

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: Jiska Maas
secretaris@avdespartaan.nl
Penningmeester: Arthur Zuiderduijn
penningmeester@avdespartaan.nl

Commissies:

PR & Sponsoring:

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

W.O.C. Wedstrijd Organisatie Commissie

Vz+Coörd. 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
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, 06-49744134
trvoorzitter@avdespartaan.nl
Secretaris trsecretaris@avdespartaan.nl

Trainingscoördinator Senioren, Junioren AB:

Anthony Ott, 06-55137028
trcoördinator@avdespartaan.nl
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 Kruij sportmasseur
Rob Boot hersteltrainer/sportmasseur
- Massage Nicolette Zeestraten, 06-10480098
n.zeestraten@gmail.com
op afspraak: maandag- en donderdagavond
Leo Kruij, 0252-217098 / 06-43894923
lgkruik@gmail.com
op afspraak: dinsdag- en woensdagavond
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
- Keuringen

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@schiedewind.nl
Karin Zonneveld, 06-13651582
km.zonneveld@kpnmail.nl

Inschrijvingen wedstrijden:

Pupillen: Inschrijven via de website
C/D Jeugd: Tessy Lenting, 06-45281477
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
Berichten van de bestuurstafel:	
• Van de voorzitter	3
• Oplevering van de nieuwbouw	4
Berichten van de Ledenadministratie:	
• Jarigen van 01-12-2017 t/m 31-01-2018 / nieuw leden	5
• Verhuisde / afgemelde leden	6
Kantinenieuws / Teylinger sporthelden	6
Redactienieuws	7
Nieuws van de Club van 100: van de voorzitter	8
Nieuws van de Vrijwilligerscommissie:	
• van de voorzitter	9
• Vrijwilligers van de maand: Wim en Sandra Bouma	12
Klaverjascompetitie 2017-2018	13
Nieuws van de man van de statistieken en WOC	15
Gelezen in de Vriendenband	16
Nieuws vanuit de Commissie Recreatie Atletiek:	
• Wintercircuit 2017-2018	17
• Wandelnieuws	18
• Ter Specke Loop: druk, sportief en gezellig	19
Een doordenkertje!!!!	21
Nieuws van de Commissie Jeugd Atletiek:	
• Van de voorzitter	22
Zomerkamp 2018	23
Crossen door de Bossen / Uitslagen 1e Quatrocross D-jeugd	23
Pupillennieuws:	
• Eindstand pupillenklassement 2016-2017	24
• Reglement pupillenklassement	26
• Dick de Vroomenbokaal voor Steffanie Gilissen	27
• Verslagen + uitslagen 1e Quatrocross Lisse 11-11-2017	29
• Grote Clubactie / Onderlinge Kerstcross	31
• Verslagen Pietentraining woensdag 29-11-2017	32
• Trainingstijden Winterseizoen / Activiteitenkalender	35
Kleurplaat	36

REDACTIENIEUWS

Kopij insturen uiterlijk woensdag 31 januari 2018 vóór 16.00 uur.
Het clubblad ligt klaar in de kantine voor bezorging op
dinsdag 13 februari 2018.

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 van 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





*Wij wensen
U
prettige
Kerstdagen
en een
Gezond en
Sportief
2018*

VAN DE BESTUURSTAFEL

Goede voornemens

2017 lijkt wel het jaar te worden waar onze goede voornemens werkelijkheid worden. Het grootste bouwproject in de geschiedenis van De Spartaan loopt nog steeds op schema, de nieuwbouw wordt al gebruikt en de sloop van kantine en kleedkamers is in volle gang. De ooh's en aah's bij de inschrijvingen tijdens de LJ Sport Ter Specke Loop klonken overal over de prachtige nieuwe bewegingsruimte. Ook in de gemeentepolitiek is men vol lof over de wijze waarop wij de zaken op orde hebben en aanpakken als het gaat om bouwen, financiën en zelfwerkzaamheid.

Nog even over die financiële zaken op orde hebben: Nico Schriek heeft zijn vingers blauw geschreven tijdens aanvragen bij diverse fondsen. Maar met een geweldig resultaat! Zoals misschien al bekend is er 10.000 Euro door het Coopfonds Lisse toegezegd, voor inrichting van de bewegingsruimte, 10.000 Euro door de Rabobank en 7.000 Euro door het Ruigrokkfonds. Werkelijk fantastische bedragen die we uiteraard heel goed en zorgvuldig zullen besteden. Bijvoorbeeld voor nieuwe banken, kledinghaken en inrichting kleedkamers. Een woord van dank aan deze fondsen is hier zeker op zijn plaats en niet te vergeten aan Nico zijn schrijverij en doorzettingsvermogen.

Het jaar loopt bijna ten einde en het is tijd weer nieuwe goede voornemens maken (ze kunnen zomaar uitkomen!). Er zijn vele openstaande vacatures voor heel veel verschillende vrijwillige functies. In het clubblad en op de site is een overzicht te vinden en ik zou iedereen willen vragen ze eens te bekijken. Ik weet dat veel mensen het herhalende verplichtende karakter een obstakel vinden om dit werk op te pakken. Veel van de werkzaamheden kunnen echter goed verdeeld worden over meerdere mensen en op meerdere momenten. De meeste commissies vergaderen 4 of 6 keer per jaar. Alleen het bestuur vergadert 13 keer per jaar. Een mooi voorbeeld is de net opgerichte Oudercommissie, die nevenactiviteiten voor de jeugd organiseert.

Vele handen maken licht werk

Dus laat je niet in eerste instantie afschrikken, maar kijk of je een uurtje per week kan besteden aan onze geweldige vereniging, waar we ook enorm trots zijn op de vele vrijwilligers die we al hebben en die zich per project zich ook weer melden!

Er is nog geen opvolger gevonden voor de functie van voorzitter. Twijfel je of wil je in gesprek over wat je wel en niet zou willen of kunnen doen, bel me of stuur je me een mailtje, dan kunnen we hierover in gesprek gaan.

Ik hoop iedereen te zien tijdens de korte en wat eenvoudigere versie van de Nieuwjaarsreceptie op 6 januari in de Bewegingsruimte (de nieuwbouw).

Fijne feestdagen en blijf in beweging!

Jennifer Lem, voorzitter AV De Spartaan



UITNODIGING AAN ALLE LEDEN - NIEUWJAARSRECEPTIE - ZATERDAG 6 JANUARI 2018

16.30 - 18.00 uur

Nieuwbouwruiimte

AV De Spartaan

Programma:

* welkomstwoord

* uitreiking jaarlijkse bokalen

* huldiging NK Kampioenen



AANKONDIGING

**De Algemene Ledenvergadering
wordt gehouden op
donderdag 19 april 2018
aanvang 20.30 uur
(Agenda volgt in het
eerstvolgende clubblad)**

Oplevering van de nieuwbouw



Op maandag 20 november hebben we weer een mijlpaal bereikt binnen de vereniging. Of moet ik zeggen een nieuw clubrecord behaald? In onze rijke geschiedenis is ons gebouw nog nooit zo groot en ruim geweest! De dag van eerste oplevering van de nieuwbouw zal de boeken ingaan als een historische gebeurtenis voor de club. Hierbij is zoals gebruikelijk een officieel procesverbaal opgemaakt. Daarin zijn de bouwkundige gebreken vastgelegd die nog hersteld moeten worden. Gelukkig was dit niet veel en kan makkelijk hersteld worden zoals Nico en ik konden vaststellen. Om de oplevering goed voor te bereiden hebben George, Fred en ik de vrijdag ervoor al een uitgebreide inspectieronde gedaan, letterlijk van het dak tot de vloer.

Vanaf het moment van oplevering is De Spartaan trotse eigenaar en gebruiker geworden van de nieuwbouw. Zoals veel van jullie gezien hebben is de nieuwbouw direct in gebruik genomen tijdens de LJ Sport - Ter Speckeloop onderdeel van het jaarlijkse Z&Z circuit. De dames achter de inschrijftafels zaten er direct warmpjes bij in de nieuwe zaal nu we geen inschrijvingen meer in de koude loods hoeven doen. Met recht een multifunctionele ruimte waarin gesport kan worden aan de krachttoestellen en warming ups en cooling downs gedaan. We beschikken nu over een royale entree met garderobe, 3 damestoiletten met vrijhangend sanitair, 2 voor de heren met urinoirs en een invalidentoilet dat zondag direct gebruikt werd. Verder is er een massageruimte met afsluitbare vouwwand en een ruimte voor dopingcontrole tijdens officiële wedstrijden.

Geen reden om tevreden achterover te leunen voor de bouwcommissie en de vele vrijwilligers. Direct aansluitend start een grondige verbouwing van het bestaande clubgebouw. Er komt een glasgevel tot de hoogte van de luifel in dezelfde stijl als de nieuwbouw. De kantine krijgt dezelfde vloer als de nieuwbouw en een meter extra ruimte door het naar achteren verplaatsen van de bar, mogelijk door een nieuwe efficiënte indeling van keuken en opslag. Hier heeft Ad met de kantinecommissie veel tijd en energie ingestoken. De bar heeft straks een uitnodigend open karakter met een aantrekkelijke verkooppresentatie en een doorlopende strakke en sfeervolle achterwand. Het plafond wordt vernieuwd met dezelfde plafondtegels als in de entree en de lange muur wordt in een rustige pastelkleur afgewerkt.



Het hele gebouw krijgt nieuwe led-verlichting, vanaf december aangesloten op onze zonne-energiecentrale. Kleedruimtes en douches worden volledig vernieuwd. We bouwen voor de dames en de heren twee grote kleedruimtes met nieuwe douches en gescheiden toiletten. Alle overbodige muren worden hiervoor gesloopt. De ruimte hiervoor is ontstaan door het verhuizen van de wedstrijdmaterialen naar de materialenberging en het krachthonk naar de nieuwbouw.

Buiten de planning heeft De Hoed al geheel belangeloos een frisse schilderbeurt gekregen door het schildersbedrijf van Watze Hoogland, een mooi cadeau voor De Spartaan waar we echt blij mee zijn. Niet onvermeld mag blijven dat we door de subsidie inspanningen van Nico van het RABO Coöperatiefonds €10.000 krijgen voor de verbouwing. Naast de eerdere toezegging van het Coöpfungds Lisse voor de nieuwe bewegingsruimte staat de teller op € 20.000 plus. Dit maakt het mogelijk wensen uit te voeren die eerder wegbezuinigd zijn. Zo kan het bestuur nu investeren in een elektronisch toegangssysteem op de deuren m.b.v. een "druppel" waarmee de sloten met elektronische cilinders kunnen worden geopend en gesloten. Dit maakt het beheer veiliger en is beter te controleren wie toegang nodig heeft.

Laurens van Schie



VAN DE LEDENADMINISTRATIE

JARIGEN

December			
1	Rik		Rozenburg 10 Jun D
2	Anika		Moelker 07 Pup A
3	Jeremy	de	Waal 16 Jun A
3	Jaap	van	Amsterdam 42 Ov
3	Sebastiaan		Pluimert 06 Pup B
4	Lena		Landman 37 Wand
4	Luuk		Arens 06 Pup B
4	Maya		Turhan 07 Pup A
6	Kees	v.d.	Dussen 32 Recr
6	Anneke	van	Rijn 37 Wand
6	Els		Klop 31 Recr
6	Henrik		Lang 38 Wand
7	Esther	van	Duijvenbode 31 Recr
9	Marty	van	Rijnberk 41 Ov
9	Anton		Duivenvoorden 32 Recr
9	Eveline	de	Jong 13 Jun B
10	Wim		Schouten 32 Recr
10	Conny	van	Schie 31 Recr
11	Gren	van	Breda 31 Recr
11	Lea	v.d.	Aart 37 Wand
13	Henk		Buurman 32 Recr
13	Ron	de	Kooker 32 Recr
13	Carry		Hoek 31 Recr
13	Sako		Kroon 32 Recr
14	Babeth	van	Egmond 17 Sr.
14	Karin		Zonneveld 31 Recr
14	Janny		Derriks 31 Recr
14	Rob		Boot 32 Recr
16	Thomas	van	Delft 16 Jun A
16	Lars		Knaap 14 Jun B
16	Marlijn		Stokhof 15 Jun A
17	Bianca	van	Dam 31 Recr
17	Marga	v.d.	Kret 31 Recr
19	Rens	Van	Haaster 10 Jun D
19	Angela	v.d.	Lans 31 Recr
19	Yvon	van	Tol 31 Recr
19	Arthur		Zuijderduijn 42 Ov
20	Daniëlle		Vink 31 Recr
20	Warmer		Kalimo 08 Pup A
21	Jarique		Hazel 12 Jun C
21	Roy		Mulder 32 Recr
21	Hans		Geerling 32 Recr
21	Mats		Verbeek 10 Jun D
22	Cocky	Van	Leeuwen 37 Wand
22	Wim	van	Gerven 42 Ov
23	Diana		Goedemans 31 Recr
23	Linda	van	Wetten 03 Pup C

December			
24	Davey		Kaak 18 Sr.
24	Nettie		Elfering 31 Recr
25	Eva		Van Bakel 05 Pup B
26	Raemon		Baak 10 Jun D
26	Heino		Stroet 42 Ov
27	Marten	v.d.	Nagel 32 Recr
28	Toon	van	Tol 22 Mstrs
28	Piet		Lenting 42 Ov
28	Anita	van	Lingen 31 Recr
29	Henk	v.d.	Spek 32 Recr
29	Bram		Hofland 32 Recr
30	Wieke		Aartsma 31 Recr
30	Carola	v.d.	Grond 41 Ov
30	Ivon	van	Lierop 31 Recr
31	Gert Jan		Booij 32 Recr
Januari			
1	Rebecca		Hulshof 15 Jun A
1	Alje		Stip 10 Jun D
2	Gijs		Jansen 12 Jun C
2	Jari		Langelaan 10 Jun D
3	Jochem	van	Stijn 14 Jun B
3	Rob		Hilkman 32 Recr
4	Ben	v.d.	Meer 32 Recr
5	Michalis		Analytis 10 Jun D
5	Meike		Zenden 01 Mini
5	Roelf		Sienot 06 Pup B
5	Luc		Pollet 06 Pup B
6	Carola		Verhoeven 31 Recr
6	Anita		Kok 31 Recr
7	Jasper		Verhorst 06 Pup B
9	Karin		Bakker 31 Recr
9	Piet	v.d.	Hulst 38 Wand
11	Mike		Boom 32 Recr
11	Joël		Langelaan 13 Jun B
12	Sem		Treur 10 Jun D
12	Nico		Schriek 32 Recr
12	Evert	v.h.	Schip 32 Recr
13	Yvo	v.d.	Poel 10 Jun D
13	Tiny	van	Dooren 37 Wand
13	Nicolette		Zeestraten 31 Recr
15	Thijs	van	Rijn 12 Jun C
15	Jessica		Jonker 31 Recr
15	Ingrid	van	Dijk 31 Recr
17	Michael		Heidinga 32 Recr
17	Jacqueline		Overijnder 31 Recr
18	Steven		Oosterkamp 16 Jun A
18	Carmen		Oosterkamp 15 Jun A

Januari			
19	Emiel		Stoop 18 Sr.
19	Ryan		Bootsma 10 Jun D
20	Rachel	v.d.	Veek 13 Jun B
20	Ingrid		Ram 31 Recr
20	Robert	van	Dam 32 Recr
21	Harry	van	Lierop 32 Recr
23	Marion		Chen Bogers 37 Wand
23	Nico	van	Noort 42 Ov
23	Peter	van	Noort 22 Mstrs
23	Mike		French 32 Recr
23	Annette		Dekker 31 Recr
24	Donna	v.d.	Niet 21 Mstrs
24	Rick	van	Ruiten 18 Sr.
25	Marie-José	Van	Brunschot 31 Recr
26	Boele		Böhm 08 Pup A
26	Bianca	v.d.	Hulst 31 Recr
26	Tanja		Boere 21 Mstrs
27	Karel		Peterse 18 Sr.
27	Symen		Grimbergen 10 Jun D
27	Erwin	van	Rijn 42 Ov
27	Iris	v.d.	Meer 17 Sr.
28	Monique		Möhlmann 31 Recr
28	Abel		Ayale 06 Pup B
28	Julian	van	Eijndt 06 Pup B
28	Bas		Fransen 12 Jun C
29	Ton		Jakobs 42 Ov
30	Hilde		Baak 09 Jun D
30	Alfred		Langendijk 32 Recr
31	Joke	van	Hensbergen 31 Recr

Nieuwe leden			
Vnaam	TV	Naam	KnauCat.
Job	van	Slooten	02 Mini
Maaya		Scharfenberg	03 Pup C
Zahra		Turhan	03 Pup C
Eva		Van Bakel	05 Pup B
Chris		Otto	06 Pup B
Conrad		Blijleven	06 Pup B
Maureen		Brakband	07 Pup A
Evert-Jan		Horstink	10 Jun D
Teun	v.d.	Wee	10 Jun D
Lamyae		Aferin	13 Jun B
Mariëlle		Baranski	31 Recr
Tim		Beelen	32 Recr
Hans	de	Vlieger	32 Recr
Stefan		Esvelde	32 Recr
Simon		Hoogeland	32 Recr



Het aantal leden per 27 november bedraagt 848



vervolg ledenadministratie

Verhuisde leden		
Vnaam	Naam	KnauCat.
Jolanda	Stembert	31 Recr

Afgemelde leden

Alle leden die zich afgemeld hebben worden uitgeschreven per 31 december 2017. Dit omdat er t/m deze datum contributie is betaald en men dus nog lid is t/m 31 december 2017



Het nieuwe jaar starten met een **goed voornemen!**

dat zijn wij van plan voor 2018.
En ons goede voornemen is dan ook, om onze **vaste gasten** eens lekker te **verwennen**.

Dat doen we dan ook meteen goed met **"De Vaste Gasten Verwen Weken"**
Waarmee wij jullie, onze vaste gasten, willen **bedanken** voor al je bezoeken aan ons restaurant de afgelopen periodes.

Tijdens deze **Vaste gasten Verwen Weken** kun jij als vaste gast bij ons een **heerlijk 5-gangen menu** bestellen voor **slechts € 35,-** Dat is bijna 25% korting!
Je kunt van deze actie gebruik maken van woensdag 3 januari tot en met zondag 4 februari zowel voor de **lunch** als voor **diner**.

De prijs van 35.00 euro geldt per persoon, is exclusief dranken, niet geldig in combinatie met andere acties en kan niet betaald worden met "vreemde" dinercheques.
Wil jij je een middag of avond **Vaste Gast** voelen bij De Vier Seizoenen? Reserveer dan jouw tafel in ons restaurant via mail **restaurant@rdvs.nl** of bel ons op **0252-418023**. Vergeet s.v.p. niet de code **VGW2018** te vermelden.

Op vrijdag en zaterdag hebben wij beperkte beschikbaarheid voor deze actie, dus mail of bel snel om teleurstellingen te voorkomen.

We hopen je de komende **Vaste Gasten Verwen Weken** weer te mogen ontvangen in De Vier Seizoenen.

Ton & Ellen Freriks
Restaurant De Vier Seizoenen
Heereweg 224 LISSE
0252-418023



Vaste Gasten Verwen Weken
5-gangenMenu 35,-
Bijna 25 % korting
Wijnarrangement 5 glazen € 30,-

KANTINENIEUWS

Koffiekaarten zijn alléén geldig met trainingen, dus niet bij wedstrijden

WINNAARS KOFFIEKAARTEN

OKTOBER

Anneke Cederhout
Gerda van der Meer
Carla van Noort



NOVEMBER

Theo Edens
Donna v.d. Niet
Leo Onderwater

Teylinger Sporthelden:
sportambassadeurs van
Teylingen

Schaatsster Lisa van der Geest, autocoureur Niels Langeveld en atlete **Andrea Bouma** zijn de eerste Teylinger Sporthelden.

Als ambassadeur van sport in Teylingen zijn zij op sociale media te volgen via #TeylingerSportheld.

Atlete **Andrea Bouma** werd in 2016 Nederlands kampioen bij de meisjes B op zowel de 100 als 200 meter sprint.

De Sassenheimse traint zowel bij haar club De Spartaan in Lisse als bij de Atletiekunie op Papendal.





REDACTIENIEUWS

Uiterste inleverdatum kopij

vóór 16.00 uur op:

31 januari, 28 maart, 30 mei, 22 augustus,

3 oktober en 28 november 2018



**We wensen iedereen hele
fijne feestdagen en een
gelukkig en sportief 2018!**



Ben jij al vriend van de TSB of wil je aankomend jaar ook vriend worden?
De vrienden van de TSB ondersteunen gezamenlijk de openingswedstrijd
van het baanseizoen. Het bedrag mag je zelf kiezen en je maakt
het bedrag zelf over. Je naam wordt vermeld in het programma boekje en
vanaf 50 euro verwelkomen we je graag in de VIP tent tijdens de wedstrijd.
Om aan te melden of voor vragen kan je contact opnemen met

terspeckebokaal@avdespartaan.nl



Ter Specke Bokaal 19 mei 2018 in Lisse

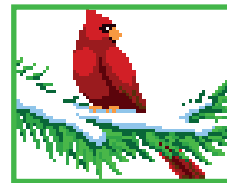


NIEUWS VAN DE CLUB VAN 100



Jaarvergadering Club van 100 - 17 november 2017

Op vrijdag 17 november om 20.00 uur werd in de kantine weer de jaarlijkse jaarvergadering gehouden. Jaap van Amsterdam, de voorzitter, opent de vergadering en verwelkomt alle aanwezigen met de mededeling dat dit al weer de 24^e jaarvergadering van de Club van 100 is. Dat wil zeggen dat wij in 2018 ons 25-jarig bestaan gaan vieren. Een mijlpaal waarop wij allemaal heel trots op kunnen zijn.



Met name geeft de voorzitter aan dat hij graag welkom wil heten de nieuwe leden Truus van Es en Theo van den Berg die in 2017 lid geworden zijn, waardoor de Club van 100 2017 met 100 leden kan afsluiten. Helaas heeft 1 lid te kennen gegeven wegens onregelmatige werkzaamheden haar lidmaatschap per 31-12-2017 op te moeten zeggen. Jaap benadrukt ook nu weer dat er best nieuwe leden bij mogen komen en vraagt aan de aanwezigen om mee te lobbyen en zo nieuwe leden te werven. Misschien een idee ook voor leden die hun actieve carrière gaan beëindigen?

De club van 100 is hier voor de laatste keer in de "oude" kantine. Zoals iedereen wel heeft gezien is de nieuwbouw zo goed als gereed, nog even en het oude gedeelte kan worden aangepakt. Als Club van 100 zijn we erg blij en trots dat zoveel leden op allerlei terrein zich inspannen voor de vereniging. Zonder iemand tekort te willen doen wil de voorzitter toch ons lid Fred Duinkerken noemen die met hart en ziel deze klus coördineert en samen met vele leden er een prachtig geheel van maakt.

Ook dit jaar hebben wij in mei weer een soosavond gehouden waarbij met name de presentatie van Wim van der Krogt voor een vrolijke noot zorgde. Hij leidde ons door de sportquiz van de TSB.



In september werd de jaarlijkse uitgaansmiddag/-avond gehouden. Dit jaar waren we in Noordwijk te gast en werden we rondgeleid door de historie van "Noordwijk binnen".

Hierna geeft de secretaris Trudy Olij een korte terugblik over 2017 en stelt de notulen van 18 november 2016 aan de orde. Gelukkig zijn er weinig vragen.

Daarna neemt Piet van der Hulst, onze penningmeester, het woord en loods ons door de financiële cijfers. Ook de kascommissie heeft weer zijn werk gedaan en is positief over de gevoerde kas. Daarna volgt er een levendige discussie over een contributie voorstel en gaat de vergadering akkoord met dit voorstel.

En dan..... komen we aan het hoogtepunt van de avond. Het bepalen van het cadeau aan de vereniging. Er zijn 4 voorstellen:

- Een elektrische buggy voor het vervoer van het zware materiaal
- Een interactief beeldscherm voor in de kantine
- Een nieuwe digitale klok met mogelijkheid om uitslagen op te projecteren op het veld
- Een nieuwe massagetafel.

Uiteindelijk valt de keuze met overgrote meerderheid op de elektrische buggy. De vereniging wordt gefeliciteerd met het cadeau.

Natuurlijk is het sociale aspect op deze avond ook erg belangrijk. Daarom wordt nog lang nagepraat onder het genot van een hapje en drankje.

Om 23.00 uur gaat iedereen naar huis.

Jaap van Amsterdam

Namens de vereniging bedanken wij alle sponsors en adverteerders voor hun bijdragen in het afgelopen jaar. Tevens wensen wij iedereen prettige feestdagen en een goed begin van het nieuwe jaar 2018



NIEUWS VAN DE VRIJWILLIGERSCOMMISSIE



Veel activiteit, elke week ziet het er anders uit

De afgelopen maanden hebben onder leiding van Nico Schriek en Fred Duinkerken 55 personen al meer dan 1700 uur gewerkt aan de accommodatie (peildatum 25 november). Het resultaat is nu al om trots op te zijn!! In december wordt er gesloopt, jongeren zijn welkom in hun kerstvakantie, en ook anderen kunnen op extra vrije dagen meehelpen bij de bouwploeg. Opgave bij Nico Schriek: nschriek@ziggo.nl

Vacatures opgevuld

Daarnaast gebeurt ook het nodige op andere vlakken. Sandra Bouma gaat zich kandidaat stellen voor het voorzitterschap van de Wedstrijd Organisatie Commissie (WOC). Dit is een functie die al meer dan een half jaar vacant was. En Wim Bouma zal als hij terugtreedt als voorzitter van Commissie Jeugd Atletiek zich gaan toeleggen op de coördinatie van baanwedstrijden, en blijft dus ook betrokken in de WOC. Voorts is het Wim gelukt om een oudercommissie van 6 ouders te vinden, die een ander deel van zijn taken gaat overnemen. Hulde! En veel succes en plezier aan de nieuwe oudercommissie. Lees elders in het clubblad **het interview** dat José Elfering met Wim en Sandra had n.a.v. het feit dat dit jaar de Vrijwilligersprijs (de Wandelstok) aan hen is uitgereikt.

Van **José** hebben we inmiddels ook informeel afscheid genomen na 7 jaar actief lidmaatschap van de Vrijwilligerscommissie. Veel ideeën voor activiteiten bij de vrijwilligersdagen kwamen uit haar koker, en ook de registratie van vrijwilligers, incl. de uitnodigingen en kaartjes lag in haar handen. Zij blijft gelukkig binnen De Spartaan nog andere taken voor de jeugd doen. Vanaf januari zijn we met Petra Zuiderduijn-Dijcks weer compleet.

In dit decemberclubblad wensen wij natuurlijk ook alle Spartaanleden fijne feestdagen, en een gezond, sportief en succesvol 2018 toe. Voor 2018 wensen wij De Spartaan natuurlijk ook een enthousiast vrijwilligerscorps toe. Ter overdenking voor de vrije dagen .. **wat zou jij /U in 2018 willen bijdragen aan De Spartaan??**

Openstaande vacatures

Naast de opvulling van vacatures hebben we natuurlijk ook nog een flink aantal taken openstaan. Wij nodigen jullie (recreanten, wedstrijdathleten, ouders, jeugdleden) uit om eens te kijken wat je in 2018 zou willen doen om onze vereniging met haar nieuwe accommodatie goed of nog beter te laten draaien. Er zit vast iets tussen, en ideeën buiten het geschatte kader zijn natuurlijk ook van harte welkom. Als onderstaande taken niet je belangstelling hebben, is er ook altijd nog plaats bij de kantinediensten bij trainingen en wedstrijden, bij de jury en bij de interieurverzorging (toch leuk om straks die nieuwe accommodatie er tiptop uit blijft zien door een goede verzorging!) Meld je bij de VWC, wvcvoorzitter@avdespartaan.nl of onderstaande personen bij de taken.



VOORZITTER AV De Spartaan (april 2018)

De voorzitter is een stimulerende en bindende kracht binnen de vereniging, die een goede organisatie in het oog heeft, en een evenwichtige belangenbehartiging waarborgt.

Taken: bestuursvergaderingen leiden, vereniging naar buiten toe vertegenwoordigen, contacten in de Lisser gemeenschap (Gemeente en sportverenigingen). Een uitgebreide taakomschrijving, wat heb je nodig en wat kan het je opleveren, is te vinden op de site onder vacatures (linkse rij op de homepage). Informatie en alle tips: welkom bij Jennifer Lem.

FEESTCOMMISSIE opening vernieuwbouw accommodatie - tot medio april 2018

Inmiddels hebben zich 7 personen gemeld (Jack de Vroomen, Peter Jonkheer, Brigitte Pieterse, Jolanda vd Weerd, Trudy Olij, Henk Elfering, Harry vd Aardweg). De laatste zoekt vooral nog enthousiastelingen voor een reünie voor oud-leden, en via de mond-op-mondreclame heeft daarvoor intussen Desideria (vrouw van Peter J zich gemeld). Vóór half december vindt een eerste bijeenkomst plaats, er zijn nog meer belangstellenden gewenst!! Leuk zo'n tijdelijke commissie, toch?

COMMISSIE JEUGD ATLETIEK – VOORZITTER (april 2018)

Behartigt de belangen van de jeugd (pupillen tm c-junioren) in de vereniging en het bestuur. Het doel is binden en behouden van jeugd.

Zit de vergaderingen van de CJA voor, informeert jeugdleden en ouders, onderhoudt contacten met ouders van jeugdleden, en coördineert jeugdactiviteiten (kan ook gedelegeerd zijn naar anderen, dan contact onderhouden met deze personen).

Tijdsinvestering: 12x bestuursvergadering, 4x CJA-vergadering, contacten ivm coördinatie, schrijven van clubbladstukjes en Jaarverslag. Informatie ook bij Wim Bouma.

WEBauteurs – rond jeugdactiviteiten (iets voor ouders van jeugdleden?)

Korte actuele stukjes voor op website met eventueel linkjes naar foto's en uitslagen.



COMMISSIE RECREATIE ATLETIEK – VOORZITTER (april 2018)

Behartigt de belangen van de recreanten in vereniging en bestuur. Zit de CRA-vergaderingen voor. Organiseert nevenactiviteiten met CRA, informeert recreanten, overlegt met trainers over trainingen en begeleiding naar loopevenementen en nieuwe ontwikkelingen. Zorgt voor bezetting van een CRA-lid in de WOC.

Tijdsinvestering: 12x bestuursvergadering, ong. 5x CRA-vergadering, en informeel overleg met anderen, verzorgen clubblad-info (eventueel te delegeren), en Jaarverslag CRA. Informatie bij Wim Schouten.

KANTINE BEHEERDER (duo-functie)

In overleg met huidige kantinebeheerder. Taken: zorg voor voorraad in de kantine (dranken en eetwaren voor de kantine, schoonmaakmiddelen), overleg met accountmanager(s) van bedrijven, (die apparaten hebben geleverd zoals afwasmachine en koffiezetapparaten).

Tijdsbesteding: Veel taken overdag doordeweeks, bij wedstrijden prettig als je er kunt zijn, maar zeker geen verplichting. Informatie bij kantinecommissie: Rob v.d. Klauw / Ad van Ruiten.



BAANPLOEG MEDEWERKERS

Per wedstrijd zijn één/enkele vrijwilligers nodig om onder begeleiding van een kenner diverse atletiekonderdelen op de wedstrijd dag uit te zetten op de baan (zandbakken voor het verspringen gereedmaken, werpsectoren uitzetten, hulpmiddelen voor hoogspringen plaatsen, netten hijsen, plaatsing horden langs de baan en startblokken met baanhoeden gereedzetten).

Tijdsinvestering:

Afhankelijk van het type wedstrijd, en hoe vaak men wil/kan helpen bij een wedstrijd. Opbouw vaak 2 uur vooraf, opruimen 1- 1 ½ uur achteraf (soms al

tussendoor) en verder de assistentie tijdens een wedstrijd zoals horden en startblokken verplaatsen. Bij voldoende bezetting kan ook in deeltijd worden gewerkt!

MEDEWERKERS VOOR WEG- EN BOSPARCOURSEN

Bij wedstrijden in de winter: kerstcross, Quatrocross pupillen, Ter Spekeloop, en CRA-wintercircuit ... zijn mensen gewenst die helpen met uitzetten en bemensen van posten, zodat niet alles af hoeft te hangen van een paar mensen die dit al jaren doen.



CONTACTPERSOON voor de LISSE LOOP

De Lisse Loop ten behoeve van de Kasteelhoeve bij Kasteel Keukenhof is een sponsorloop voor een goed doel en heeft derhalve betekenis voor de sociaal-maatschappelijke relevantie van AV De Spartaan.

De ondersteuning bestaat uit het zitting nemen in de organisatie van de loop en leveren van materialen (dranghekken, geluidsinstallatie, tijdwaarneming) en vrijwilligers (parcoursbouwers, speaker, starter en jury vertrek/aankomst).

Organisatietaken zijn onder meer het bedenken van de parcoursen voor hardlopen en wandelen, het leggen van contact met vrijwilligers van De Spartaan en EHBE, geven van adviezen, materialen vervoeren van De Spartaan naar de Kasteelhoeve en weer terug, het uitzetten van de parcoursen en het voorfietsen bij de kinderloop.

Tijdsbesteding tussen eind oktober en medio maart bestaat uit het bijwonen van een vijftal vergaderingen, een middag materiaalvervoer voorafgaand aan de loopdag en aanwezigheid op de zaterdag van het evenement.

CONTACTPERSOON VOOR SCHOOLSPORTDAGEN met Gemeente en scholen

Met de gemeente afspraken maken over gebruik van welk deel van de accommodatie, welke tijden, en onder welke kosten en voorwaarden. Met de scholen afspraken maken over exacte tijd van begin en eind, over de te gebruiken trainingsmaterialen en over andere zaken, zoals kleedkamers en geluidsinstallatie. Het overzicht bespreken met betrokkenen vanuit de vereniging zoals in sommige situaties met kantine. Op basis van werkelijk gebruik een concept-factuur voor de penningmeester opstellen. *Hans v Noort*

is nog steeds bereid om de accommodatie 's-morgens vroeg te openen op schoolsport-dagen. Tijdsinvestering - Circa 20 dagdelen per jaar. (ook in duo-taak uit te voeren).



MEDEWERKERS ORANJECIRCUIT Bollenstreek (kermislopen SPOC)

Het Oranjecircuit organiseert in september in de Bollenstreek i.s.m. de Oranjeverenigingen 6 lopen tijdens het kermisseizoen. Hiervoor zoeken enkele medewerkers die voor- of tijdens de lopen kunnen helpen:

Jeugdlloop

Volgend jaar willen we de jeugdlloop beter tot haar recht laten komen. Er zijn allerlei goede ideeën geopperd, zoals het toevoegen van een klasement voor de jeugd, uitslagen van de individuele categorieën. Wie heeft hiervoor goede ideeën en wil dat realiseren ?

Materialen & Logistiek

Alle materialen (klok, boog, inschrijftafels, waterpost, etc) moeten vooraf geregeld en gereserveerd worden en tijdens de lopen naar de juiste locatie vervoerd worden. Dit in samenwerking met de Oranjeverenigingen.

Contactpersoon voor de sponsors

Met alle sponsors moeten afspraken gemaakt worden over hun bijdrage en de manier waarop zij ge-promoot worden op de website, tijdens de lopen en met banners en/of spandoeken. Ook dienen er afspraken gemaakt te worden over de prijzen die zij ter beschikking stellen voor de lopen.

Contactpersoon voor de Oranje- en Harddraverijverenigingen

Met de OV en HD verenigingen moeten afspraken gemaakt worden. Dit betreft datum/ tijdstip lopen, verkeersregelaars, afdracht en bijdrages, etc. 1 á 2 keer overleg met alle verenigingen.

Hand- en spandiensten tijdens de lopen

Tijdens de lopen is er altijd behoefte aan allerlei hand- en spandiensten voor het ophangen van de banners, start/ finish doek plaatsen hekken en fuik, uitdelen van bonnen, inschrijving, etc. Contactpersoon/voorzitter: Marcel Konijn

ARCHIEF-COMMISSIE

Plan opstellen en digitaliseren van archiefmateriaal van de vereniging. Coördinatie Gert Jan Booi. Rien en Helma vd Lans, Ellen Schipper, **overige leden??** Tijdsinvestering is afhankelijk van de nog aan te schaffen computers, scanners en software. Afhankelijk van keuzes daarin kunnen de werkzaamheden thuis of bij De Spartaan plaats vinden.

SPONSORING

Wij zoeken een persoon die goede contacten heeft en bekend is in de regio. Hij of zij vindt het leuk om De Spartaan onder de aandacht te brengen en mogelijke samenwerkingen aan te gaan met bedrijven of organisaties die zich maatschappelijk betrokken voelen en/of De Spartaan een warm hart toedragen. Je maakt deel uit van de Sponsorcommissie en als je zin hebt mag je dit ook coördineren. Dit houdt in dat je overzicht houdt op de gemaakte afspraken en minimaal 2 x per jaar een sponsorbijeenkomst organiseert met de commissies van verschillende wedstrijden zoals de Ter Specke Bokaal, de BedrijvenEsstafette en de Ter Specke Loop. In de sponsorcommissie zit ook Trudy Olij, die de advertenties in het clubblad bijhoudt en aanschrijft. Jan Sjoerd de Vries vervult momenteel de rol van sponsorcoördinator. Daarnaast zorg je natuurlijk voor de huidige sponsors en dat de afspraken nagekomen worden aan beiden kanten. Wil je meer weten? Vraag het Jennifer Lem (**voorzitter@avdespartaan.nl**) of Jan Sjoerd de Vries (**jansjoerd.devries@icloud.com**).



PR



De functie van PR en communicatie is een relatief nieuw domein bij De Spartaan. De belangrijkste taak is De Spartaan zoveel mogelijk op een positieve manier in het nieuws brengen. Dat betekent dat je op de hoogte bent van de wedstrijden, evenementen en allerlei zaken die er zoal spelen bij de vereniging. Je richt je op de externe communicatie: dus de pers aanschrijven met artikelen en foto's die je aangeleverd krijgt van diverse mensen uit de vereniging of daarbuiten. Als je het goed delegeert, kunnen de verschillende verantwoordelijke commissies zelf e.e.a. aanleveren. Maar jij bent degene die er op toeziet dat het ook gebeurt. Dit betekent soms ook voorafgaand aan een evenement in de kijker komen bij de verschillende lokale bladen.

Intern motiveer en herinner je verschillende contactpersonen binnen De Spartaan eraan dat ze met tekst en beeld moeten komen, zodat het naar buiten gecommuniceerd kan worden. Maar natuurlijk is de interne communicatie net zo belangrijk! Dus je zorgt (zelf) dat nieuws op de site terecht komt (spedcursus is beschikbaar met goede instructeur) en dat het op FaceBook komt. Twitter en Instagram worden door Anthony beheert dus geef je ook het nieuws aan hem door.

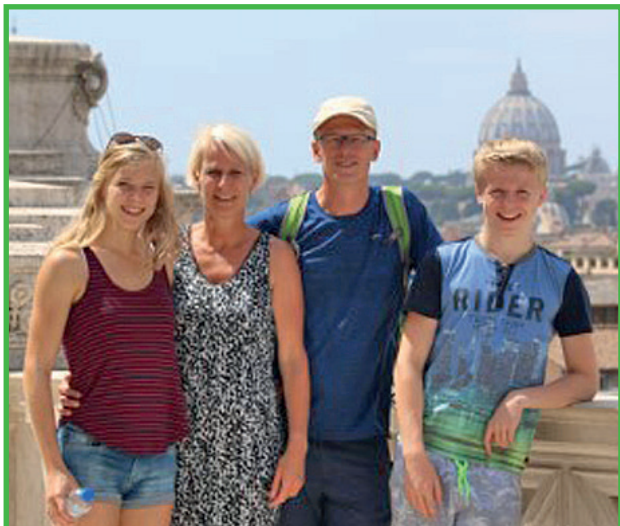
Het is dus vooral een kwestie van opletten wat er gaande is en dat zo goed (en snel, want actueel) mogelijk verspreiden. Je hoeft zelf dus niet veel te schrijven, want dat wordt behoorlijk veel gedaan. Daarnaast werken we veel samen met Erwin Brandt, journalist/fotograaf voor de Buijzopers, die ook verbinding heeft met De Spartaan.

Lijkt dit je leuk? Inwerken is nodig en ik blijf zeker op de achtergrond als vraagbaak tot dat je dat niet meer nodig vindt. Informatie bij: Jennifer Lem

Namens de vrijwilligerscommissie: Lenie van der Poel



Vrijwilligers van de maand: Wim en Sandra Bouma



Sommigen mensen sluit je onmiddellijk in je hart. En in dit interview sprak ik (José) er zelfs met twee. Onder het genot van een bakkie thee in mijn nieuwe huis, was het een genoegen om Wim en Sandra Bouma, twee superleuke enthousiastelingen, tevens de trotse winnaars van de Wandelstok 2017, te ondervragen. Altijd goed om weer nieuwe dingen van mensen te horen. We hopen dat jullie het ook leuk vinden dit interview te lezen.

Wie zijn Wim en Sandra Bouma?

Wim: werkt als zelfstandig ICT-er in de automatisering. Geboren in Friesland, 50 jaar, man van Sandra, vader van twee prachtige kids.

Sandra: werkt bij Akzo Nobel in Sassenheim als research microbioloog. Geboren in Limburg, heeft Wim in Delft tijdens de studie ontmoet. Vrouw van Wim en

moeder van twee prachtige kinderen: Andrea en Michael. Ze wonen in Sassenheim vanwege Sandra haar werk.

Hebben jullie een sportieve achtergrond?

Wim: Atletiek en volleybal. Ik sta nog als jongen C in de ranglijst aller tijden hoogspringen bij Spartacus atletiek in Friesland. De clubkleuren van Spartacus zijn wit en groen.

Sandra: tennis en daarna paardrijden, dressuur rijden. Bij De Spartaan heb ik bij de opstapgroep gelopen, nu even niet.

Hebben jullie buiten De Spartaan nog andere hobby's?

Wim speelt bridge, maar heeft nu even geen partner, hij doet dit al vanaf zijn 20e jaar en was toen en is nog steeds de jongste van de vereniging. Sandra speelt saxofoon, bij Crescendo in de Sassenheimse harmonie. Crescendo verzorgt ook optredens.

Wat doen jullie als vrijwilliger bij De Spartaan?

Wim is CJA voorzitter (en daarmee al 6 jaar mijn "baas" ☺), jurylid, bestuurslid, coördinatie ABCD meerkamp, pizzabakker, initiator van Whoznext binnen de vereniging. Vanaf maart gaat hij de baanwedstrijden coördinatie doen voor het WOC.

Sandra is vaak bij wedstrijden en trainingen aanwezig met aanbod tweede hands kleding en spikes en schoenen. Tevens is Sandra actief in het wedstrijdsecretariaat, ondersteunt ze Wim en pakt diverse taken op in het WOC.

Hoe zijn jullie vrijwilliger geworden?

Wim: via de kinderen die lid werden van De Spartaan, vonden we het leuk om te helpen en betrokken te zijn bij de vereniging. Het Jurydiploma van Wim was kwijt bij de Atletiek Unie, dus heeft Wim een nieuw diploma behaald.

Hebben jullie nog ideeën voor Spartaners die nog geen vrijwilligerswerk doen?

Het is dankbaar werk, leuk om te doen, er zijn veel handjes nodig, de sfeer is geweldig. Leuk om er bij te horen, en een steentje bij te dragen, we hebben een hoop lol met elkaar. Wel zelf doseren hoeveel tijd je erin wilt steken. Kom ook helpen en meegenieten. Te leuk om het niet te doen. De nieuwe accommodatie is prachtig, veel handen maken licht werk. Wij zijn trots op De Spartaan. Er zijn altijd complimenten over onze vereniging, alles is goed geregeld, ook van buitenaf horen wij dat De Spartaan een goede reputatie heeft. Wij staan goed bekend in heel Nederland. Leuk om daar onderdeel van te zijn.

Hebben jullie een sport held?

Andrea Bouma (uiteraard!! ☺), eigenlijk iedereen die sportief bezig is; Sven Kramer, Usain Bolt, Max Verstappen, Menno Vloon, (polsstok hoogspringer), Dafne Schippers. Allemaal doorzetters. Wij weten wat ze er voor moeten doen en laten.

Hebben jullie nog een persoonlijk motto?

Carpe Diem, pluk de dag, morgen is vandaag weer voorbij.



KLAVERJASCOMPETITIE 2017-2018

AV De Spartaan kent al 48 jaar lang een klaverjascompetitie en daar gaan we mee door.

In totaal nog 3 vrijdagavonden, aanvangstijd 20.00 uur.



4e avond: Vrijdag, 12 januari 2018

5e avond: Vrijdag, 9 februari 2018

6e avond: Vrijdag, 9 maart 2018

Om in de eindstand opgenomen te kunnen worden moet men minimaal 5 avonden hebben deelgenomen.



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.

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

Met vriendelijke groeten, Frans Dames.

Tel: 0252-413146 Mob: 06-24531983

E-mail: dames.meekel@ziggo.nl

Gezelligheid is troef
Gezelligheid is troef



DUURZAAM ÉN ENERGIEZUINIG BOUWEN

In het plan Sonate 2.0, gelegen in project Hoogkamer in Voorhout, bouwen wij 28 unieke Van der Hulst woningen. Bijzonder aan deze woningen is dat ze Nul-op-de-Meter zijn. De woningen zijn volledig gasloos en wekken evenveel energie op als voor normaal gebruik van de woning nodig is. Dit is onder meer mogelijk door het toepassen van slimme energiemaatregelen.

Bouwbedrijf GJ van der Hulst is trotse sponsor van AV De Spartaan. Samen bouwen aan een duurzame toekomst!

HOOGKAMER



www.hoogkamer-voorhout.nl

0252 210 031

www.gjvanderhulst.nl



Bouwbedrijf
GJ van der Hulst

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 EN ZO

Wol
Stoffen
Kralen
Borduren
Fournituren



Heereweg 177
2161 BC Lisse
0252-411134
www.wolenzolisse.nl
lidwienvaneijk@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



VOLKSUNIVERSITEIT LISSE

Vuursteeglaan 9 - 2161 GD Lisse
0252 41 95 18

Openingstijden:

maandag t/m donderdag 10.00 - 12.00 uur
19.00 - 22.00 uur

vrijdag 10.00 - 12.00 uur

Kijk voor meer informatie op onze website:

WWW.VOLKSUNIVERSITEIT-LISSE.NL

NIEUWS VAN DE MAN VAN DE STATISTIEKEN

Clubrecords



loc	baan/weg/indoor	maat	Mannen Masters 40+	geb	pres	pl	land	d.d.
W	25 km		Jeroen Hoogendorp	020472	2.33.45	Apeldoorn		01 02 2015
W	25 km		Sako Kroon	131251	2.14.00	Barendrecht		30 01 1995
loc	baan/weg/indoor	maat	Jongens Junioren D	geb	pres	pl	land	d.d.
I	60 meter		Menno Willems	130805	8,93	Utrecht		28 01 2017
I	60 meter		Marnix Hettema	140804	8,93	Amsterdam		18 02 2017
I	60 meter		Vincent Franken	030405	8,86	Utrecht		11 11 2017

NIEUWS VANUIT DE WOC

Onderlinge Kerstcross 26-12-2017

Kerstmis, een tijd van tradities, herinneringen en versterking van goede familiebanden. Zo ook bij De Spartaan, want op **Tweede Kerstdag** wordt een Spartaantraditie voortgezet, te weten de Kerstcross voor alle leden van de vereniging met familie, vrienden en/of bekenden.



Tussen de kerstkransen, kalkoenen en heerlijke appelmoes door is er even tijd voor de Spartaanfamilie, een sportief moment om de onderlinge band te versterken en ter compensatie van het opgeslagen voedsel. Kom daarom allemaal op Tweede Kerstdag naar de baan om je daar aan te melden en doe mee aan een gezellige bosloop. De start en de finish zijn dichtbij de ingang van het Keukenhofbos, naast de parkeerplaats van de



Duinhof aan de Van Lyndenweg. Deelname is kosteloos. Na afloop is er gratis warme chocolademelk in de kantine van de Flags. Tot **30 minuten** voor de start kan een startnummer worden opgehaald in de kantine van de Flags.

Risico is dat de bospaden wegens teveel ijs onbegaanbaar zijn, zodat de loop afgelast moet worden. Houdt daarom de website in de gaten.

Tot ziens op Tweede Kerstdag.

Starttijden en afstanden

11:00 uur	Wandelaars vanaf de kantine		7500 meter
11:00 uur	Minipupillen jongens en meisjes	(geboren - 2012/2011)	1000 meter
	C-pupillen jongens en meisjes	(geboren - 2010)	1000 meter
11:10 uur	B-pupillen jongens en meisjes	(geboren - 2009)	1000 meter
	A-pupillen jongens en meisjes	(geboren - 2008/2007)	1000 meter
11:20 uur	C/D-jongens en -meisjes		1500 meter
11:30 uur	JA+JB; MA+MB; Senioren-Veteranen-Recreanten		3000 meter
11:50 uur	JA; Senioren-Veteranen-Recreanten		7500 meter

Prettige kerstdagen namens de WOC

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

S
U
D
O
K
U

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

Gelezen in de Vriendenband oktober 2017

Een interview met sprinttalent Andrea Bouma

Vorig jaar was eigenlijk jouw doorbraak, vooral doordat je als B-meisje de halve finale haalde op het WK voor junioren.

Hoe was jouw voorbereiding op dit seizoen?

Ik had een prima voorbereiding en dankzij de bijdrage vanuit het Jeugdfonds van de Vrienden van de Atletiek kon ik onder andere op trainingsstage. Dit was toch wel een mooie toevoeging aan mijn trainingen en een extra steuntje in de rug op weg naar het nieuwe seizoen.

Waar ben je op stage geweest en hoe heb je het ervaren?

Op zaterdag 27 mei vertrok ik samen met mijn trainer Anthony Ott en vier andere trainingsmaatjes, Rebecca Hulshof, Lotte van Stijn, Thijmen Dofferhoff en Jurgen van der Zwet, met het vliegtuig naar Faro in Portugal. Vanaf daar werden we met een taxi naar ons appartement in Vilamoura gebracht. Onze trainer had zes fietsen gehuurd waarmee we onszelf door het leuke plaatsje konden vervoeren en natuurlijk ook naar de atletiekbaan, Estadio do Quarteirense, op vijftien minuutjes fietsen.

De dagen tijdens deze stage gingen volgens het schema: opstaan, ontbijten, trainen, lunchen, rusten, trainen, koken, avondeten, spelletjes, slapen. We namen af en toe een verfrissende duik. De trainingen hadden verschillende omvangen. We hebben trainingen gehad met beeldmateriaal, waarbij we konden kijken hoe we de loopscholing, sprongen en startjes uitvoerden. Als iedereen een loopje had gedaan, gingen we met z'n allen bij elkaar zitten en moesten eerst de atleten hun mening geven, waarna Anthony nog dingen aanvulde en extra aanwijzingen gaf. Ook hebben we krachtrainingen en looptrainingen gehad. Er was een krachthok bij de baan, wat erg fijn was. De looptrainingen waren lekker zwaar in het warme weer, maar gelukkig hadden we altijd genoeg water mee en was er altijd wel een schaduwplekje.

Op zaterdag 3 juni gingen we weer met het vliegtuig naar huis. Ik heb een super gezellige en leerzame trainingsstage mogen meemaken!

Je bent nog heel jong. Is het allemaal goed te combineren met je studie?

Het beste is dit te omschrijven met mijn ervaringen gedurende de stage in Portugal. Ik ben de enige die nog op de middelbare school zit en aangezien ik een week school zou missen, moest ik af en toe aan de bak. Alhoewel school soms best lastig met sport te combineren is, ben ik blij dat ik mijn 5 VWO heb gehaald en dat ik dit jaar aan de 6e mag beginnen. Wat dat betreft kan ik dus op beide fronten erg tevreden zijn.

In 2016 haalde je al de limiet voor het EJK, toch kostte het wat moeite om in 2017 vormbehoud te tonen en nogmaals de limiet van 24,25 sec. te halen.

Ik ben het afgelopen indoorseizoen geblesseerd geweest aan mijn knie. Hierdoor heb ik weinig indoorwedstrijden kunnen doen en veel aangepaste trainingen moeten draaien.

Toen ik mijn eerste outdoorwedstrijd mocht gaan lopen op 7 mei, was ik gelukkig hersteld van mijn blessure en super enthousiast om weer te gaan lopen! Ik ging van start op de 200 m en liep een goede race in een tijd van 24,16, wat de EJK limiet is. Later hoorde ik dat er bij mijn serie geen wind was gemeten, wat inhield dat de limiet ongeldig was. Ondanks dat was ik super tevreden, want het was mijn eerste wedstrijd en ik had geen last!

De rest van het seizoen heb ik minder 200 m wedstrijden gelopen ten opzichte van vorig jaar.

Dat betekent minder races en minder kansen voor de limiet. Gelukkig had ik me ingeschreven voor de 200 m op de Gouden Spike in Leiden. Ik liep de race in een tijd van 24,19 en behaalde hiermee de derde plaats. Dit keer was er gelukkig wel wind gemeten en had ik een geldige limiet!

Het jaar begon goed met een overwinning bij de Ter Specke Bokaal op de 150 meter en deelname aan het EJK in Italië. Ben je tevreden over jouw prestaties in Grosseto?

Om te beginnen was ik erg blij dat ik voor Nederland mocht uitkomen op de 200 m en de estafette. We gingen met een groep van 28 atleten op maandag 17 juli naar dit toernooi. Mijn trainer, Anthony, arriveerde op woensdag om mij persoonlijk te kunnen coachen en steunen. Op vrijdag mocht ik los in de series en haalde ik de halve finale. Deze werd gelopen op zaterdagavond.

Ik was in een goede bui en had er super veel zin in. Ik liep in baan 7, wat niet mijn favoriete baan is, maar je moet er altijd het beste van maken. Ik had voor mijn doen een goede start en kon de race mooi doortrekken. Ik kwam met een tijd van 23,89 over de finish, wat een nieuw pr betekende! En dat uit baan 7 en met wat tegenwind! Ik was super blij en feliciteerde de andere meiden met hun behaalde prestatie.

Toen ik terug kwam, ontmoette ik mijn trainer en Marjan Olyslager die de finishfoto had opgevraagd en in haar hand had. Het bleek dat ik op twee duizendste de finale had misgelopen. Tuurlijk vond ik het jammer, maar het mocht de pret niet drukken want ik was super tevreden en was negende van Europa. Na wat grapjes gemaakt te hebben over dat ik volgend jaar maar meer vulling moest nemen, of mezelf meer naar voren moest



Andrea Bouma in actie tijdens de NJK in 2017. (foto Ed Turk)





werpen, ging ik samen met mijn trainer, ouders en twee vriendinnen van mijn vereniging, die helemaal voor mij naar Grosseto waren gekomen, een ijsje eten. Daarna gingen we weer snel terug om naar de andere atleten te kijken.

De estafette was op de laatste dag van het toernooi. Lieke Klaver mocht starten, daarna kwam ik. Ik gaf het stokje door aan Bowien Jansen en daarna ging hij naar Demi van den Wildenburg. We deden het erg goed in de series, waarin wij derde werden, maar helaas ging het wat minder in de finale. Ondanks dat ben ik super tevreden met onze achtste plek!

Andrea Bouma toont de finishfoto waarop te zien is, hoe weinig het scheelde. (foto Erik vanLeeuwen)



Het seizoen is (bijna) voorbij. Wat zijn je plannen voor 2018?

Ik ga weer hard trainen in de winterperiode, zodat ik volgend jaar mezelf weer kan laten zien. Ik hoop natuurlijk dat ik heel blijf en dat ik medailles kan halen op de Nederlandse Kampioenschappen voor Junioren. Ook hoop ik dat ik de

limiet kan halen voor deelname aan het WJK op de 200 m en misschien ook wel weer met de 4 x 100 estafette.

Wil je tot slot nog iets kwijt?

Ik wil graag de Vrienden van de Atletiek bedanken dat zij diverse atleten financieel ondersteunen. Ik ben vereerd dat ik één van deze atleten mag zijn! Atletiek is een fantastische sport, waarin ik al veel mooie ervaringen heb mogen meemaken. Op naar het volgende seizoen.

Andrea, bedankt dat je deze ervaringen met ons wilt delen. Wij wensen je ontzettend veel succes met jouw studie en sportcarrière. Wij blijven je volgen!

Wim van der Krogt

NIEUWS VANUIT HET CRA

Wintercircuit 2017-2018

Het is weer tijd voor het CRA-wintercircuit. Hieronder de data van de nog te houden lopen. (SW/NW) = Sportief Wandelen/Nordic Walking - (H) = Hardlopen

Maand	Datum	Tijd	Omschrijving
Januari	Zo 14-01-18	10.00 u	Wintercircuit: Rondje Duin en strand, 8 km of 10 km (SW/NW)
		11.00 u	Wintercircuit: Duin en strandloop, 3,5 km of 10,7 km (H) Start en finish restaurant Nederzandt bij Langevelderslag
Februari	Zo 18-02-18	10.00 u	Wintercircuit: Verrassingstocht (SW/NW)
		11.00 u	Wintercircuit: Halve Marathon of 7 km (H) Start en finish atletiekbaan
Maart	Zo 18-03-18	11.00 u	Wintercircuit: Reserve Coopertest, 12 minutenloop (H) (voor wie op 25 maart niet kan) Start en finish atletiekbaan
Maart	Zo 25-03-18	10.00 u	Wintercircuit: Wandeling vanaf de baan (SW/NW)
		11.00 u	Wintercircuit: Coopertest, 12 minutenloop (H) Start en finish atletiekbaan Einde competitie met prijsuitreiking en feestelijke afsluiting
Meer?>>>			Voor meer informatie zie onze website: www.avdespartaan.nl
			Theo Edens Willem van Klink Rob van der Linden Donna van der Niet Loek van Saase Wim Schouten (vz)

SPELREGELS COMPETITIE WINTERCIRCUIT 2017 -2018

Voor wie?

Iedereen die lid is/wil worden van De Spartaan en bij de eerste loop van het circuit, minstens 16 jaar is, kan meedoen aan deze competitie. Ook de recreanten junior en de wedstrijdathleten, die per 1 november bij de B-jeugd zijn/worden ingedeeld, kunnen meedoen. (ook al zijn ze nog geen 16 jaar).

Wat kost het?

Meedoen is gratis voor leden. Familieleden of vrienden, die eens kennis willen maken met de Spartaan, kunnen ook gratis meedoen. Uitzondering is de duin-strandloop. Daar betalen zij voor de te ontvangen consumptie.

Welke categorieën?

We onderscheiden zowel bij de dames als bij de heren (bij voldoende deelnemers) vijf leeftijdscategorieën: senioren, masters1, masters2, masters3 en masters4. De grenzen van de leeftijdscategorieën liggen op: 16, 35, 45, 55 en 65 jaar. Hiervoor geldt je leeftijd op de datum van de eerste loop.

Inschrijven

Inschrijven kan voor de lange- of voor de korte afstand. Wisselen van de lange of korte afstand is gedurende de competitie niet toegestaan. Als je op een loop wel start, maar niet finisht, dan krijg je wel de helft van het aantal punten van de laatste in je categorie. Meld je dan wel even af bij de jury. (dan weten we dat je gestart bent)

Puntentelling.

Per wedstrijd krijgt de nr. 1 van de korte afstand 100 punten, de nr. 2 98 punten, enz. Ook voor de lange afstand krijgt de nr. 1 100 punten, de nr. 2 98 punten, enz. Eindigen twee personen gelijk, dan krijgen ze beiden het gemiddelde van de twee plaatsen. Op de Coopertest krijg je 2 punten voor elke 25 meter.

Uitslagen.

In de uitslagen worden de punten van de korte- en lange afstand per categorie vermeld. Bij de Coopertest krijgen alle deelnemers 2 punten per 25 gelopen meters. Als je drie lopen hebt gemist, wordt alleen nog de gelopen tijd genoteerd. Je krijgt dan geen punten meer. De tot dan toe behaalde punten blijven gewoon staan.

Eindklassement.

Aan het einde van de competitie wordt een eindklassement opgemaakt. Om in het eindklassement vermeld te worden moet je aan 5 van de 7 wedstrijden deelnemen en tellen de beste 4 resultaten van de eerste 6 wedstrijden plus het resultaat van de coopertest. (die is verplicht). Hij of zij met het hoogste aantal punten is de winnaar in zijn of haar categorie. Eindigen twee lopers met een gelijk aantal punten, dan bepaalt de afstand op de Coopertest wie heeft gewonnen. (ook wie vóór de ander eindigt in hetzelfde 25 m vak)

Voor de duidelijkheid: de Coopertest is verplicht. Voor wie dan niet kan, is er (eerder) een reserve Coopertest.

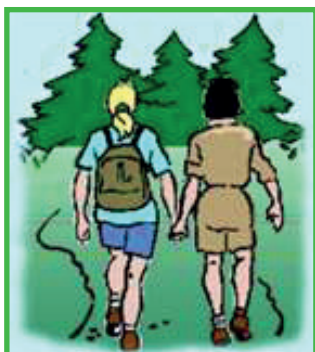
Ook als je maar aan een paar loopjes mee kunt doen, ben je natuurlijk van harte welkom om mee te doen. (deelnemen is belangrijker dan winnen). Ook dan wordt je opgenomen in de uitslagen.

Alleen leden worden opgenomen in het eindklassement en komen in aanmerking voor prijzen.

Bij onvoorziene situaties beslist de CRA, als de spelregels daar niet in voorzien.



ZATERDAG 27 EN ZONDAG 28 JANUARI 2018



Er is weer een wandeling in Egmond van 21 of 10 km.

Wie heeft er zin om mee te gaan???

Schrijf jezelf in via de site www.pwnegmondwandelmarchon

En bestel ook een buskaartje, want we gaan met de trein en dan de bus v.a. station Alkmaar.

We lopen dit jaar de Zuidroute op Zaterdag en de Noordroute op Zondag.

Sommige mensen hebben al ingeschreven, als je geen buskaartje hebt besteld, dan kan dat ook bij het vertrek van de bus.

Later spreken we wel af hoe laat we vertrekken.

Het zal om ongeveer 8.00 uur zijn.

Groetjes Margo. Tel. 06-47293067

Zaterdag 26 Mei 2018

is er in Leiden een wandeling van diverse afstanden.

Dit lijkt me wel leuk voor de lopers van De Spartaan.

Het is de zaterdag vóór de Marathon van Leiden.

Er zijn div. afstanden 10-21-42 km. Ik heb al ingeschreven.

Zie de website **marathonleiden.nl**



TER SPECKELOOP: DRUK, SPORTIEF EN GEZELLIG

Het eerste wat ik zondagochtend rond 0915hr toen ik naar De Spartaan ging: "lekker koel droog loopweertje". November kan ook prima loopdagen opleveren tussen de buien door. Aangekomen bij onze club was het al lekker druk en toch net even anders dan anders. Dit kwam met name door de verbouwing waardoor de ingang van de kantine afgesloten was en de Ter Speckeloop inschrijftafels in het nieuwe stuk mooi ruim waren opgesteld.



Ook de CRA had een eigen tafel en om verwarring te voorkomen stond deze in het "oude" deel om de hoek in de kantine. Immers de Ter Speckeloop maakte onderdeel uit van het CRA wintercircuit.

Hiermee combineren we op slimme wijze onze competitie met een populaire loop van Z&Z waardoor fervente Z&Z lopers niet hoeven te kiezen tussen wintercircuit en Z&Z: twee vliegen in een klap. Gekozen kon worden uit Lang 15km, Kort 5km en indien toch 10km werd gelopen (Z&Z), dan zou dat worden omgerekend voor het wintercircuit.

Buiten was ook alles prima geregeld, een koffie/chocotent, een sporttassenopslag en de baan volledig geprepareerd voor de finish.



Starten gebeurde op de weg ter hoogte van clubgebouw van The Flags, onze tijdelijke kantine voor de komende maanden want in verband met de verbouwing was vandaag de Ter Speckeloop de laatste openingsdag van onze gebouwen tot ergens in april. Vandaag dus alles nog in bedrijf, lopers schreven vlotjes in, een enkeling had nog wat problemen met de lengte van zijn tie-wrap op zijn schoen-chip omdat het puntje uitstak waardoor toptijden mogelijk niet gehaald konden worden.

Rond 10.00hr gingen de wandelaars van start voor hun eigen parcours. Voor hen stond een rondje Lisse op het programma van 7,5 km of 10,5 km. Min of meer geruisloos vertrok dit sportieve gezelschap, maar ook zij hebben weer actief gepresteerd!

Al met al schoot de ochtend lekker op met al die aanmeldingen maar keurig op de minuut af vertrokken om 11.00hr de Kort-lopers en ze vlogen weg over de mat. Hoewel de ochtend droog begon trokken er nu toch enkele wolkjes over en op enig moment bij start van de Lang-lopers waren wat koude druppels en hagelstenen waarneembaar. Geen enkel probleem voor de warmgelopen atleten en om 11.20hr werden ook zij weggeschoten, wederom keurig op tijd.

Gelukkig intussen nog even opgelet en de eerste Kort-lopers waren alweer over de streep gekomen in de tussentijd, dus er werd toch echt pittig door gestiefeld.

Uw verslaggever kon helaas niet de hele ochtend aanwezig blijven dus de aankomst van de Lang-lopers is door mij niet meer gezien, maar via de uitslagen kunt u een beeld krijgen van het verloop van de wedstrijd.

CRA hoopt dat u een leuke loopdag heeft gehad en we verwelkomen u graag weer bij de volgende loop op 14 januari aan Langevelderslag voor de Duin- en Strandloop.

Loek van Saase





Beelen
VERPAKKINGEN

Kantoor en magazijn
Heereweg 5b, Lisse

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



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

Een doordenkertje!!!

Niet doorsturen naar jonge mensen.

Waarom?

Zij begrijpen dat niet.

Waarom?

Omdat zij dat niet meegemaakt hebben.

Daarom...!!!!



Bij de kassa van een supermarkt stelt de jonge caissière aan een oudere vrouw voor, dat zij voortaan haar eigen boodschappentas meebrengt, in plaatst van een plastic tas te kopen.

"want plastic tassen zijn niet goed voor het milieu", zo zegt ze.

De ouder vrouw verontschuldigt zich en legt uit:

*"Wij hadden dat **groene gedoe** niet toen ik jong was!"*

De kassière antwoordt: "Ja, en dat is nou juist **ONS PROBLEEM** vandaag-de-dag: **JULLIE** generatie oude mensen maakte zich niet druk om het milieu te sparen voor toekomstige generaties!"

Ze heeft gelijk, onze generatie had dat **groene gedoe niet in onze dagen. Toen hadden we melk in flessen, frisdrank in flessen en bier in flessen, die we leeg en omgespoeld terug brachten naar de winkel. De winkel stuurde deze dan terug naar de fabriek en in de fabriek werden deze flessen gesteriliseerd en opnieuw gevuld. Wij deden echt aan recycling.**

*Maar we deden niet aan dat **groen gedoe** in die tijd!*

Wij liepen trappen, omdat we niet over roltrappen en liften beschikten in elk gebouw. Wij liepen naar de supermarkt en hezen ons zelf niet iedere keer in een 300 PK machine, elke keer als we 2 blokken verder moesten zijn.

Maar ze heeft gelijk: wij hadden dat **groen gedoe niet in onze tijd.**

Babyluiers gingen in de kookwas, omdat wegwerp luiers niet bestonden. We droogden onze kleren aan de lijn en niet in een energie verslindende wasmachine die continu 2000 Watt verbruikt. Wind- en zonne-energie droogden onze kleren echt – vroeger, in onze dagen. Kinderen droegen de afdankertjes van oudere broers en zussen en kregen niet meteen gloednieuwe kleren.

Maar de jonge dame heeft gelijk! Wij deden dat **groene gedoe niet in onze tijd.**

In die tijd hadden we – misschien – 1 tv of radio in huis en niet 1 op elke kamer. De tv had een klein schermpje, ter grootte van een zakdoek en niet een scherm ter grootte van de bijenkorf. In de keuken werden gerechten gemengd en geroerd met de hand, omdat we geen elektrische apparaten hadden die alles voor ons deden.

Wanneer we een breekbaar object moesten versturen per post, dan verpakten we dat in een oude krant ter bescherming en niet in piepschuim of plastic bubbeltjes folie. In die tijd gebruikten we geen apparaat met een motor die op benzine het gazon maaide. We gebruikten een maaier die geduwd moest worden en functioneerde op menselijke kracht.

Wij sporten door te werken, zodat we niet naar een fitness club hoefden te gaan om op ronddraaiende loopbanen te gaan rennen, die werken op elektriciteit.

Maar ze heeft gelijk: Wij hadden dat **groen gedoe toen niet.**

Wij dronken uit de kraan wanneer we dorst hadden, in plaats van uit een plastic fles, die na 30 slokken wordt weggegooid langs de kant van de weg. Wij vulden zelf onze pennen met inkt, in plaats van elke keer een nieuwe pen te kopen. Wij vervingen de mesjes van een scheermes, in plaats van het hele ding weg te gooien alleen omdat het mesje bot is.

*Maar... wij hadden dat **groene gedoe** niet in onze tijd.*

Mensen namen de trein of een bus en kinderen liepen of fietsten naar school in plaats van hun moeder of vader als 24-uur's taxi servicedienst te gebruiken. En wij hadden geen geautomatiseerde gadget's nodig om een signaal op te vangen van een satelliet die 2.000 mijl verderop in de ruimte hing, zodat we contact konden leggen met anderen en uit te vinden waar de dichtstbijzijnde pizzatent zich bevindt.

Maar is het niet in-en-in triest dat de huidige generatie klaagt over hoe verspillend wij "oudere mensen" waren,

*gewoon omdat wij **"dat groene gedoe"** niet hadden in onze tijd?*

Stuur dit door naar andere "egoïstische"ouderen mensen, die (niet)zitten te wachten op een les in het behoud van moeder aarde, gegeven door "intelligente universitaire" jongeren van deze tijd.

NIEUWS VAN DE COMMISSIE JEUGD ATLETIEK

Het winterseizoen

Wat zijn jullie helden! Ik heb diep respect hoe jullie de laatste buitenwedstrijd gedaan hebben. De weergoden waren ons niet gunstig gestemd, met name bij de pupillen tijdens de Marga Kortekaas Spelen was het weer nat en koud. Maar jullie hebben allemaal de wedstrijd afgerond. Bravo!

In de middag klaarde het weer wat op en zondag was een hele fijne nazomerse dag, dus de CD junioren had het qua weer een stuk makkelijker. Mooie overwinningen waren er voor Jochem van Stijn (JC), Marnix Hettema (JD), Nimah Lommerse (MC) en Jasmijn Bloemheuvel (MD).



De laatste vrijdag in oktober is de afsluitende training. Voor de A2 pupillen was het bijzondere training, want zij schuiven door naar de junioren. Zoals altijd werd dit speciale moment gevierd met de uitreiking van de Dick de Vroomen bokaal, met aansluitend een sport-clinic. De verkiezing was dit jaar zo spannend, dat een 2^{de} stemronde bij de jeugdtrainers noodzakelijk was. Uiteindelijk mocht Steffanie Gilissen de Dick de Vroomen Bokaal uit de handen van mevrouw de Vroomen ontvangen. Met een grote glimlach ontving ze ook nog de 'kleine' Dick de Vroomen Bokaal van Luuk Pieterse. Steffanie had gekozen voor een sprint-clinic. Aangezien we een sprint talent bij

De Spartaan hebben, hoefde Anthony Ott deze keer niet ver te zoeken. Samen met Andrea Bouma kregen de A2 pupillen een leuke en leerzame clinic, afgesloten met soep, broodjes knakworst en pannenkoeken in de kantine.

In hetzelfde weekend was ook de eerste cross van het seizoen, speciaal voor de scholieren. Meer dan 200 scholieren en leraren kwamen opdagen, waaronder ook menig Spartaan atleet.

Twee weken later was de eerste Quatrocross ook bij De Spartaan. Van de 160 deelnemers kwamen er bijna 60 van De Spartaan. Ik heb menig Spartaan vooraan zien meelopen. Verder ben ik erg trots op alle hulp van de CD en B jeugd van onze vereniging, die als haas en voorloper alles in goede banen lieten lopen. We mogen best trots zijn op deze jonge vrijwilligers.

Inmiddels hebben we een oudercommissie, die veel activiteiten van mij gaan overnemen. Brigitte Pieterse (van het puntenklassement) gaat de inschrijvingen voor de pupillen op zich nemen. Volgend jaar stopt zij met het puntenklassement. We zoeken nog een opvolger.

Binnenkort hebben we onze indoor bij Onderwater en vergeet de jaarlijkse Kerstcross niet (telt mee met het puntenklassement). In het nieuwe jaar hebben de pupillen de verschillende Quatrocrossen en hebben de CD junioren diverse indoorwedstrijden.

Veel plezier en succes bij alle (sport)activiteiten.

CJA Voorzitter Wim Bouma



26 december	Pup CD	Kerstcross	Lisse
27 januari	Pup	2 ^{de} Quatrocross	Leiden
17 februari	Pup	3 ^{de} Quatrocross	Voorschoten
24 maart	Pup	4 ^{de} Quatrocross	Katwijk
7 april	Pup CD	Testwedstrijd	Lisse
14 april	CD	1 ^{ste} Competitie	
21 april	Pup	1 ^{ste} ZHM	Zoetermeer
19 mei	Pup CD	Ter Specke Bokaal, 2 ^{de} CD Competitie	Lisse
26 mei	Pup	2 ^{de} ZHM	Boskoop/Waddinxveen
23 juni	Pup	3 ^{de} ZHM	Lisse
30 juni	CD	3 ^{de} Competitie	
7 juli	CD	ABCD Meerkamp	Lisse
8 september	CD	Finale Competitie	
15 september	Pup	4 ^{de} ZHM	Gouda

Zomerkamp 2018

Vorig jaar hebben veel van jullie enorm veel plezier gehad op het jubileumkamp bij De Spartaan. Het kan helaas niet elk jaar een jubileum zijn, dus gaan we volgende zomer zoals gebruikelijk weer naar het zomerkamp in Wanssum!



Op dit kamp komen verschillende soorten sportverenigingen uit het hele land bij elkaar om een week lang te genieten van sport en spel. Daar wil jij toch ook bij zijn?

Zet het alvast in je agenda:

Zomerkamp 2018
15 t/m 21 Juli
Sportkamp de Meulenbeek
Kinderen van 8 t/m 12 jaar
(basisschooljeugd)



Meer informatie volgt.

Heb je nu al vragen over het zomerkamp?

Dan kan je mailen naar levi.vdgeest@hotmail.com

Of het vragen aan een van deze stoere gasten!



Rens en Jasmijn

Crossen door de Bossen

Op zondag 29 oktober was Crossen door de Bossen. Wij deden mee in de categorie 1e, 2e en 3e klas, en moesten 3 kilometer crossen door het mooie Keukenhofbos. Dat waren 3 rondjes van 1 kilometer, met aan het einde een lang sprintstuk.

De wedstrijd werd dan ook nog erg spannend, en na een snelle race kwamen we tegelijk over de finish. Er waren prijzen voor elke leeftijd, en wij werden allebei 1e.

Het was een erg leuke en vooral spannende wedstrijd! Kortom: een wedstrijd die we zo nog een keer lopen!!

Groetjes, Rens Altorf en Jasmijn Bloemheuvel

Uitslagen 1e Quatrocross D jeugd 11-11-2017

Roanna Geleijn	2005	MD2	08:23.0	1
Cassandra Koopman	2005	MD2	08:33.1	3
Hilde Baak	2005	MD2	09:25.5	8
Elke Faas	2005	MD2	10:00.3	12
Sofie Heidinga	2006	MD1	10:32.8	13
Steffanie Gilissen	2006	MD1	10:40.6	14
Maud van Noort	2006	MD1	10:46.0	15
Teije van Schaik	2006	JD1	08:56.7	7
Raemon Baak	2006	JD1	09:02.0	10
Tim Philipse	2006	JD1	09:47.5	14
Finn Leukel	2006	JD1	10:38.9	15
Sipho Diderik	2006	JD1	11:03.3	16



Start D jeugd



PUPILLENIEUWS

Eindstand Spartaanpupillenklassement 2016-2017

Tijdens de pietentraining zijn de bekens uitgereikt van het puntenklassement van het afgelopen wedstrijdseizoen 2016-2017. Sinterklaas had zelfs 2 van zijn pieten gestuurd om de bekens persoonlijk aan de kinderen te overhandigen. Elke keer blijkt maar weer dat iedereen, of je nu talent hebt of niet, zo'n beker kan winnen. Hoe je punten voor dit Spartaan-klassement staat op blz.... Dus: het nieuwe wedstrijdseizoen meedoen aan wedstrijden en wie weet ben jij volgend jaar wel winnaar van zo'n mooie beker.

	Mini pup Jongens	Dn	NN	EV	PR	Tot
1	Wesley Warmerdam	20	12	2	34	68
2	Kay Seijsener	20	12	2	30	64
3	Ferre Warmerdam	12	9	1	18	40
4	Ben Otte	10	7	1	4	22
5	Joris Niewold	4	7	0	8	19
6	Quinn Venema	4	7	1	6	18
	Thomas Kipping	4	7	1	6	18
7	Vincent Trin	2	7	0	0	9
	Redmar Kalimo	2	7	0	0	9
8	Siem den Elzen	2	0	0	0	2
	C pup Jongens	Dn	NN	EV	PR	Tot
1	Cas van Slooten	22	12	2	36	72
2	Siebe Holleman	26	12	2	26	66
3	David Kaptein	26	13	2	24	65
4	Sebastiaan Pluimert	20	12	3	26	61
	Amine Et-tadmouti	24	13	0	24	61
5	Ben van Dorselaer	24	12	3	20	59
6	Raül Flores	20	12	0	22	54
7	Max Loefs	18	12	1	20	51
8	Roelf Sienot	14	9	2	24	49
	David Dwyer	18	11	0	20	49
9	Julian van Eijndt	16	9	2	14	41
10	Tiemo Jetten	14	12	1	6	33
11	Luuk Arens	8	10	2	10	30
12	Valentijn Wiering	8	9	0	6	23
	Abel Ayale	8	9	0	6	23
13	Conrad Blijleven	2	7	0	0	9
14	Wessel Gerbrands	2	6	0	0	8
15	Daan vd Geer	2	0	0	0	2
	B pup Jongens	Dn	NN	EV	PR	Tot
1	Thijs Berger	28	13	1	22	64
2	Ties Zuiderduijn	24	13	1	18	56
3	Daan Arens	16	14	1	22	53
4	Valentino Clemens	22	12	3	14	51
5	Denny Verhagen	14	13	2	18	47
6	Bob Roest	16	6	0	8	30
7	Wess Waasdorp	12	8	0	2	22
8	Ties den Elzen	4	7	0	0	11
	Ruben Noort	4	5	0	2	11
9	Warmer Kalimo	2	7	0	0	9
10	Niels van Galen	2	6	0	0	8
11	Wes Wernecke	2	5	0	0	7
12	Robin de Graaf	2	0	0	0	2
	Jasper van Leeuwen	2	0	0	0	2
	A1 pup Jongens	Dn	NN	EV	PR	Tot
1	Florian Bloemheuvel	28	13	3	30	74
2	Colin Groenendijk	30	14	0	28	72
3	Duncan Arrachart	26	11	3	18	58
4	Thijs Paddenburg	20	11	1	22	54



5	Ollie Meurs	18	11	0	18	47
6	Boele Böhm	20	13	1	12	46
7	Luuk van den Berg	18	11	0	16	45
8	Robin Trap	10	8	0	10	28
9	Mees Gerbrands	2	5	0	0	7
A2 pup Jongens		Dn	NN	EV	PR	Tot
1	Finn Leukel	26	12	1	32	71
	Wout Vermeij	32	13	2	24	71
2	Tim Philipse	30	12	2	24	68
3	Raemon Baak	30	13	2	22	67
4	Ryan Bootsma	26	13	1	24	64
5	Youri Feijt	26	12	3	22	63
6	Teije van Schaik	22	12	0	26	60
7	Jasper Stokman	12	12	1	28	53
8	Ennio Giltay Veth	20	12	2	18	52
9	Rens van Haaster	22	12	2	12	48
10	Yvo van der Poel	20	10	0	14	44
11	Sipho Diderik	16	11	2	14	43
12	Moreno Seijsener	12	11	0	14	37
13	Jurre Dijkstra	10	10	0	8	28
14	Siebe van Leeuwen	8	10	1	6	25
15	Thijs Oudshoorn	14	10	0	0	24
16	Nick Koets	4	0	0	0	4
	Leon van der Geer	4	0	0	0	4
17	Dani Dijkstra	2	0	0	0	2
Mini pup Meisjes		Dn	NN	EV	PR	Tot
1	Reina Böhm	20	12	1	30	63
2	Lindsey Clemens	22	12	0	26	60
3	Meike Zenden	8	8	0	16	32
4	Nasia Chaidas	14	11	0	6	31
5	Femke Kortekaas	4	7	0	8	19
6	Esra Kulcer	4	7	0	6	17
7	Catharina Loefs	2	7	0	0	9
8	Fleur Grimbergen	2	6	0	0	8
	Sanne van Stijn	2	6	0	0	8
	Norah Herman	2	6	0	0	8
9	Fiene Obdam	2	0	0	0	2
C pup Meisjes		Dn	NN	EV	PR	Tot
1	Milou Heidinga	26	13	3	36	78
2	Isa Philipse	28	12	2	32	74
3	Rosanne Bruggeman	18	12	3	36	69
4	Michelle Gilissen	22	12	0	22	56
5	Sophie Rens	4	9	0	2	15
6	Anna Rens	4	9	1	0	14
7	Isa Klein	2	7	0	0	9
	Eva van Bakel	2	7	0	0	9
8	Valerie Willemsen	2	6	0	0	8
B pup Meisjes		Dn	NN	EV	PR	Tot
1	Tessa Verhoeven	32	14	3	24	73
2	Amber Nuis	24	12	1	22	59
3	Evi Bakker	22	13	2	12	49
4	Emma Ouwehand	14	8	0	8	30
5	Ruby Zijerveld	4	11	0	0	15
6	Jill Munsterman	6	6	0	0	12
7	Jody Willemse	2	7	0	0	9
	Desa Verdegaal	2	7	0	0	9
8	Tess van der Lans	2	5	0	0	7
9	Zoë Llewellyn	2	0	0	0	2

TOP-5 PUNTENVERZAMELAARS

JONGENS:

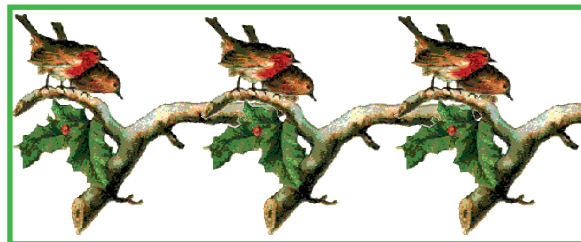
1. Florian Bloemheuvel A1 74
2. Cas van Slooten C 72
2. Colin Groenendijk A1 72
3. Finn Leukel A2 71
3. Wout Vermeij A2 71
4. Wesley Warmerdam Mini 68
4. Tim Philipse A2 68
5. Raemon Baak A2 67

MEISJES:

1. Sofie Heidinga A2 82
2. Milou Heidinga C 78
3. Isa Philipse C 74
4. Tessa Verhoeven B 73
5. Rosanne Bruggeman C 69



	A1 pup Meisjes	Dn	NN	EV	PR	Tot
1	Julia Pieterse	32	13	3	20	68
	Esmee Lommerse	30	13	1	24	68
2	Fenne Kauffman	24	10	0	24	58
3	Marit Hoogeveen	26	12	3	16	57
4	Lilian van der Ent	18	12	3	22	55
5	Phileine Godefrooi	14	11	1	22	48
6	Wieke Nieuwenhuisen	4	8	0	6	18
7	Lieke van Rijswijk	4	7	0	6	17
8	Manoe Heemskerk	8	0	0	0	8
	Sarah Kerkvliet	2	6	0	0	8
9	Romy Dekker	2	0	0	0	2
	A2 pup Meisjes	Dn	NN	EV	PR	Tot
1	Sofie Heidinga	32	12	2	36	82
2	Gioia Remkes	24	12	0	30	66
3	Jarit van der Ven	28	12	1	24	65
4	Isa Kovács	22	12	1	28	63
5	Maud van Noort	22	12	1	22	57
6	Steffanie Gillisen	22	12	0	20	54
7	Guusje Scheffer	10	10	0	4	24
8	Imke van Kaam	8	10	0	0	18



REGLEMENT PUPILLENKLASSEMENT

De Spartaan houdt voor haar pupillen al jaren een eigen puntenklassement bij. Vooral voor de ouders van nieuwe leden zetten we alle regels nog een keertje op een rij:

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 puntenwaarderingssysteem 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.avdespartaan.nl**

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

NB: naast ons eigen puntenklassement is er ook nog een ZHM puntenklassement. Dit klassement wordt niet door onze vereniging bijgehouden maar dit doet de organisatie van de ZHM competitie zelf.



Dick de Vroomen Bokaal voor Steffanie Gilissen



vlr: mevr. de Vroomen- Wim - Steffanie - Andrea - José - Luuk

Vrijdag 27 oktober werd voor de 15e keer de Dick de Vroomenbokaal uitgereikt. Een grote groep A2-pupillen stond vol spanning te wachten op de bekendmaking van de 'winnaar' van deze bokaal. De Dick de Vroomen Bokaal kun je niet winnen, zoals je een normale beker of medaille kunt winnen tijdens een wedstrijd, waarbij het gemeten resultaat bepalend is. Deze prijs wordt uitgereikt aan die pupil, die bij de trainers is opgevallen, niet door prestaties, maar hoe iemand op de trainingen is en in de groep staat. De prijs is niet alleen een waardering voor de pupil, maar vooral een stimulans om als D-junior op dezelfde enthousiaste wijze met de atletiek door te gaan. Het was dit jaar spannend. Nadat alle jeugdtrainers hun stemmen hadden ingeleverd, bleken er 2 atleten te zijn met evenveel punten. Na het tellen van de 2^{de} stemronde bleek, dat Steffanie Gilissen de Dick de Vroomen bokaal mocht ontvangen.

Beduusd, maar met een glimlach van oor tot oor kreeg Steffanie uit handen van mevrouw De Vroomen de wisselbokaal, waarna de winnaar van vorig jaar Luuk Pieterse de 'kleine' Dick de Vroomenbokaal aan Steffanie mocht geven. Vervolgens werd Steffanie door de rest van de A2-pupillen gefeliciteerd.

Na alle plechtigheden was het tijd voor de clinic van de winnaar. Steffanie had als keuze een sprint-clinic. Anthony Ott had hiervoor onze eigen Andrea Bouma gevraagd. Zij is 5 voudig Nederlands Jeugd Kampioen op de verschillende sprintonderdelen. Andrea heeft samen met Anthony Ott een leuke en leerzame sprint-clinic gegeven.

De clinic werd in de kantine afgesloten met soep, broodjes, knakworst en pannenkoeken. Na afloop kwam Joost Valk langs om zich even voor te stellen. Iedereen heeft zin om bij de D's te trainen. Veel succes bij de junioren!

Wim Bouma

Op vrijdag 27 oktober was de uitreiking van de Dick de Vroomen Bokaal. Een paar weken geleden op een vrijdag, moesten we op een blaadje de top 3 sportonderdelen opschrijven, ik had op nummer 1 sprint, 2 verspringen en 3 hoogspringen. Eindelijk was het die vrijdag ik zag sprint staan ik dacht, zal ik dat zijn? Ik hoopte van wel! Wim Bouma ging een praatje houden hij zei 'ze'. Hij zij mijn naam. Ik was heel blij en had het niet verwacht! Ik kreeg een grote beker, een wisselbeker, en een kleine (die ook groot was). We kregen les van Andrea Nederlands kampioen sprinten en haar trainer. We begonnen eerst met de warming-up. Na de warming-up werd de groep in tweeën gedeeld. Ik ging eerst naar de wielersbaan en we gingen daar de berg op rennen. Dat was erg vermoeiend. Daarna kwam uiteindelijk 40meter sprint met tijdwaarneming. Dat vond ik heel erg leuk. Op het einde hadden we nog estafette. Toen dat afgelopen was gingen we met zijn allen naar de kantine en om wat te eten. Dat was de afsluiting van de pupillentijd. We aten pannenkoeken, soep of broodje knakworst. Ik kreeg van Andrea nog een pet. Die had ze speciaal voor mij meegenomen. Daar was ik heel blij mee. Ik ga hem zeker op doen! Het was een superleuke training. Ik ga het nooit vergeten. Dankjewel!!!

Van Steffanie Gilissen



Vaarwel pupillentijd.....

Welkom D-tijd



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

1e Quatrocross Lisse 11-11-2017

Ik vond het heeeel erg spannend om voor de eerste keer mee te doen aan een wedstrijd. Lang was ik voorop maar ik was heel blij met mijn vierde plek.

Groetjes Job van Slooten (Jongens-Mini)

Twee weken geleden deed ik voor de eerste keer in het Keukenhofbos tijdens de wedstrijd "Crossen door de bossen" mee. Toen vond ik het zo leuk dat ik meteen besloot om ook bij de 1e Quatrocross weer mee te lopen. Stiekem had ik gehoopt dat het dezelfde parcours zou zijn, maar het was dus een andere. Deze keer was het erg modderig en ik was helaas ook ziek geweest, waardoor ik 14 seconden langzamer liep dan bij mijn eerste wedstrijd... maar ik heb Vincent weer erg veel zin in de 2e Quatrocross. Aan het eind van de wedstrijd kregen we een herinneringslintje en bij de kantine kregen we bij inlevering van ons startnummer een warme chocolademelk. Maar dat wilde ik überhaupt niet, want ik verzamel namelijk mijn startnummers!

Vincent Trin (Jongens-Mini)



Zaterdag 11 november liepen we de Quatrocross. Het was mijn eerste cross. We gingen 1 kilometer rennen en was op het eind best wel moe. Na afloop kregen we een vaantje en een warme chocolademelk. Na de chocolademelk was ik weer fit.

Groetjes, Norah Herman (MPC)

Het was afgelopen zaterdag de 1e Quatrocross in Lisse en ik vond het best een beetje spannend, omdat ik voor het eerst 1500 m moest lopen. Gelukkig vindt ik het wel altijd heel leuk om in het bos te rennen. Ik moest wel heel veel rennen en ook heel hard, maar ondanks ik erg moe werd heb ik het toch helemaal afge maakt. En daar was ik heel blij om, ook al vond ik het wel jammer dat ik weer geen medaille heb gewonnen. Maar gelukkig kreeg ik wel een vaantje, die heb ik in mijn kamer gehangen.

Groetjes Raúl Flores (JPB)



Vincent



Norah



Raúl

	Jaar	Cat.	Tijd	Plaats
Julia Baak	2011	MPM	05:42.3	2
Meike Zenden	2011	MPM	06:11.1	3
Job van Slooten	2011	JPM	05:39.6	4
Joris Niewold	2011	JPM	05:40.0	5
Vincent Trin	2011	JPM	05:56.3	7
Lindsey Clemens	2010	MPC	05:04.0	3
Femke Kortekaas	2010	MPC	05:35.2	7
Norah Herman	2010	MPC	05:37.8	8
Esra Kulcer	2010	MPC	05:48.7	11
Wesley Warmerdam	2010	JPC	04:58.0	3
Ferre Warmerdam	2010	JPC	05:10.8	4
Kay Seijsener	2010	JPC	06:03.4	7
Isa Philipse	2009	MPB	06:54.6	2
Milou Heidinga	2009	MPB	08:00.7	8
Anna Rens	2009	MPB	08:06.9	9
Isa Klein	2009	MPB	08:08.8	10
Michelle Gilissen	2009	MPB	08:26.8	12
Sophie Rens	2009	MPB	08:28.2	13

	Jaar	Cat.	Tijd	Plaats
Eva Swinkels	2009	MPB	08:29.4	14
Julian van Eijndt	2009	JPB	06:41.1	2
Amine Et-tadmouti	2009	JPB	06:43.1	3
Siebe Holleman	2009	JPB	06:44.1	4
Cas van Slooten	2009	JPB	06:58.7	5
David Dwyer	2009	JPB	06:59.0	6
Luuk Arens	2009	JPB	07:01.5	7
David Kaptein	2009	JPB	07:02.5	8
Sebastiaan Pluimert	2009	JPB	07:03.2	9
Roelf Sienot	2009	JPB	07:15.3	10
Ben van Dorsselaer	2009	JPB	07:53.4	13
Valentijn Wiering	2009	JPB	07:54.2	14
Max Loefs	2009	JPB	08:06.0	15
Abel Ayale	2009	JPB	08:09.1	16
Raúl Flores	2009	JPB	08:57.3	18
Tiemo Jetten	2009	JPB	10:08.6	19
Jasper Verhorst	2009	JPB	10:22.3	20

vervolg 1e Quatrocross

Zaterdag 11 november was mijn eerste wedstrijd bij De Spartaan. Ik keek er de hele week al naar uit. Toen was het eindelijk zover. Met mijn moeder en opa ging ik naar het bos. Eerst moest ik een startnummer ophalen. Daarna gingen we warmlopen voor de wedstrijd. Toen mocht ik eindelijk beginnen. Ik begon snel, maar ik vond het wel lastig om helemaal vol te houden. Het was ook wel glad in het bos. Ik moest 2 rondjes lopen en na afloop kreeg ik een lintje. Ik vond het superleuk om mee te doen.

Jasper Verhorst (JPB)

Hoi ik ben Zoë en zit bij de A pupillen meisjes. De start was om 12:05 en we moesten van Marga allemaal een half uur voor de start aanwezig zijn. Het was een mooie dag gelukkig geen regen. Het was best druk. We starten met de warming up door het bos. Daarna moesten we nog even wachten en ik ging lekker nog even in het bos met de takken spelen. Toen iedereen aanwezig was gingen we van start. Ik vond het best zwaar rennen door het bos en door de bladeren. Er was een groep, die ook ouder was dan ik, niet kon bijhouden. Ik had niet zo'n goede tijd maar volgende keer beter hoop ik. Na de finish was ik erg moe. Daarna kregen we warme chocolademelk, dat was lekker.

Groetjes van Zoë Llewellyn (MPA1)

"Het was leuk in het bos. Marga zei dat je altijd een kort T-shirt aan moet en niet met een vest of jack want anders blaas je jezelf op. Ik was derde geworden. Het was echt leuk en iedereen kreeg een warme kop chocolademelk.

Geschreven door Lilian van der Ent (MPA2)



Jasper



Zoë



Lilian

	Jaar	Cat.	Tijd	Plaats
Lilian van der Ent	2007	MPA2	06:29.6	3
Esmee Lommerse	2007	MPA2	07:02.4	7
Julia Pieterse	2007	MPA2	07:04.4	8
Marit Hoogetveen	2007	MPA2	08:03.3	13
Tessa Verhoeven	2008	MPA1	08:04.7	4
Evi Bakker	2008	MPA1	08:25.2	5
Amber Nuis	2008	MPA1	08:30.6	6
Zoë Llewellyn	2008	MPA1	09:27.5	9

	Jaar	Cat.	Tijd	Plaats
Denny Verhagen	2008	JPA1	06:41.7	3
Ties Zuiderduijn	2008	JPA1	06:45.0	5
Thijs Berger	2008	JPA1	07:04.5	9
Valentino Clemens	2008	JPA1	07:16.2	13
Duncan Arrachart	2007	JPA2	07:13.5	7
Colin Groenendijk	2007	JPA2	07:31.7	11



Publieke belangstelling langs de lijn tijdens de 1e Quatrocross in Lisse



Ik vond de Quattrocross heel leuk maar ook wel zwaar. Het was heel leuk om in het bos te lopen en voor de wedstrijd hebben we paddestoelen gezocht. In de wedstrijd ging ik iets te langzaam van start maar aan het eind ging het best goed. Het is best wel anders om in het bos te lopen dan op de atletiekbaan maar voor de lange afstanden is het bos wel leuker. Luuk Arens (B-pupil)

Het was mijn eerste A-pupillenwedstrijd. De A2 rende ook mee en dat vond ik wel spannend. Het ging beter dan ik had gedacht. Het was een grote groep, je moest uitkijken dat je niet uit gleed in de modder. Na de 1^e ronde was ik heel moe maar dat ging later beter. Ik ben toch nog 8ste/9^{de} geworden en heb

mijn tijd van vorige keer verbeterd. Na de wedstrijd kreeg je een gratis kop warme chocomel in de kantine als je mee had gedaan. Lekker vond ik dat. Toen we naar de auto liepen ging regenen. We hadden dus tijdens de wedstrijd geluk dat het zo mooi weer was. Ik vond het weer leuk mee te doen.

Groetjes Ties Zuiderduijn (JPA1)



Dit jaar was een recordjaar voor de verkoop van Grote Club Actie loten. Maar liefst 1593 loten zijn er door de kinderen van De Spartaan verkocht. Nog nooit was de opbrengst zo hoog. Heel veel dank aan de pupillen en D-junioren die zich voor de vereniging hebben ingezet om dit resultaat te behalen. En heel veel dank aan de moeders Jessica en Linda voor het verwerken op internet van deze loten. Voorwaar een hele klus. Dikke vette chapeau dames!!

De vijf kinderen die de meeste loten hebben verkocht hebben hiervoor inmiddels op de Pietentraining hun prijs ontvangen. Dit zijn:

1e Denny Verhagen 59 loten, 2e Evi Bakker 44 loten, 3e Finn Leukel 41 loten, 4e Phileine Godefrooi 35 loten en 5e Daan/Luuk Arens 32 loten.

Half december is de trekking van gewonnen lotnummers. Valt u in de prijzen dan ziet u dat vanzelf op uw bank of girorekening. Dank aan alle lotenkopers. Volgend jaar rekenen we ook weer graag op u

Hartelijke groet van José Elfering, secretaris Commissie Jeugd Atletiek

Onderlinge Kerstcross 26-12-2017

Kerstmis, een tijd van tradities, herinneringen en versterking van goede familiebanden. Zo ook bij De Spartaan, want op **Tweede Kerstdag** wordt een Spartaantraditie voortgezet, te weten de Kerstcross voor alle leden van de vereniging met familie, vrienden en/of bekenden.

Tussen de kerstkransen, kalkoenen en heerlijke appelmoes door is er even tijd voor De Spartaanfamilie, een sportief moment om de onderlinge band te versterken en ter compensatie van het opgeslagen voedsel. Kom daarom allemaal op Tweede Kerstdag naar de baan om je daar aan te melden en doe mee aan een gezellige bosloop. De start en de finish dichtbij de ingang van het Keukenhofbos, naast de parkeerplaats van de Duinhof aan de Van Lyndenweg. Deelname is kosteloos. Na afloop is er gratis warme chocolademelk in de kantine van de Flags.

Risico is dat de bospaden wegens teveel ijs onbegaanbaar zijn, zodat de loop afgelast moet worden. Houdt daarom de website in de gaten.

Tot ziens op Tweede Kerstdag.



(LET OP: ook voor de pupillen geldt tot een half uur voor de start kan een startnummer worden opgehaald in de kantine van de Flags aan de Spekkelaan)

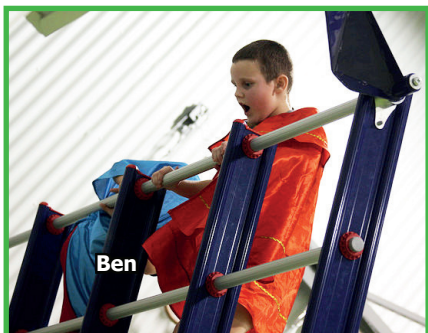
11:00 uur	Minipupillen J+M	(geb. 2012/2011)	1000 meter
	C-pupillen J+M	(geb. 2010)	1000 meter
11:10 uur	B-pupillen J+M	(geb. 2009)	1000 meter
	A-pupillen J+M	(geb. 2008/2007)	1000 meter

Verslagen Pietentraining woensdag 29-11-2017

Atletiek: ik vind het altijd leuk om te sporten. En op de dikke mat te klimmen en de pietentraining was geweldig leuk. Ben Otte (C-pupil)

Ik vond het spannend, ik was van tevoren nerveus want ik was benieuwd of Isa of ik de 1^e prijs van het puntenklassement zou winnen. Ik was heel erg blij dat ik de 1^e prijs had gewonnen, maar 2^e had ik ook heel leuk gevonden. Ik vond het ook heel leuk dat de pieten meededen en dat ze heel erg snel waren. Ik vond de klimoefeningen heel leuk en de pepernoten aan het eind waren lekker. Liefs Milou Heidinga (B-pupil)

Er waren matten, die op elkaar waren gestapeld. Van wel 2 meter hoog! En er was een klein parcours dat je moest afleggen. Je moest het parcours afleggen met een pittenzakje en dat gooide je dan in een emmer. Maar er was meer: ook een wandrek waar je met een ring in je hand op moest klimmen. En dan moest je de ring om een paal gooien. Halverwege de training kwamen de Pieten meedoen. Dat deden ze heel leuk! Roelf Sienot (B-pupil)



We hadden vandaag Pietentraining. Het was heel leuk. We hebben een parcourtje gedaan. Je moest een hindernisbaan doen en aan het einde een pittezakje in een schoorsteen gooien.

Daarna moesten we het dak ook op klimmen en een ring om een paal mikken. En we gingen een steil dak op, je moest wel op vijf matten klimmen. En de Pieten kwamen ook meedoen.

De Pieten konden het heel goed omdat ze heel veel hebben getraind. En ik heb op het einde ook nog een beker gewonnen en een zakje pepernoten gekregen. Ik had niet verwacht dat ik een beker zou krijgen maar ik ben wel heel trots op mezelf.

Doei groeten van Siebe Holleman (B-pupil)



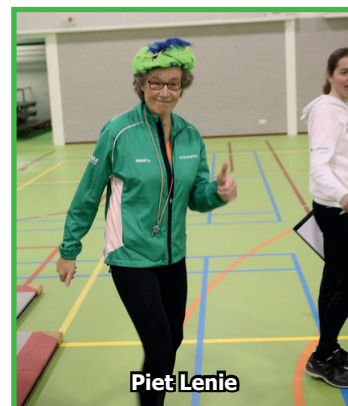
Trainingsgroep 14.30 - 15.30 uur



Het was een ontzettend leuke middag. We moesten op daken klimmen, pakjes in de schoorsteen gooien, zwarte pieten conditie training. Als laatste werden de prijzen uitgereikt. We kregen nog een zakje pepernoten en toen was de training echt afgelopen. Groetjes Emma Ouwehand (MPA1)

Je moest als Piet op het klimrek naar boven dan de ringen over een paal gooien. Daarna gingen we op de dikke mat klimmen, dit was een beetje hoog. eraf springen was een beetje eng. Daarna op een bank zitten met pietenzak hiermee moesten over de bok en andere hindernissen. Ik vond het heel leuk, de hindernissen met de Pietenzak vond ik het leukst. Groeten, Jill Munsterman (MPA1)

Ik heb mee gedaan met de zwarte pieten training. Als eerste hebben ze de bekertjes van de puntenklassement uitgereikt. Met het puntenklassement ben ik samen met Esmee 1^e geworden. Er waren twee pietten, een was klein en een was groot. We deden verschillende obstakels. De pietten deden ook mee met de obstakels, niet alleen bij mijn groep maar ook bij andere groepen. Een obstakel vond ik het leukste en dat waren 7 matten op elkaar, en daar moest je dan opklimmen. Daarna vond ik de leukste obstakel, dat je van het rek ringen moest gooien om een paal. En daarna vond ik het leukste obstakel, dat je over een kast moest, en daarna over een scheidsrechterstoel, en daarna onder een bok door, en dan je pittezakje gooien. ik vond het een leuke training. Groetjes Julia Pieterse (MPA2)



We gingen eerst tweetallen maken en toen gingen we naar de estafette. Bij de estafette moest je eerst op een kast klimmen. Daarna moest je over een scheidsrechtersstoel heen, onder een kast door en als laatste een pittenzakje in een emmer gooien. Bij het 2^e onderdeel moest je op een wandrek klimmen en bovenaan moest je proberen om een ring om een paal gooien. De pieten deden ook mee. Bij het 3^e onderdeel lagen er 7 dikke matten opgestapeld. Je moest proberen om op die matten te klimmen. Daarna sprong je er af en was de volgende aan de beurt. Aan het einde moest je eerst opruimen en vervolgens kreeg je een zakje pepernoten. Ik vond het jammer dat het maar 1 uurtje was, want het was heel leuk. Sarah Kerkvliet (MPA2)

Hoi, eerst ging ik naar de wandrekken. Je klom in de wandrekken en je probeerde met de ring om het paaltje te mikken. Als dat niet lukte dan gaf je de ring aan de volgende. Daarna ging ik naar de mat en je moest daar overheen en er weer af springen. Wij hadden daar mee met het groepje 126 keer er overheen en er af. Daarna gingen we naar de opstakels. Je moest met je groepje eerst over de kast daarna klom je op de stoel en daarna moest je onder het bokje glijden en je pittenzakje in de emmer proberen te gooien als dat niet lukte ging je nog een keer. Verschillende kinderen kregen prijzen voor het pupillenklassement. Het was heel leuk en de pepernoten waren heel lekker.

Groetjes van Lilian van der Ent (MPA2)



GROTE PECHVOGEL

Tijdens de pietentraining bij het opruimen van de materialen is er een toestel op de arm van Dynand van der Vlucht (JPA1) gevallen. Dit is zo hard aangekomen dat hij diezelfde avond nog naar het ziekenhuis is gegaan omdat hij zoveel pijn bleef houden. Na onderzoek bleek dat zijn arm gebroken was. Wat grammetjes zwaarder weer terug naar huis. Trainen zit er voor hem voorlopig niet meer in.

Vanaf deze plaats Dynand een voorspoedig herstel toegewenst namens de trainers, trainsters en uiteraard de kinderen uit je groep.



2e Hands Kleding

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



TRAININGSTIJDEN WINTERSEIZOEN 2017-2018

BINNENTRAINING WOENSDAG

14.30 - 15.30 uur - kinderen geboren 2012/2011/2010 + Meisjes geboren 2009

15.45 - 16.45 uur - jongens geboren 2009 + meisjes geboren 2008

17.00 - 18.00 uur - kinderen geboren 2007 + jongens geboren 2008

Trainingen worden gegeven in Sporthal de Waterkanten Sportlaan te LISSE (naast het zwembad)

Laatste binnentraining woensdag 28 februari 2018

BUITENTRAINING BAAN VRIJDAG

17.00 - 18.15 uur - kinderen geboren 2009/2008/2007



Indeling groepen per 1-11-2017:

Mini-pupillen	-	J/M geb. 2012/2011
C-pupillen	-	J/M geb. 2010
B-pupillen	-	J/M geb. 2009
A1-pupillen	-	J/M geb. 2008
A2-pupillen	-	J/M geb. 2007

Activiteitenkalender

Datum	Evenement	WAAR
26 december 2017	Kerstcross	Lisse
27 december 2017	Geen training in sporthal	Lisse
27 januari 2018	2e Quatrocross	Leiden
17 februari 2018	3e Quatrocross	Voorschoten
28 februari 2018	Laatste woensdagmiddag binnentraining	Lisse
7 maart 2018	Eerste woensdagmiddag buitentraining	Lisse
10 maart 2018	Reserve datum Quatrocross	
24 maart 2018	4e Quatrocross	Katwijk
7 april 2018	Testwedstrijden	Lisse
8 april 2018	Hollen door de Bollen	Lisse
21 april 2018	1e ZHM-competitie	Zoetermeer
19 mei 2018	Ter Specke Bokaal (1000 meter A/B pupillen)	Lisse
26 mei 2018	2e ZHM-competitie	Boskoop/Waddinxveen
23 juni 2018	3e ZHM-competitie	Lisse
15 september 2018	4e ZHM-competitie	Gouda
29 september 2018	Ned. Estafette Kampioenschappen (op uitnodiging)	Amstelveen

KLEURPLAAT



KERST



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
2161 LE Lisse
0252-416054 tel
0252-418921 fax
www.hommabv.nl
info@hommabv.nl

■ Elektrotechniek
■ Beveiliging
■ Industriële automatisering
■ Onderhoud en beheer
■ Datanetwerk
■ Zonnepanelen

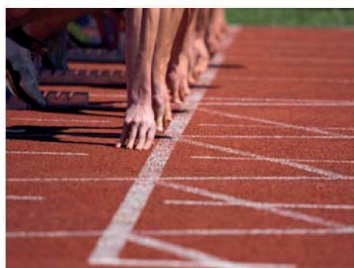
Homma Elektrotechniek BV heeft een uitgebreide certificering. Details hierover vindt u op www.hommabv.nl

Maak het verschil met Deloitte Klaar voor de start!

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

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

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



Deloitte

© 2011 Deloitte The Netherlands

Hoveniersbedrijf G. Rutgrink



Tuinontwerp

Aanleg en onderhoud

Grond- en straatwerk

Groenvoorziening

Boomverzorging

Narcissenlaan 10
2172 TC Sassenheim

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





**multicopy the
communication
company**

*Uw communicatie
in goede handen*

MultiCopy Katwijk/Noordwijk

De 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