Schoonderbeek Installatie Estafette druk bezocht !

Op vrijdag 28 juni werd voor de 18e maal de Schoonderbeek Installatie Estafette gelopen. Hoewel de regen overvloedig neerviel kwamen er toch maar liefst 96 teams aan de start. Overall winnaar en winnaar van het klassement voor verenigingen werd het team AV Rijnsoever Racing Team met een tijd van 1:10:23. Dit team legde beslag op de hoofdprijs, een dinerbon voor het hele team, beschikbaar gesteld door Next1 Brasserie en Eetcafé in Lisse. Tweede en derde bij de verenigingen werden respectievelijk NSL Team 1 en NSL Team 2.

In het klassement voor bedrijven stak het herenteam van de Hardloopwinkel in Noordwijkerhout met kop en schouders boven de concurrentie uit. Met een tijd van 1:10:49 wist men het team van Grand'Italia, dat als tweede de finish passeerde, ruim vier minuten voor te blijven. De mannen van de Hardloopwinkel kregen, als winnaar van het Bedrijvenklassement, de Frans Dames Bokaal uitgereikt. Op de derde plaats eindigde het team van G.C. Huigsloot en zn. uit Roelofarendsveen.

Ook in het Vrouwenklassement deelde een team van de Hardloopwinkel de lakens uit. Met een tijd van 1:18:41, slechts een minuut boven het parcoursrecord, wist men het vrouwenteam van de NSL ruim 6 minuten voor te blijven. Met hun eerste prijs, een High Tea bon voor 4 personen, beschikbaar gesteld door Landgoed Keukenhof, krijgt het team van de Hardloopwinkel alle gelegenheid om nog eens rustig na te genieten van hun prestatie. De derde plaats in het vrouwenklassement werd opgeëist door het team van Running Center Katwijk.

Individueel liep Maarten Jumelet van AV Rijnsoever Racing Team het snelste rondje met een tijd van 16 min en 38 sec. Bij de vrouwen was dit Silke Schmidt van de Hardloopwinkel in Noordwijkerhout, die een tijd van 17 min en 51 sec noteerde. Alle resultaten, zowel per team als individueel zijn terug te vinden op onze site www.spartaan.net/estafette. Hier zijn ook foto's te vinden die tijdens het evenement zijn gemaakt.

Na afloop werd er, onder genot van een pastamaaltijd beschikbaar gesteld door Grand'Italia en gevogelte, beschikbaar gesteld door Poelier van Dongen, nog gezellig lang nagekaart in de tent op ons terras.

Noteer vast in uw agenda : de volgende editie van de estafette staat gepland voor de zonnige vrijdag van 27 juni 2014 !

Rest mij om langs deze weg iedereen die zich heeft ingezet om de estafette tot een succes te maken hartelijk te danken.

Gied Leuven

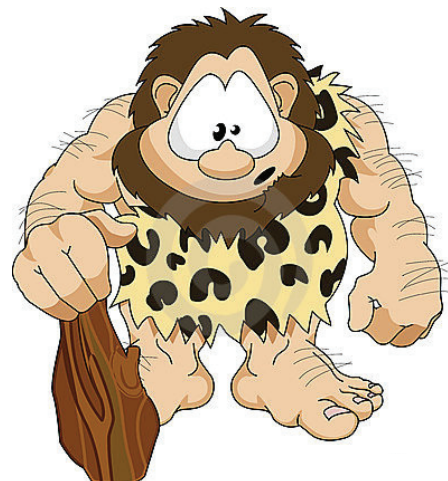


Hardlopen en krachttraining

Krachttraining van de holbewoner versus de moderne mens.

In het verleden deed geen mens aan sport. Er was totaal geen behoefte aan een sportschool of atletiekclub. Daar was trouwens ook geen tijd voor. Er moest immers van alles gebeuren om de maag te kunnen vullen, het territorium te verdedigen, gevaar te ontvluchten, te zorgen voor onderdak en nog veel meer. Door deze dagelijkse bezigheden werd zodoende niet alleen in ruime mate, maar bovendien ook zeer gevarieerd bewogen.

De hedendaagse "zittende mens" doet wel aan sport. Niet uit noodzaak, maar vanuit het besef dat het voor onze gezondheid en welbevinden heel verstandig is. Omdat plezier hierbij echter zeker net zo belangrijk is, kiezen we voor iets wat we leuk vinden. Een manier van bewegen die voldoening geeft ongeacht op welk niveau. Voor ons is dat hardlopen. Tegelijk met deze voorkeur kiezen we vanzelfsprekend ook voor een specifieke vorm van belasten.



De vroegere mens had deze keuze niet. Als het voor je onderdak nodig was om dikke takken te breken, zware stenen te slepen of te stapelen, dan deed je dat. Zonder zo af en toe een flinke worstelpartij bleef je stam niet bestaan. En met een roofdier op je hielen of dreigend gevaar koos je echt niet voor een rustige duurloop. Nu beslissen we veelal zelf welke vorm van bewegen we wel en welke we liever niet willen doen. En hierin schuilt een modern gevaar.

Hardlopen is een cyclische sport. Dit betekent dat steeds dezelfde beweging wordt herhaald. Daardoor ontwikkelen sommige spieren of spiergroepen zich beter dan andere. Hierdoor gaat de loopstijl achteruit en neemt de kans op ongemakken toe. De meeste hardlooplessures ontstaan niet door pech of een ongeval, maar hebben veelal een te voorkomen oorzaak.

Elke werkende spier heeft een tegenwerkende spier maar meestal ook meewerkende spieren. Een goede balans daartussen is erg belangrijk. Zo kan bijvoorbeeld de sterker ontwikkelde spier aan de voorkant van het bovenbeen een "probleem" zijn voor de hamstrings aan de achterkant. Ook kan deze hamstringgroep juist overbelast raken door relatief zwakke buik en bilspieren al dan niet in combinatie met te strakke lende en rugspieren.



Een gevarieerd trainingsaanbod met daarin rustige duurlopen, korte en langere versnellingen in verschillende tempo's, speelse elementen, oefeningen voor en achteraf, is op zich prima.

Toch blijkt dit niet altijd voldoende variatie te bieden. Daarom willen we binnenkort voor alle groepen wat aan krachttraining gaan doen. Deze training is bij ons niet bedoeld om een mooi "sixpack" of een indrukwekkende borstomvang te ontwikkelen. Niet om supersterk te worden.

De krachttraining is om beter maar vooral ook met minder blessures hard te lopen!

En zo blijven we dichtbij de reden om lid te willen zijn van de Spartaan. Namelijk met veel plezier, recreatief of wat meer prestatiegericht, maar vooral ook; om verantwoord te bewegen.

De aangeboden oefeningen zijn in veel opzichten makkelijker dan het bouwen van allerlei objecten, het leveren van een flinke vechtpartij of het moeten wegrekken van roofdieren.

Toch zal deze trainingsvorm in het begin wat onwennig zijn en zullen we met zijn allen op dit gebied nog wel het één en ander moeten leren. Maar we kunnen vooral ook heel veel lol en profijt verwachten. We hopen jullie daarom snel en met kracht te mogen verwelkomen!

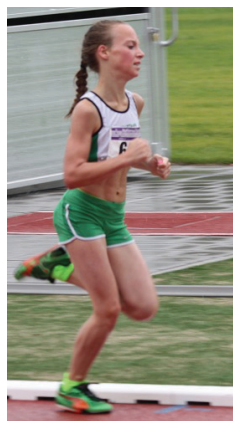
Rob Boot
Namens alle trainers.

BERICHTEN VAN DE CJA

Van voor de zomer

De zomervakantie zit erop en het was ook een echte zomervakantie. De pupillen hebben fantastisch weer gehad tijdens het zomerkamp in de eerste week van de vakantie en ik hoop dat iedereen daarna nog een fijne vakantie gehad heeft.

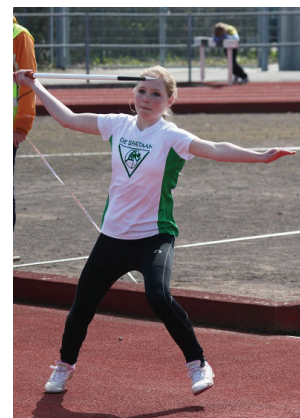
Pupillen: Voor de vakantie was het nog even druk met twee ZHM wedstrijden en een Ouder-Kind wedstrijd met een overnachting op de atletiekbaan. De hindernis baan was een groot succes, dus die gaan we volgend jaar weer bestellen.



CD Jeugd: De CD jeugd hebben met groot succes hun wedstrijden gedaan. Maar liefst 2 nieuwe clubrecords van Jaimy van de Loo (MD2) op de 1.000m en vervolgens Fleuriënne Witvliet (MD2) met speerwerpen. Verder heeft het meisjes D team zich geplaatst voor de landelijke finale CD. Ook tijdens de BCD meerkamp werd menig PR verbroken.

Drukke september maand

Nu alle scholen weer begonnen zijn, hebben we nog één maand voordat het zomerseizoen er weer op zit. En dat wordt een stevige eindsprint, want er staat een hoop op het programma.



1 september: Instuif op onze eigen baan voor de CD jeugd.

7 september: "Athletics Champs". Een kennismakingswedstrijd op onze eigen baan voor de pupillen in de regio. Omdat deze wedstrijd samenvalt met de campagne "De Spartaan brengt de bollenstreek in beweging", zijn we ook op zoek naar nieuwe leden. Dus vraag eens een vriendje of vriendinnetje of deze een keer wil meedoen. Ze moeten dan woensdag 4 september langskomen tijdens de training.

8 september: D spelen in Amsterdam. Dit jaar gaat een record aantal D jeugd naar deze spelen.

14 september: Landelijke finale CD competitie voor het meisjes D1 team. Veel succes meiden!

14 september: Lancering van het boek "Mette loves New York" op De Spartaan. Schrijfster Geeri Bakker lanceert haar nieuwste boek met Mette over de marathon van New York met een ludieke actie op De Spartaan. Er worden marathon wedstrijden (421,95 meter oftewel iets meer dan een rondje) gedaan voor verschillende leeftijdsgroepen. Deelname is gratis, de winnaars krijgen het nieuwste boek! Kom dus allemaal langs. De wedstrijden beginnen om 14:00 en om 15:00 zijn we klaar.

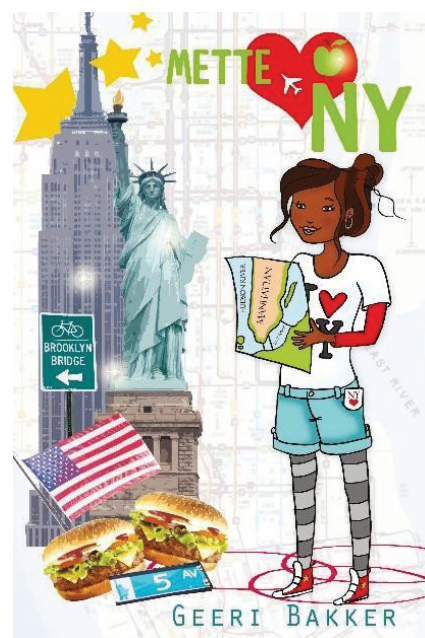
21 september: Laatste ZHM wedstrijd voor de pupillen in Gouda.

28 september: NK estafette voor pupillen en dit jaar ook voor een aantal CD teams.

5 oktober: sluiten we het zomerseizoen af met de onderlinge op De Spartaan.

Herfstvakantie: MIR weekend voor pupillen en CD jeugd. Niet vergeten je hiervoor op te geven.

Kortom een volle agenda. Veel sportplezier bij alle wedstrijden en evenementen.



Wim Bouma





PUPILLENNIEUWS

Beste pupillen

Hier is dan alweer de vierde tussenstand van het puntenklassement. Deze tussenstand is tot en met de 3^e ZHM competitie van 6 juli jl. te Leiden.

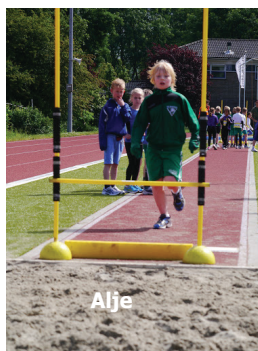
Groetjes Maaïke

Tussenstand puntentelling pupillen

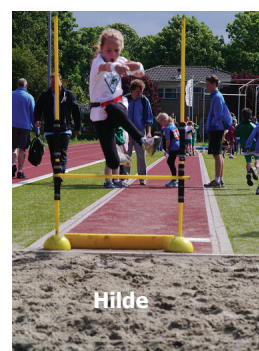
Mini pup Jongens		Dn	NN	EV	PR	Tot
1	Bas van het Schip	24	12	0	16	52
2	Raemon Baak	18	12	0	12	42
3	Jasper Ouwehand	14	12	0	10	36
4	Youri Feijt	12	12	1	1	26
5	Kai Ransdorp	4	4	0	0	8
6	Koen Seijmonsbergen	2	5	0	0	7
7	Boele Böhm	2	4	0	0	6
8	Finn Leukel	2	0	0	0	2
C pup Jongens		Dn	NN	EV	PR	Tot
1	Nick Duinkerken	26	12	1	12	51
2	Symen Grimbergen	12	12	0	14	38
3	Alje Stip	14	12	0	8	34
3	Casper Huiskeshoven	12	12	0	10	34
4	Jari Langelaan	12	12	0	2	26
5	Luuk Pieterse	10	12	1	0	23
6	Teun Smakman	4	4	0	0	8
7	Christian Schreuder	2	0	0	0	2
B pup Jongens		Dn	NN	EV	PR	Tot
1	Tijs Kotte	24	13	0	12	49
2	Himme Verhoef	20	8	1	12	41
3	Tijn Kauffman	20	13	1	6	40
4	Tibbe Nijgh	18	13	0	6	37
4	Noah Ruiters	14	13	0	10	37
5	Leonard Bloem	18	9	0	8	35
6	Jarique Hazel	14	4	0	2	20
7	David Romeyn	4	4	0	0	8
7	Ridwane Apko	4	4	0	0	8
8	Jens Hoogink	2	4	0	0	6
9	Buddy van den Burg	2	0	0	0	2
A1 pup Jongens		Dn	NN	EV	PR	Tot
1	Thijs van 't Schip	24	6	1	12	43
2	Matthijs Valtan	20	6	0	14	40
3	Thijs van Rijn	20	6	1	12	39
4	Stijn Hooijman	20	5	2	8	35
5	Thimo van Velzen	20	4	1	6	31
6	Job van Leeuwen	6	6	0	8	20
7	Indy vd Slot	2	0	0	0	2
7	Neil Batenburg	2	0	0	0	2
A2 pup Jongens		Dn	NN	EV	PR	Tot
1	Jochem van Stijn	28	6	1	12	47
2	Sven Hazenoot	24	6	0	12	42
3	Lars Knaap	20	6	0	12	38
4	Niels van Beek	24	5	0	8	37

C pup Meisjes		Dn	NN	EV	PR	Tot
1	Hilde Baak	20	12	2	10	44
2	Charlotte te Boekhorst	8	4	0	6	18
3	Femke Rotteveel	4	4	0	0	8
3	Isabella Lernerberry	4	4	0	0	8
4	Nadine van Dam	2	4	0	0	6
B pup Meisjes		Dn	NN	EV	PR	Tot
1	Fleur Smeets	22	13	2	10	47
2	Jelka Böhm	24	13	1	2	40
3	Tessa de Wit	14	12	0	12	38
4	Iris Hulsbosch	16	13	0	4	33
5	Carmen de Jong	14	8	2	8	32
6	Iris Vije	10	12	1	8	31
7	Laura van Kampen	12	8	0	8	28
8	Emmelie Tegel	12	7	0	6	25
8	Kyra Koetsenruijter	8	7	0	10	25
9	Pien Hersman	8	5	0	4	17
10	Sophie Geul	4	4	0	0	8
11	Renske vd Heuvel	2	0	0	0	2
11	Romana de Groot	2	0	0	0	2
A1 pup Meisjes		Dn	NN	EV	PR	Tot
1	Amy den Hollander	26	6	1	16	49
2	Mandy Duinkerken	28	6	3	10	47
3	Floor Verkade	16	6	1	8	31
4	Phebe Goedhart	10	6	1	2	19
5	Suzanne van Oers	14	4	0	0	18
6	Sanne van der Meer	4	4	0	0	8
A2 pup Meisjes		Dn	NN	EV	PR	Tot
1	Nicole in 't Veld	20	5	0	16	41
2	Shana van Vuuren	20	6	0	6	32
3	Hannah Olsthoorn	18	5	1	6	30
3	Linn Wijts	14	5	1	10	30
4	Aisha Osman-Dualeh	14	6	0	6	26

Foto's ZHM competitie Schoonhoven 15-06-2013



Alje



Hilde

Voor meerdere foto's ga naar: <https://picasaweb.google.com/109327325727729354930/20130615Schoonhoven>

OUDER/KIND WEDSTRIJD & TENTENNACHT

Al jaren wordt er bij De Spartaan in het laatste volle weekend, voordat de zomervakantie begint, het bovenstaande evenement georganiseerd. Een evenement waar onze pupillen het nu eens op kunnen nemen tegen hun Ouders, broertjes en zusjes. En dat niet alleen, er moet op de diverse onderdelen ook ZELF door de deelnemers/sters gejureerd worden.

Zéér tevreden waren we met de **146** inschrijvingen. In 2012 waren het er **118**. Als je bedenkt dat we vorig jaar om deze tijd ongeveer 130 pupillen hadden en nu ongeveer 95 (het verschil van ongeveer 35 zit 'm in het doorschuiven per 1.11.2012 van pups naar D) kun je wel zeggen dat de animo dit keer erg hoog was! Het hadden er zonder meer nog meer kunnen zijn. Onze leden uit Nieuw Vennep en Hoofddorp hadden namelijk al zomervakantie.

Tegen half vijf druppelen de eerste Ouders binnen. Op het middenterrein zorgt **Fieke** (ja, gelukkig ze was er weer) er voor dat de tenten op de door de brandweer vereiste afstand worden neergezet. **José** (secretaris van de CJA) ontfermt zich tezamen met de kantine- medewerkers over de stapels pannenkoeken die meegenomen zijn. Als alle tenten staan klinkt het signaal om te gaan eten. In de kantine is het erg warm. Het merendeel van de aanwezigen eet daarom liever buiten. Een klein volksverhuizing van tafels en stoelen is het gevolg.



Nadat het eten is gezakt begint **Karel** om half 7 met de gezamenlijke warming-up. **Jan** doet met de hele meute wat rek- en strekoefeningen, tot slot nog wat versnellingen en het "feest" kan beginnen. Voor één iemand helaas niet, want deze dame verstuipt haar enkel door even niet op te letten toen ze over de witte binnenrand stapte. Eerste "klusje" voor de mensen van de EHBE.



Tot 21.00 uur zijn de 12 groepen achtereenvolgens bezig met 50 meter hardlopen, kogelstoten, verspringen en balwerpen. Vanwege het feit dat er géén N.J.A.D. (Nationale Jeugd Atletiek Dag) meer door de Atletiekunie wordt georganiseerd hebben we als verrassing maar zelf een groot luchtkussen (een soort stormbaan) gehuurd. Uiteraard is er ook een pauze ingelast, want een mens moet op z'n tijd een bakkie kunnen doen.

20 Minuten lang mogen ze sprinten, stoten, springen, werpen en zich uitleven op het luchtkussen. Als "toetje" mag iedereen zijn/haar kunnen tonen op de 6 minuten loop.

Als zo rond 22.00 uur eindelijk alle Ouders het kampterrein verlaten hebben, maakt de jeugd zich op voor het nachtspeel. De Mini's en C's aangevuld met enkele B's gaan naar de wielersbaan om het dierengeluidenspel te doen. Gewapend met zaklampen zoeken zij naar de diverse dieren. Het eerst komen we de aap tegen. Nou zeg, het leek net 'n echte aap! Aan het einde van het rondje hebben we 7 dieren gehoord. Terug naar de baan, plassen, tanden poetsen en hup naar de tent.

De oudere pupillen zitten inmiddels in het bos en proberen allerhande dingen te smokkelen. Voorwaar géén gemakkelijk onderneming. De douane is bikkelaar. Het is al zondag als deze groep terug komt. Ook voor hen geldt, plassen, tanden poetsen (moet dat??) en de tent in. Het bleef nog lang onrustig op het veld. En wat een plasgeitenbreiers levert zo'n nacht op zeg. Ze bleven maar naar de WC's lopen.

Tegen 04.00 uur vond ik het welletjes, zocht mijn luchtbed op en probeerde voor een paar uurtjes mijn ogen dicht te doen. **Jan** die op dat moment nog volop bezig is om het programma voor de zondagmorgen in elkaar te zetten, heeft de rest van de nacht gewaakt.

Zondagmorgen half 8 alom drukte in de kantine: thee zetten, tafels dekken, boterhammen smeren, **Wim** (voorzitter CJA) die het ontbijt voor de leiding verzorgt (gebakken eitjes met of zonder spek). Wat worden we toch weer in de watten gelegd. Na het ontbijt staat er een soort zeskamp op het programma.

Terwijl **Wim** en **ikke** de kantine, keuken en WC's weer toonbaar maken, zet de overige leiding de spelletjes uit voor de laatste activiteit. Helaas kan niet elk team het spel op het luchtkussen doen, want ná de limonade pauze



wordt die weggehaald. Je kunt wel aan sommige kinderen merken dat ze 'n zéér korte nacht hebben gehad want er zijn erbij die bijna niet meer vooruit te branden zijn! Maar ach, wat geeft het. Deelnemen aan zo'n weekendje doe je toch om zo lang mogelijk wakker te blijven. Wie deed dat ook niet in zijn/haar jonge jaren. Ik in ieder geval wel. Trouwens op zondagavond kunnen ze weer op tijd naar bed om de volgende dag weer fris en fruitig naar school te gaan.

De tenten op het middenveld zijn intussen afgebroken. Nog even met z'n allen bij elkaar om af te sluiten en dan is het spektakel over en uit. We zijn het er met z'n allen over eens:

Ouder/kindwedstrijd en tentennacht 2013 zéér geslaagd.

Marga

P.S.

Wat de overgebleven pannenkoeken betreft: wees gerust Ouders, er was er niet één over. Tijdens de limo pauze op zondagmorgen zijn de laatste opgegaan. We hebben ze zelfs in stukjes moeten delen om iedereen die nog trek had ervan te kunnen laten smullen.

Hieronder ook nog enkele verslagen van deelnemende pupillen:

Zaterdag 13 juli was er ouder en kindwedstrijd.

Ik deed mee met mijn moeder en ik vond dit heel leuk. Je moest kogelstoten, balwerpen, verspringen, 50 meter sprinten, hindernisbaan en 6 minuten hardlopen. Na de ouder en kindwedstrijd bleef ik bij de Spartaan slapen in een tent met Bas. Dit was spannend en erg leuk. 's Avonds toen het donker was gingen we een dierengeluidenspel doen. En in de ochtend deden we ook nog leuke spelletjes. Om half 11 werd ik weer opgehaald en toen was deze leuke wedstrijd/tentennacht afgelopen.

Groetjes Nick Duinkerken



Op 13 juli en 14 juli was de traditionele ouder-kind wedstrijd en de tentennacht. Mijn vader had een stuk of 25 pannenkoeken gebakken. Eerst gingen we de tent opzetten. Wij hebben een superkleine tent. Ik paste er net samen met mijn vriend Thijs in.

Daarna zag ik dat er een opblaas-stormbaan was. Daar hebben we toen lang op gespeeld.

Vervolgens gingen we buiten eten. De pannenkoeken waren lekker. Alles plakte van de stroop en suiker.

Daarna begon de ouder-kindwedstrijd. De onderdelen waren: verspringen, kogelstoten, balwerpen, 60 meter en 6 minutenloop. Het was spannend om een keertje tegen je ouders te strijden. En soms ook moeilijk. Soms waren mijn ouders beter en soms ik.

Om 9 uur was het zover om de ouders uit te zwaaien (en misschien je broertje of zusje) en gingen de kinderen die mini, C of B-pupil waren een speurtocht doen. Voor de oudere kinderen was er een spel met handelen met geld. Ik was daar 3^e mee geworden.

Toen gingen we weer terug naar de atletiekbaan om te gaan tandenpoetsen en pyjama aan te doen en te slapen. Ik was de volgende ochtend heel vroeg wakker, want mijn luchtbed was leeggelopen. Na het ontbijt gingen we nog een paar leuke spellen doen in groepen tegen elkaar. Toen werden we weer opgehaald door mijn ouders aaaaahhh!!!!!!

Het was weer een heel leuk weekend. Ik wil de organisatie super bedanken!

Eind, Matthijs Valtin



Ik heb mee gedaan aan de ouder en kind wedstrijd.
Het was heel leuk.
We moesten tegen onze papa en mama een wedstrijd doen.
Ik heb heel veel gewonnen van ze.
Mijn zusje Julia heeft ook mee gedaan.
En ze is nog maar 2 jaar!
En mijn broertje Raemon heeft ook mee gedaan .
Toen gingen papa, mama en Julia naar huis,
En ik ging in een tentje slapen.
Maar eerst gingen we een rondje over de wielersbaan lopen.
En we moesten dierengeluiden raden.
En toen gingen we slapen.
In de ochtend gingen we ontbijten.
En daarna gingen we spelletjes doen.
En mama en papa kwamen halen

Hilde baak

hallo allemaal

de ouder-kind wedstrijd was heel leuk vooral de hindernisbaan net zo als altijd was het leuk dat karel,max,dave en fieke er bij waren. s'nachts met het nachtspel was het wel een beetje engggggggg en daarmee bedoel ik het smokkelspel s'morgens met het ochtendspel was het lachen en geinen vooral met de ballenrace,paintbal en de hindernisbaan jammer dat de hindernisbaan snel werd opgehaald s'morgens lekker ontbeten en veder nog een leuke dag

groet wesley



Zie voor meerdere foto's: <https://picasaweb.google.com/avspartaan/20130713AVSpartaanOuderKind>



Kamp Meerlo 2013

Beste Lezers,

Het is weer een heugelijk feit dat de Spartaan ook dit jaar weer op sportkamp is geweest in Meerlo. Van 21 tot en met 27 juli zijn we met 26 pupillen en 6 leiding naar Limburg afgereisd en hebben we weer een super leuk kamp gehad.

Afgezien van vorig jaar, toen het vooral veel regende, was het dit jaar juist bloedheet in Limburg. De gemiddelde temperatuur van de hele week was ongeveer 27°C. Soms was het eigenlijk te heet om ook maar iets te doen, maar dankzij veel watergevechten, schaduw en veel pauzes in het programma om te drinken zijn we erg tevreden over de zonovergoten en plezierige kampweek.

Zo hebben we weer veel leuke dingen beleefd en plezier gehad met oa. de spooktocht, dropping, bosspellen, de welbekende vrije middag om de C1000 te plunderen en natuurlijk de survival. Ook hebben we ons erg vermaakt met frisbeeën, spelletjes, voetballen en vooral met water spelen.

Als meest ervaren kampleiding van de Spartaan dit jaar ben ik erg tevreden over hoe de kampweek is verlopen en ben ik ook erg trots op de andere leiding. Bedankt!

Ook aan de deelnemende Spartaners erg bedankt voor de superleuke week! Op naar het volgende leuke kamp

groetjes, namens de leiding

Stephanie van der Meer

Kampverslagen van kinderen:

Ik ben een weekje op kamp geweest, het thema was hollywood en er waren echte hollywoodletters in de bergen. Het was heel leuk en we gingen veel spelletjes spelen en we hadden dropping en we gingen patat eten en zwemmen. Ook hebben we waterspelletjes gedaan. Er was een survivaltocht en dan moest je door de bomen aan een kabel en door het water lopen de hele tijd. Er was bingo en disco en elke avond werden er liefdesbrieven voorgelezen. O ja, en gelijk op de eerste dag hadden we de leukste en engste spooktocht ooit.

Anna Heck, 9 jaar.



21 juli zondag.



daar gingen we dan in de bus opweg naar zomer kamp in meerlo en het tema was HOLLYWOOD. maar we waren niet alleen met de spartaan in de bus maar ook met exelsior (turn club). het was een lange reis maar het was het wachten waard. toen we op het kamp aankwamen gingen we de tenten klaar maken. en toen iedereen er was moesten we verzamelen om ons voor te stellen en daarna een foto maken van je groepje. en toen de avond aanbrak begonnen we met de spooktocht. de spook tocht was echt heel erg leuk. de volgende ochtend gingen we met zijn alle ontbijten. we hebben ook nog het sterren spel gedaan. en natuurlijk ook nog in de avond candlelight.

en de allerlaatste dag gingen we dan eindelijk de survivaltocht doen. lekker vies waren we!!!!

en toen de volgende ochtend om 11 uur gingen we weer weg. weer een heel geslaagde kamp!!!!

groetjes Bas Meeuwenoord

Wij vonden een van de leukste dingen van het kamp de waterspelletjes. Er waren heel veel verschillende spelletjes waarbij je drijf nat werd, zoals de baan waarbij je met of zonder band naar beneden moest glijden en splash in het water belandden. Of het spel waarbij je overeen gladde glibberende baan moest rennen, om kaartjes voor je team te verzamelen.

Wij vonden de bonte avond ook erg leuk. Met de Oscars die uitgereikt werden en met de harde muziek met de disco. KORTOM HET WAS EEN SUPER KAMP !!!

Geschreven door Joël en Annemijn d1 meisjes.



Kind mee op kamp

Kamp eind 70 er jaren en kamp anno 2013, wat is er eigenlijk veranderd?

Het is inmiddels ongeveer 35 jaar geleden dat ik mee ging op kamp met de Spartaan. In mijn jeugd bracht ik veel uurtjes door op de atletiekbaan. De hoogtepunten van het jaar waren altijd weekendkamp en zomerkamp (een hele week!!).

Alle details kan ik me na zo'n 35 jaar niet meer goed herinneren maar de groepsfoto heb ik nog wel op mijn netvlies staan. Met de grote Spartaan vlag voor ons en als ik me niet vergis staan in elk geval Paul van Schagen, Lonneke van Stein daarop en nog veel meer "kinderen" uit die tijd natuurlijk waarvan ik niet alle namen meer herinner. Maar vergeet vooral natuurlijk niet de leiding, die werd toen aangevoerd door Marga Kortekaas. (leuk is het dan als je kinderen dan nu weer training krijgen van dé Marga.)

Ook was daar natuurlijk altijd de dropping, waar je als kind in de vrachtwagen werd gezet en je moest maar zien hoe je terugkwam, de discoavond meestal aan het eind van de week. Als groep streden wij tegen andere clubs, we hadden strijdliederen. "Wij zijn de Spartanen, jong en fris van bloed".

Ook hadden we nog corvee, voor het eerst kennismaken met afwassen etc.

's-Avonds met z'n allen in de grote tent onder streng maar rechtvaardig toezicht van Marga. We lagen allemaal in rijtjes naast elkaar op onze bedjes in een naar mijn beleving vrij donkere tent. Ik lag ergens rechts achteraan. Voor het slapen gaan was er natuurlijk nog van alles te beleven, maar daar weet ik niet alle details meer van. 😊



Wel weet ik nog dat ik in die week wel wat wijzer ben geworden en heel veel heb meegemaakt en geleerd. En zo wil het dat we inmiddels de sprong kunnen maken naar sportkamp 2013!!

Nu getrouwd en 3 kinderen verder, Anna mijn jongste is sinds dit jaar lid van de Spartaan en ja wel hoor, zij ging mee op kamp.

Nu was het zo, dat zij voor het eerst een hele week van huis ging en ik haar dus een hele week moest missen. Nou daar ging mijn kleine meid dan. Dat was natuurlijk even slikken bij het afscheid bij de bus. Maar ik wist nog uit mijn tijd dat het goed was. Bij de Spartaan was je altijd in goed gezelschap en na enkele korte kennismakingsgesprekken met Tom en Max, de leiders van de groep "The Golden Globes", had ik er alle vertrouwen in. Loslaten heet dat geloof ik.

Maar ja, ik mocht ook echt niet langskomen om even om een hoekje te kijken. Een hele week lang.

Ik heb op dinsdag al een kaartje ontvangen, "Mam en pap, ik heb het hier heel gezellig" stond erop "kusjes Anna".

Nu is er in 35 jaar heel wat veranderd zou je zeggen, denk aan email, facebook, twitter, de mobiele telefoon. Nou nee hoor, op kamp staat de tijd een week lang stil. Ik moest het met één kaartje doen.

De kampweek 2013 had eenzelfde soort programma als kamp in de eind 70 er jaren, waarin natuurlijk niet mocht ontbreken, de dropping, diverse sportieve wedstrijdjes en uitdagingen tegen "de andere" sportclubs, disco avond, de strijdkreet die elke groep had gemaakt. Maar deze week was wel heel uitzonderlijk want het was de heetste week van het hele jaar en hier en daar zijn er wat aanpassingen gedaan in het programma, veel waterspelletjes en survivalbanen zag ik op de foto's.



Ook heb ik van Anna begrepen dat The Golden Globes, de groep van Anna, een spetterende survivaltocht hebben gemaakt met klimparcours door het water, en dat zij dankzij de krachtspanningen van Tom, die voorop ging door de "sterke" stromingen, het allemaal hebben overleefd, wat een heldendaad. Mijn dank is groot Tom.

Corveediensten waren ook prima verzorgd want dit werd vrijwel geheel door de leiding overgenomen begreep ik. Ook konden de kids punten verdienen met het helpen opruimen en afwassen etc. Prima zo.

Maar verbazing alom want uit de foto's (die ik later zag in een erg leuk verslag die alle kinderen mee naar huis kregen) bleek dat ze niet in Meerlo zaten maar in Hollywood L.A. wel te verstaan!! Glamour en glitter al over the place. Popcorn levensgroot op het terrein, megaburgers, wall of fame, you name it they have got it!!

Vandaar ook die hitte natuurlijk.

Anna (9 jaar) was een glamourbabe en liep tussen de "hunks", de hoofdleiding kwam per limousine aan.

En met een heuse openingsact kon de film, die een week duurde, beginnen. Een week waarin Anna veel plezier/ fun heeft gehad en een stuk wijzer terugkwam.

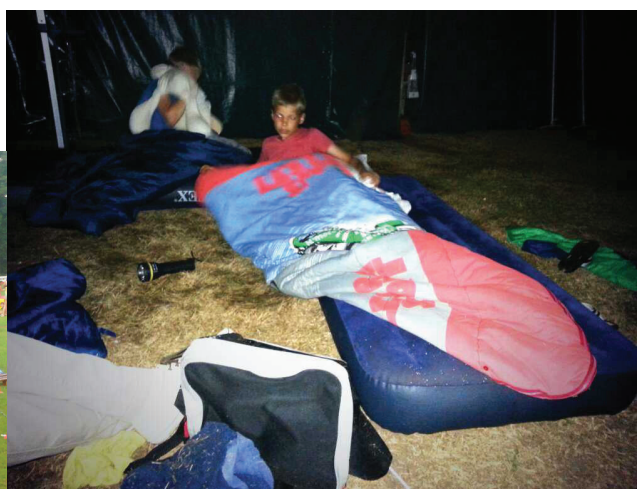
Er zijn zelfs films gemaakt en op de laatste dag zijn er Oscars uitgereikt. De avond werd afgesloten by Candlelight bij het kampvuur waar gedichten en hele liefdesverklaringen aan elkaar voorgelezen werden.

Ik ben benieuwd of Anna mijn "glamourbabe" ook al een liefdesverklaring heeft voorgelezen gekregen. Maar hier kan Anna ook de details niet meer zo goed herinneren.☺

Met Hollywood Hills op de achtergrond hebben zij 7 dagen, in Hollywoodstyle de week doorgebracht.

Alles glamour en glitter. Nou dat is dus één van de weinige dingen wat **wel** veranderd is in al die jaren!!

Greetje Heck-Schipaanboord.



Kamp Meerlo 2013. Op naar Kamp Wanssum 2014

Zie voor meerdere foto's kamp Meerlo: <https://picasaweb.google.com/110081433292880336399>



Aktiviteitenkalender

Datum	Evenement	WAAR
16 september 2013	Training estafetteteams Amstelveen (op uitnodiging)	Baan
20 september 2013	Training estafetteteams Amstelveen (op uitnodiging)	Baan
21 september 2013	4e ZHM wedstrijd	Gouda
23 september 2013	Training estafetteteams Amstelveen (op uitnodiging)	Baan
24 september 2013	Najaarsfeestloop SPOC	Lisse
25 september 2013	Training estafetteteams Amstelveen (op uitnodiging)	Baan
28 september 2013	NK-estafette	Amstelveen
5 oktober 2013	Onderlinge meerkampen (laatste baanwedstrijd 2013)	Lisse
19 en 20 oktober 2013	Weekendkamp	Austerlitz
30 oktober 2013	Laatste woensdag buitentraining	Baan
1 november 2013	Uitreiking Dick de Vroomenbokaal	Baan
6 november 2013	1e zaaltraining	Sporthal
10 november 2013	Scholierenbosloop BO-groep 3 t/m 8	Keukenhofbos
1 december 2013	Ter Speckeloop	Lisse
26 december 2013	Kerstcross	Keukenhofbos

Rectificatie:

In het vorige clubblad hebben wij onderstaande groepsfoto geplaatst. De namen die wij op de jongens hebben neer gezet kloppen niet helemaal. De 2e persoon, vanaf rechtsaf gerekend, is niet Youri (Feijt) maar Luuk (Pieterse).

Sorry Luuk dat we jou verwisseld hebben met Youri en sorry Youri dat wij Luuk voor jou hebben aangezien.

Als pleister op de wonde hierbij een foto van Youri. Vind U ook niet dat deze 2 jongens zo op het eerste gezicht een beetje op elkaar lijken?? Vandaar hoogstwaarschijnlijk deze "misser".

Marga



Nagekomen uitslag Pupillenwedstrijd Hoorn

Meisjes Pupillen B			40 m	Ver	Balwerpen	Totaal
Plaats	Naam	Vereniging	Prestatie	Prestatie	Prestatie	punten
1	Marinka Schuurman	Altis	7.10	3.37	25.75	1314
2	Jelka Böhm	De Spartaan	6.99	3.47	17.51	1246
3	Sanna van de Griend	Hollandia	7.31	3.40	20.52	1209

Kleurplaat Kabouter Plop

