

— SPARTAANSE —

SPEKTAKELS

DE SPARTAAN



OFFICIEEL CLUBORGaan
VAN ATLETIEKVERENIGING
'DE SPARTAAN' LISSE

DE SPARTAAN



Leden van AV de Spartaan
ontvangen in de winkel **10% KORTING** op
runningschoenen en runningkleding!
(Niet in combinatie met andere acties.)

Hoofdsponsor
van AV de Spartaan

SPORT
2000

L.J. SPORT
your professional sportshop

LISSE
Kanaalstraat 53
0252 - 420 300

SASSENHEIM
Hoofdstraat 191
0252 - 240 777

WASSENAR
Langstraat 57
070 - 51 56 170



Bezoek onze website: 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



Communicatie
met power

Multicopy Noordwijk

De Scheysloot 3

2201 GN Noordwijk

T 071 408 10 03

E noordwijk@multicopy.nl

multicopy.nl/noordwijk

multicopy the
communication
company

Bestuur:

Voorzitter: Paul Stelder
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 Commissie

Contactpersoon: Paula Hollander
pr@avdespartaan.nl

Sponsoring:

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

W.O.C. Wedstrijd Organisatie Commissie

Vz+Coörd. Sandra Bouma
wocvoorzitter@avdespartaan.nl

Secretaris

wocsecretaris@avdespartaan.nl

Jury-coörd.

Herman v.Abeelen, Paul v. Hal
jucospartaan@avdespartaan.nl

Wedstrijd-

secretaris wedstrijdsecretaris@avdespartaan.nl

C.W.A. Commissie Wedstrijd Atleten

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

Vertegenwoordiger Richard Assendelft

C.R.A. Commissie Recreatie Atletiek

Voorzitter PietJan van der Marel
cravoorzitter@avdespartaan.nl

Secretaris

Donna v.d. Niet
crasecretaris@avdespartaan.nl

C.J.A. Commissie Jeugd Atletiek

Voorzitter Frans van Dorsselaer 06-51978839

cjavoorzitter@avdespartaan.nl

Secretaris

José Eifering, 0252-417296
cjasecretaris@avdespartaan.nl

TR 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

Contactpers. **C-junioren** (geb. 2003-2004):

John vd Zwet, 0252-413259/06-49744134

D-junioren (geb. 2005-2006):

Joost Valk, 06-52155050

Pupillen (geb. in 2007 of later):

Jan Beij, 06-41643950

Ledenadministratie

Piet van Rijnberk, 0252-410777

ledenadministratie@avdespartaan.nl

Medische zaken

• Medische commissie, medischezaken@avdespartaan.nl

Leo Kruik sportmasseur

Rob Boot hersteltrainer/sportmasseur

• Massage

Nicolette Zeestraten, 06-10480098

n.zeestraten@gmail.com

op afspraak: maandag- en donderdagavond

Leo Kruik, 0252-217098 / 06-43894923

lgkruik@gmail.com

op afspraak: dinsdag- en woensdagavond

S.M.A., 071-5828620

• Keuringen

Simon Smitweg 1, 2353 GA Leiderdorp

Afspraken ma t/m vrijdag 08.30-17.00u

TSB

Paul Grimbergen, 0252-418127

tsbvoorzitter@avdespartaan.nl

Vrijwilligerscommissie

Voorzitter Lenie van der Poel, 071-5616462

vwvoorzitter@avdespartaan.nl

Secretaris

Petra Zuiderduijn

vwsecretaris@avdespartaan.nl

Comm.lid

Jeannette v.der Toorn, 0252-416597

Internet Commissie

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:

Spekkelaan 8, 2161 GH Lisse

Postgironummer 677224

Rabobanknummer te Lisse NL57RABO0336577680

t.n.v. de Penningmeester van "De Spartaan" te Lisse

website: www.avdespartaan.nl

Redactie: Marga Kortekaas en Trudy Olij

Inhoudsopgave	1
In memoriam Jan van Heek	2
Berichten van de bestuurstafel:	
• Van de voorzitter	3
• Openingsfeest (ver)nieuwbouw 29 april 2018	4
• Optreden Anouk Kragtwijk	5
• Van de secretaris: Privacyverklaring van AV De Spartaan	7
• Veiligheid en duurzaamheid nieuw clubgebouw	9
Kantinenieuws / Redactienieuws.....	10
Berichten van de Ledenadministratie:	
• Jarigen van 16-06-2018 t/m 15-08-2018 / nieuwe leden	11
• Opgezegde en verhuisde leden / Digitale ledenpas Atletiekunie ...	12
Trainen in het keukenhofbos: Buizerds broeden weer	12
Nieuws van de Vrijwilligerscommissie:	
• van de voorzitter	13
• Vrijwilliger van de maand: Paul Stelder	13
Dank jullie wel	14
Ter Specke Bokaal 2018: Tessa van Schagen en Hensley Paulina	15
Nederlands record Fleur Schouten	16
Pinkstermeerkamp 2018 Amstelveen	16
Nieuws van de Club van 100: van de voorzitter	17
Nieuws van de man van de statistieken: Clubrecords	19
Nieuws vanuit de WOC: Activiteitenkalender	20
Nieuws vanuit de Commissie Recreatie Atletiek:	
• Einduitslag Wintercircuit 2017-2018	22
• Najaarsmarathon Brugge 21 oktober 2018	23
Nieuws van de Commissie Jeugd Atletiek:	
• Van de voorzitter	23
• Activiteitenkalender 2018	25
Pupillennieuws:	
• Tussenstand pupillenklassement 2017-2018	26
• Testwedstrijden + uitslagen	27
• Verslag 1e ZHM competitie Reeuwijk 21 april 2018 + uitslagen	29
• Impressie ouders 1e ZHM competitiedag	31
• Verslagen 1000 meter Kidsrun TSB + uitslagen	32
• Verslag 2e ZHM competitie Reeuwijk 26 mei 2018 + uitslagen	34
• Winnaar sleutel-teken-wedstrijd Siebe Holleman	35
Kleurplaat	36

REDACTIENIEUWS

Kopij insturen uiterlijk woensdag 22 augustus 2018 vóór 16.00 uur.

Het clubblad ligt klaar in de kantine voor bezorging op
dinsdag 4 september 2018.

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

Marga Kortekaas, 0252-411574 / margakortekaas@hotmail.com

C.K. 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:

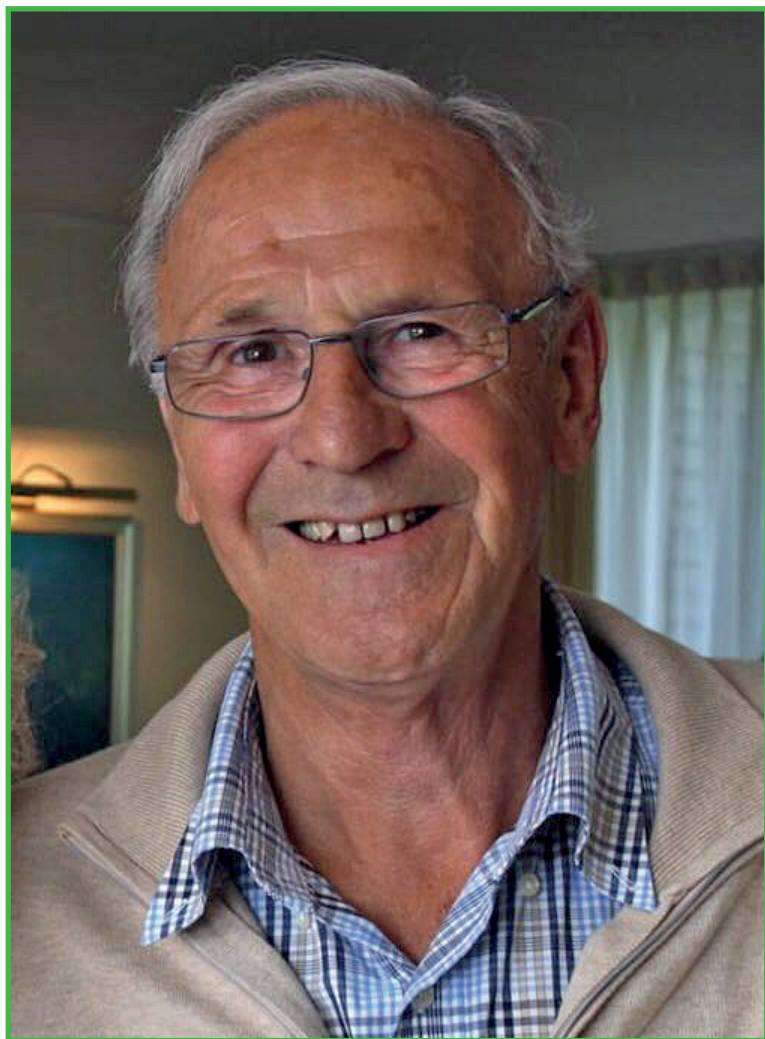
Wim Cozijn, ranglijsten@avdespartaan.nl

Clubrecords:

Wim Cozijn, clubrecords@avdespartaan.nl

In memoriam Jan H.H. van Heek

1939 – 2018



De Spartaan was opgericht en kreeg direct al landelijke bekendheid door een aantal grote successen die voor het grootste gedeelte op conto kwamen van lange afstand lopers. De club wilde vooral in de breedte verder groeien en zochten een all-round trainer. Er liep een alleskunner rond bij Holland Leiden, iemand die in alle sporten kon uitblinken en daarom was het ook niet verwonderlijk dat hij bij de absolute top van Nederland behoorde op de 10-kamp.

De toenmalige voorzitter Ir. Aad Paardekooper was er heilig van overtuigd dat deze man De Spartaan verder kon laten groeien. En zo veroorzaakte in de zestiger jaren de transfer van Jan van Heek wat verbazing bij atletiekkenners maar een ware metamorfose bij De Spartaan.

De hand van Jan werd snel zichtbaar: trainers werden opgeleid en verborgen talenten bij atleten blootgelegd. Het sterkste punt van Jan in zijn trainingen was wel dat het nooit saai werd. Geen eindeloze herhalingen, maar vaak werden dezelfde noodzakelijke trainingsvormen verpakt in spelletjes. Met dobbelstenen, kaarten of andere puzzelvormen. Na het seizoen werd de druk van de ketel gehaald door zwemavonden, voetbalwedstrijden en andere afleidingen. Tijdens het seizoen werd de focus op de hoog aangeschreven

en zeer belangrijk competitie wedstrijden versterkt door het maken van poultjes, waarvan de winnaar tevens verplicht werd om het verslag voor het clubblad te maken. De winterperiode met de druk bezochte duintrainingen en de sport- en spelavonden was door de variatie voor de meeste atleten makkelijk door te komen. Trainingsschema's werden in persoonlijke boekjes door Jan in zijn fraaie handschrift medegedeeld. Computers waren toen nog niet beschikbaar net als email. Stapels boekjes moeten gedurende vele "schrijf"uren door zijn handen zijn gegaan.

Maar één ding was zeker: trainingen bij en met Jan waren nooit saai.

Het is spijtig dat Jan de laatste jaren de verder groei van De Spartaan van de zijlijn heeft moeten volgen. Met het prachtige complex dat dit jaar is voltooid moeten de gedachten zeker teruggaan naar de 60-er jaren waar in een hutje en op een sintelbaan om een voetbalveld de vereniging tot groei kwam. Een groei die voor een dorpsclub in die tijd ongekennde vormen aannam, met dank aan mensen zoals Jan, die naast zijn trainingen ook volop meedacht met het beleid binnen de club. Het is in de sport niet altijd zo dat pupillen het altijd met hun trainer eens zijn en die ervaring kan Jan ook delen, maar altijd heeft het belang van de club voorop gestaan hetgeen het meest te merken was tijdens de competitiewedstrijden waar alle neuzen dezelfde richting opstonden en geknokt werd voor iedere punt. Daarin zag je de ziel van Jan terug. Bij velen zullen de herinneringen aan Jan in deze periode boven komen, maar ons medeleven gaat vooral uit naar zijn vrouw Willy, hun kinderen Marieke, Hein en Bastiaan met hun partners en kleinkinderen.

Op de overlijdenskaart staat de tekst: *Heel belangrijk in ons leven. Zo trots op zijn gezin. Wat gaan wij hem ontzettend missen.* Hier hoeft niets aan toegevoegd te worden. Wij wensen hun heel veel sterkte bij dit verlies van een alleskunner.

Bestuur AV De Spartaan

VAN DE BESTUURSTAFEL

Van de voorzitter

Tijdens de jaarvergadering op 19 april, die voor de laatste keer vlot en bekwaam door Jennifer Lem werd geleid, is door de vergadering een aantal nieuwe bestuursleden benoemd. Jiska Maes was in juni 2017 als secretaris al de vervanger geworden van Jacqueline Winnen, maar was nog niet officieel benoemd. Dat is nu gebeurd.



Tevens is een aantal nieuwe mensen naar voren getreden. Door reglementair aftreden van de voorzitter CRA neemt PietJan van der Marel het over van Wim Schouten en bij de CJA neemt Frans van Dorselaer het voorzitterschap over van Wim Bouma. Sandra Bouma was al ad interim voorzitter van de WOC. De vergadering ging er mee akkoord dat zij niet ad interim blijft, maar de echte voorzitter van het WOC wordt en dus ook bestuurslid. Paul Stelder wordt de vervanger van Jennifer Lem als algemeen voorzitter van de AV De Spartaan.

Rob van der Klauw was al voorzitter van de CKZ (Commissie Kantine Zaken). Omdat de kantine een belangrijk element van de vereniging is, wordt voorgesteld om Rob ook lid van het bestuur te maken.

Als vaste andere bestuurders blijven aan: Laurens van Schie als vicevoorzitter, Arthur Zuiderduijn als penningmeester, John van der Zwet als voorzitter TR en Richard Assendelft als vertegenwoordiger commissie wedstrijd atletiek.

Al met al veel veranderingen in het bestuur. We hopen, na een inwerkperiode, met groot enthousiasme de levendige club die alle Spartaanleden met elkaar vormen te kunnen leiden.

Als hoogtepunt van de evenementen die e Spartaan in de afgelopen maanden heeft georganiseerd, is de opening van de (ver)nieuwbouw te noemen. Op zondag 29 april had de openingscommissie voor iedereen iets bedacht. De jongsten kregen opdrachten op het veld die ze ondanks de regen enthousiast uitvoerden. Daarna volgde, vlot aan elkaar gepraat door gastheer Martin Hersman, een aantal liederen en toespraken waarin werd stilgestaan bij de eendrachtige samenwerking tussen de bouwers en de vele vrijwilligers die De Spartaan rijk is. Met elkaar hebben zij een ongelooflijke klus geklaard, waar iedereen terecht heel trots op is. De Rabobank kreeg de gelegenheid een cheque te overhandigen die de begroting nog meer kloppend kon maken.



Daarna zou in een spectaculaire luchtshow de sleutel van het nieuwe gebouw gebracht worden, maar door het slechte weer en een storing op Schiphol konden de parachute-springers niet boven onze prachtige baan gedropt worden. De feestcommissie had in het draaiboek ook een alternatief bedacht: in een gepimpte oude VW-bus werd de sleutel afgeleverd. In de vorm van een estafette werd deze overhandigd aan ons oudste lid Henk Elfering, die hiermee het gebouw officieel kon openen.

Daarna werd het een echt feest met eten, drinken en veel praten. De jeugd kon dansen op de muziek van een DJ, in het nieuwe activiteitscentrum, alsof dit daarvoor gemaakt was! Door de aanwezigheid van vele oud-leden was de kantine bijna te klein en heeft iedereen herinneringen op kunnen halen. Het slechte weer kon niet verhinderen dat de sfeer warm bleef, hoewel

de maaltijd moest worden bereikt via een koude natte rij wachtenden.

Een tweede grote actie van de vereniging was in deze maand de jaarlijkse strijd om de Ter Specke Bokaal op 19 mei. Ook hier liet het weer het een beetje afweten, maar de opbouw op de vrijdag liep soepel en werd er niet door gehinderd. Het was goed om te zien dat ongemerkt ieder een taak op zich nam en de klus zo in een beperkt aantal uren geklaard was. Door de jarenlange ervaring en de goede leiding stond alles mooi opgetuigd klaar voor de zaterdag.

Dit sportevenement is ook voor de Atletiekunie een belangrijke wedstrijd. Zij ondersteunen dit daarom ook financieel en een vertegenwoordiger van het hoofdbestuur kon zaterdag met eigen ogen zien hoe goed de Spartaan een dergelijke wedstrijd aankan. Natuurlijk hebben we hem met trots onze nieuwe accommodatie laten zien. Het kan geen kwaad om op tijd met de PR te beginnen: wellicht krijgen we zo nog eens een landelijke kampioenswedstrijd binnen. De sportieve prestaties waar het natuurlijk altijd om draait, waren ook dit jaar weer behoorlijk hoog. Met trots konden na afloop van de wedstrijd de prijzen worden uitgereikt aan Tessa van Schagen en Hensley Paulina. De juniorenprijs ging naar Alida van Dalen.

De vele vrijwilligers die voor deze beide activiteiten weer uren in touw zijn geweest, verdienen een extra compliment. Gelukkig hoor ik van al die mensen alleen maar hoe leuk het is om met elkaar zo'n evenement vorm te geven. Hier ligt een belangrijke kracht van onze vereniging. We mogen trots zijn op het feit dat er altijd mensen bereid zijn een deel van hun vrije uren aan de club te besteden. Dank daarvoor!

Paul Stelder, voorzitter AV De Spartaan

Openingsfeest (ver)nieuwbouw 29 april 2018

Hartelijk welkom leden van het gemeente bestuur en van de raad, sponsors, genodigden, bouwvrijwilligers en alle leden en oud-leden van De Spartaan. Geweldig dat jullie hier met zoveel zijn om de opening van ons vernieuwde en met een multifunctionele bewegingsruimte uitgebreide gebouw te vieren.

Ik ben als "Spartaner" en voorzitter van de bouwcommissie ongelooflijk trots op het werk dat is verricht door alle ruim 85 vrijwilligers; trots op jullie inzet en het resultaat van heel veel uren werk: een fantastisch mooi, en heel functioneel clubgebouw.

Vier jaar geleden, kort nadat ik in het bestuur van De Spartaan ben gekomen, zijn we gestart met het grootste project in de bijna 60 jarige geschiedenis van De Spartaan: de uitbreiding en complete renovatie van het oude pand. En nu vieren we dit feestje: het is gelukt, we hebben een clubgebouw dat er weer 30 jaar tegen kan. Op de website, in de regionale pers en het Leids Dagblad hebben we hiervoor al veel aandacht gekregen.

Ontwerp van ons clubgebouw

De witte lijn over de gevel accentueert onze verbinding: van vrijwilligers en leden zowel onderling als met de vereniging. Samen de schouders eronder als we iets willen bereiken!

De witte lijn symboliseert ook onze clubhistorie, een gebouw dat in drie delen, in drie perioden is neergezet, nu verbonden tot 1 helder totaal beeld. Een gebouw waarin alle Spartaan functies op een logische manier bij elkaar komen: topsport, jeugdathletiek en open vereniging voor recreanten.

Dat past bij ons: we kunnen werken met en binnen uitgezette lijnen: ook sportief.

Op de atletiekbaan, geven we elkaar de ruimte en strijden binnen de uitgezette witte lijnen.

Dat ons gebouw groot onderhoud nodig had, was duidelijk. Maar hoe betaal je dat?

Door met een goed plan te komen, financiering te regelen en zorgen voor goede uitvoerders.

De gemeente Lisse heeft ons de eerste belangrijke steun gegeven met een subsidie van € 300.000,--

Maar dat bleek niet voldoende voor onze ambities. Met inzet van onze onderhoudsreserve (€ 150k), leningen en obligaties van onze leden van € 200k hebben we vorig jaar groen licht gekregen van de ALV om te starten met een budget van € 650.000. In de loop van de bouw hebben we nog € 70k aan subsidies en sponsoring ontvangen. Daarom hebben we veel meer kunnen doen dan beloofd aan de leden.

Ambitie

De Spartaan is een club met ambitie, sportief maar ook in de bouw willen we het best mogelijke resultaat bereiken. We hebben gekozen voor kwalitatief goede materialen en te investeren in het gebruik van energiebesparende maatregelen: isolatie van de daken en alle muren, getint glas in de bewegingsruimte en dubbelglas in het hele gebouw, ledverlichting, elektrische sloten, beveiliging en het zoveel mogelijk zelf opwekken van stroom met 60 zonnepanelen. Douches werken op sensoren, evenals de verlichting in de toiletten waardoor licht niet onnodig blijft branden. Kantine, keuken en kleedkamers zijn uitgebreid en veel efficiënter ingericht met een compleet nieuwe inrichting en nieuwe vloer. Er is een nieuwe bar. De Hoed is opgeknapt en geschilderd. En van de week met financiële steun van Deloitte is een kanjer van een Digibord opgehangen.

Veel werk verzet in korte tijd

Door de inzet van 85 vrijwilligers en 5000 uur werk hebben we ongeveer € 200.000 bespaard aan arbeidskosten. Ik ben dan ook buitengewoon trots te hebben mogen samenwerken met zulke kanjers van vrijwilligers. Er is vakwerk geleverd door bouwbedrijf Van der Hulst met clublid Fred als geweldige uitvoerder en door onze installateurs Schoonderbeek en Van der Burg. Genoemde bedrijven zijn ook belangrijke sponsors!

Daarnaast hebben we veel hulp gehad van een aantal leden met een eigen klus- of schilderbedrijf. Onze gebouwen zijn inmiddels verzekerd voor € 1,4 miljoen herbouwwaarde. Geweldig!

"Een goede buur is beter dan een verre vriend"

We hebben aan de Flags een geweldige buur. We hebben de hele winter gebruik mogen maken van hun kantine en kleedkamers. Het trainingsprogramma en activiteiten konden bijna ongehinderd doorgaan. Bedankt daarvoor.

Sponsors

Onze grote sponsors wil ik na de officiële opening graag uitnodigen voor een fotomomentje bij de onthulling van een steen die ons nog jaren aan deze bijzondere dag zal blijven herinneren.

Wensen

Blijft er niets te wensen over? Zeker, de verdere aankleding van het gebouw met een wandschildering of afbeelding. De clubnaam op de gevel en nieuwe grote tegels op het voorplein.

Voor straks

Neem een glas en geniet van deze dag. Laurens van Schie, voorzitter bouwcommissie

Het was geweldig georganiseerd en met paraplu prima te doen. Wat een spektakel. Heel leuk. Opa Gijs (Rewijk, trainer van het eerste uur) fleurde helemaal op toen oud leerlingen hem steeds aanspraken met verhalen. Zijn glimlach vond ik nog het mooiste denk ik. Kortom top feestje.

Groet, Angela Van Dorssen (moeder Valentijn Wiering B-pupil)



Optreden Anouk Kragtwijk

Foto: Jan Sjoerd de Vries

De tijd tikt maar door

Woensdagmiddag met vriendinnen
Naar De Spartaan
Wie is de sterkste
Wie de snelste
Van de rondbaan
We sjouwen rond met zware kogels
Springen als kikkers in het zand
Die vieze voeten gaan niet mee naar huis hoor
Roepen de ouders aan de kant

De tijd die tikt maar door
Waarom staat de klok nooit stil?
Kogels vervagen gras verdwijnt
De herinnering vergeelt
Ik wil ze bewaren al die jaren
Al die sprongen op de baan
Ik zou soms zo graag willen
Dat ik daar naar terug zou kunnen gaan

Maandagavond met de jongens
Naar De Spartaan
Wie is de leukste, wie de liefste
Van de rondbaan
Flink staan flirten in het krachthonk
Daarna zoenen op het gras
Al kan ik me niet meer goed herinneren
Bij wie van de twintig dit nou was

De tijd die tikt maar door
Waarom staat de klok niet stil?
Kogels vervagen, gras verdwijnt
De herinnering vergeelt
Ik wil ze bewaren al die jaren
Al die sprongen op de baan
Ik zou soms zo graag willen
Dat ik daar naar terug zou kunnen gaan

Maar al raken al die beelden
Verloren in de tijd
Met wie ik al die jaren deelden
Die zijn er nog altijd

De tijd die tikt maar door
Waarom staat de tijd niet stil?
Kogels vervagen gras verdwijnt,
De herinnering vergeelt
Ik kan 't niet bewaren al die jaren
Al die sprongen op de baan
Maar ik ben zo blij dat ik nog altijd
Bij je langs kan gaan

© Anouk Kragtwijk

De 400 meter

Daar het startschot
Eerste stappen
Hup versnellen uit het blok
Blijf ontspannen
Knieën hoog
Een beetje hangen in de bocht

Lopen lopen, het gaat heel goed nu
Lekker windje in je haar
Heupen hoog en adem laag
Het is nog helemaal niet zwaar

Kijk naar links
Je concurrentie
Loopt wel ietsjes te dichtbij
Maar blijf ontspannen
Zelfvertrouwen
Ook al is ze zij aan zij

Lopen lopen, op de helft
Doorkomsttijd is prima toch
Kijk naar voren, blijf gefocust
Op het einde van de bocht

Wat gaat het goed, zet nog maar aan
Je bent op weg naar een PR
Nog honderd meter, kom op je kan het
Ah nee shit, wat is die finish ver

Lopen lopen, blijf maar knokken
Ook al zijn je benen stijf
Even bijten op je tanden
Hoofd is sterker dan het lijf

Shit daar is het
Zure benen
Hoe kan dat nou, je bent pas hier
Waarom doe je dit ook alweer?
Doe je dit echt voor je plezier?

Lopen lopen, roept je moeder
Je loopt helemaal voorop
Ja lekker makkelijk
Jij staat maar
Rot toch allemaal eens op

Ik kan niet meer
Ik kan niet meer
Voor de finish ben ik al dood
Mijn longen barsten uit elkaar
Ik sterf hier echt van ademnood

Lopen lopen, kruipen strompelen
Als je het ene been maar voor het
ander zet
Nog 5 meter, 4,3,2,1 jaaaa
Je hebt het gereed

Ik ga even liggen
Ik denk dat ik moet kotsen
Ik ben ook eigenlijk knettergek
Dit kost me vijf jaar van mijn leven
En ik sta weer op dezelfde plek

© Anouk Kragtwijk

Fotocollage Openingsfeest 29 april 2018



Foto's gemaakt door: Jan Sjoerd de Vries - Peter Jonkheer - Rob van der Linden

Van de secretaris**Privacyverklaring van AV De Spartaan**

AV De Spartaan, gevestigd te Lisse, hecht veel waarde aan de bescherming van uw persoonsgegevens. In deze privacyverklaring geven wij informatie over hoe uw persoonsgegevens worden verwerkt. Wij doen er alles aan om uw privacy te waarborgen en gaan daarom zorgvuldig om met persoonsgegevens. AV De Spartaan houdt zich in alle gevallen aan de toepasselijke wet- en regelgeving, waaronder de Algemene Verordening Gegevensbescherming (AVG). Dit brengt met zich mee dat wij in ieder geval:

- uw persoonsgegevens verwerken in overeenstemming met het doel waarvoor deze zijn verstrekt, deze doelen en type persoonsgegevens zijn beschreven in deze privacyverklaring;
- verwerking van uw persoonsgegevens beperken tot enkel die gegevens welke nodig zijn voor de doeleinden waarvoor ze worden verwerkt;
- vragen om uw uitdrukkelijke toestemming als wij deze nodig hebben voor de verwerking van uw persoonsgegevens, buiten de gebruikelijke inschrijving voor een wedstrijd, toezending van informatie over het evenement en uitnodigingen voor dezelfde evenementen in volgende jaren;
- passende technische en/of organisatorische maatregelen hebben genomen om de beveiliging van uw persoonsgegevens te waarborgen;
- geen persoonsgegevens doorgeven aan andere partijen, tenzij dit nodig is voor de uitvoering van de doeleinden waarvoor ze zijn verstrekt;
- op de hoogte zijn van uw rechten omtrent uw persoonsgegevens, u hierop willen wijzen en deze respecteren.

Het Bestuur van AV De Spartaan is verantwoordelijk voor de verwerking van uw persoonsgegevens. Indien u vragen of opmerkingen heeft kunt u per e-mail contact met ons opnemen via secretaris@avdespartaan.nl

Doeleinden

Uw persoonsgegevens worden door ons verwerkt ten behoeve van de volgende doeleinden:

1. Leden
 - Het lid zijn van AV De Spartaan en de Atletiekunie;
 - Het deelnemen aan trainingen, wedstrijden en activiteiten georganiseerd door AV De Spartaan;
 - Het deelnemen aan wedstrijden en activiteiten georganiseerd door andere verenigingen;
 - Het opnemen van de gegevens in de oud-ledenadministratie bij beëindiging van het lidmaatschap;
2. Vrijwilligers
 - Het organiseren van, of helpen bij, trainingen, wedstrijden en activiteiten van AV De Spartaan;
 - Het assisteren bij wedstrijden en activiteiten georganiseerd door andere verenigingen;
3. Deelnemers (niet leden) aan wedstrijden en activiteiten
 - Het deelnemen aan wedstrijden en activiteiten georganiseerd door AV De Spartaan;
 - Het uitnodigen voor deelname aan volgende edities van hetzelfde evenement;
4. Bezoekers van www.avdespartaan.nl
 - Het ontvangen van informatie over AV De Spartaan, de prestaties van leden en deelnemers, en uitslagen van wedstrijden;
5. Oud-leden
 - Het ontvangen van informatie over en het deelnemen aan reünies en jubilea.

Persoonsgegevens

Voor de bovenstaande doeleinden kunnen wij u om de volgende persoonsgegevens vragen of ontvangen wij deze gegevens van derden zoals bijv. de Atletiekunie en andere instanties;

1. Leden
 - Voorletters, voornaam, achternaam, geboortedatum, geslacht (m/v), categorie, adres, postcode, woonplaats, (huis) telefoonnummer, 06-nummer lid en of ouders/verzorgers, e-mailadres lid en of ouders/verzorgers, Atletiekunie lidmaatschapsnummer, bankrekeningnummer, prestaties, foto's en video's**;
2. Vrijwilligers
 - Voorletters, voornaam, achternaam, adres, postcode, woonplaats, (huis) telefoonnummer, 06-nummer, e-mailadres, Atletiekunie lidmaatschapsnummer*, relevante cursus/opleiding zoals Atletiekunie trainersopleiding, foto's en video's**;
3. Deelnemers (niet leden) aan wedstrijden en activiteiten
 - Voorletters, voornaam, achternaam, geboortedatum, geslacht (m/v), categorie, adres, postcode, woonplaats, land, telefoonnummer, e-mailadres, vereniging*, Atletiekunie-lidmaatschapsnummer*, rekeningnummer, prestaties, foto's en video's**;
4. Bezoekers www.avdespartaan.nl
 - Op onze website maken we geen gebruik van cookies om statistieken over het gebruik hiervan te verzamelen. Wel is het mogelijk artikelen, foto's en video's te delen op sociale media. Hiervoor maken sociale media gebruik van cookies. Voor de cookies die deze media hiervoor plaatsen en de mogelijke gegevens die zij hiermee verzamelen, verwijzen wij naar de privacyverklaring van deze media;
5. Oud-leden
 - Voorletters, voornaam, achternaam, geboortedatum, geslacht (m/v), categorie, adres, postcode, woonplaats, (huis) telefoonnummer, 06-nummer oud-lid en/of ouders/verzorgers, e-mailadres oud-lid en/of ouders/verzorgers, foto's en video's**;

* Deze persoonsgegevens zijn niet verplicht;

** Over foto's en video's is een aparte paragraaf in deze privacyverklaring;

Verstreking aan derden

De gegevens die u aan ons geeft, mogen wij alleen aan derde partijen verstrekken indien dit noodzakelijk is voor uitvoering van de hierboven beschreven doeleinden. Wij mogen uw gegevens niet aan andere partijen verstrekken, tenzij dit een wettelijke verplichting betreft. Verder verstrekken wij geen persoonsgegevens aan partijen die buiten de EU zijn gevestigd.

Voor leden en vrijwilligers verstrekken wij persoonsgegevens aan de Atletiekunie voor het lidmaatschap van de Atletiekunie. Ook verstrekken wij gegevens van leden aan andere verenigingen, zodat deze leden deel kunnen nemen aan wedstrijden en activiteiten die door deze verenigingen worden georganiseerd.

AV De Spartaan ontvangt ook gegevens van leden van andere verenigingen, zodat deze leden deel kunnen nemen aan wedstrijden en activiteiten die door ons worden georganiseerd. Hierbij zijn de Atletiekunie en de andere verenigingen zelf verantwoordelijk voor de verwerking van uw persoonsgegevens.

Wij maken verder gebruik van derde partijen (verwerkers) voor:

- De website www.avdespartaan.nl;
- Het inschrijven voor en het publiceren van uitslagen van wedstrijden;
- Het naar leden, vrijwilligers en sponsors sturen van de nieuwsbrief;
- De ledenadministratie;
- Beveiligde opslag en back-up binnen de EU;
- Bankieren.

Met deze derde partijen (verwerkers) maken wij afspraken over de bescherming van uw persoonsgegevens.

Foto's en video's

Voor de communicatie op de website, sociale media en andere (lokale) media wil AV De Spartaan gebruikmaken van foto's en video's gemaakt tijdens trainingen, wedstrijden en activiteiten van de vereniging.

De atletiekbaan bevindt zich op publiek terrein; op deze foto's en video's kunnen personen herkenbaar in beeld zijn. AV De Spartaan kan deze foto's en video's plaatsen op de website en sociale media ter informatieverstrekking en ter verslaggeving. Als u hier bezwaar tegen heeft, kunt u dit kenbaar maken aan de secretaris van onze vereniging (secretaris@avdespartaan.nl). De geplaatste foto's en video's op de website en sociale media van AV De Spartaan zullen wij dan meteen verwijderen.

Verder vragen wij op het aanmeldformulier voor het AV De Spartaan lidmaatschap aan leden of ouders/verzorgers toestemming voor het gebruik van foto's en video's voor communicatie-doeleinden.

Minderjarigen

Wij verwerken alleen persoonsgegevens van minderjarigen (personen jonger dan 16 jaar) indien daarvoor schriftelijke toestemming is gegeven door de ouders, verzorgers of wettelijke vertegenwoordiger.

Bewaartermijnen

AV De Spartaan bewaart persoonsgegevens niet langer dan noodzakelijk voor het doel waarvoor deze zijn verstrekt, dan wel op grond van de wet is bepaald. Er geldt geen bewaartermijn voor clubrecords, en foto's en video's. Tot slot worden prestaties van deelnemers aan wedstrijden georganiseerd door AV De Spartaan maximaal 2 jaar bewaard.

Beveiligingsmaatregelen

Wij nemen afdoende technische en organisatorische maatregelen om uw persoonsgegevens te beschermen tegen onrechtmatige verwerking.

Rechten

Overdracht / Aanpassen

U heeft recht op inzage, rectificatie van de persoonsgegevens welke wij van u hebben ontvangen. Bovendien kunt u bezwaar maken tegen de verwerking van uw persoonsgegevens (of een deel hiervan) door ons, door één van onze verwerkers of de verstrekking hiervan aan derden. Ook heeft u het recht om uw persoonsgegevens door ons te laten overdragen aan uzelf of in opdracht van u direct aan een andere partij. Wij kunnen u vragen om zich te legitimeren, voordat wij gehoor kunnen geven aan het verzoek tot overdracht.

Uitschrijven

Indien u uw gegevens uit onze bestanden wil verwijderen, dan kunt u contact op nemen met onze secretaris.

Klachten

Mocht u een klacht hebben over de verwerking van uw persoonsgegevens dan vragen wij u hierover direct contact op te nemen met de secretaris van onze vereniging (secretaris@avdespartaan.nl). Komen wij er samen met u niet uit, dan vinden wij dit natuurlijk erg vervelend. U heeft altijd het recht om een klacht in te dienen bij de Autoriteit Persoonsgegevens (autoriteitpersoonsgegevens.nl), dit is de toezichhoudende autoriteit op het gebied van privacy.

Bron: [BlikOp Nederland](#) [BlikOp Lisse](#) - Nieuws

Veiligheid en duurzaamheid nieuw clubgebouw.

Interview met AV De Spartaan vice-voorzitter Laurens van Schie, tevens voorzitter van de bouwcommissie, over veiligheid en duurzaamheid van het vernieuwde clubgebouw.

De aanleiding is het enorme hek dat is geplaatst tussen De Spartaan en The Flags....

Waarom is er een enorm hek geplaatst bij The Flags?

Het hek van 10 meter hoog en 70 meter lang is geplaatst om het gevaar voor afzwaaiende ballen van The Flags te voorkomen. Het dient de veiligheid van sporters bij AV De Spartaan en gebruikers van het sportpark en vormt een bescherming van het gebouw van De Spartaan. Vooral de zonnepanelen en de achterwand van de nieuwe bewegingsruimte liggen anders in het schootveld.

Van wie kwam het initiatief?

Het is een gezamenlijk initiatief van The Flags en De Spartaan, omdat we als clubs het risico zagen. Er ligt slechts een smalle weg tussen beide clubs.

Hoe is de samenwerking met The Flags?

"Een goede buur is beter dan een verre vriend", we hebben aan The Flags een geweldige fijne buur waar we op een hele prettige manier mee kunnen samen werken. We helpen elkaar waar dit mogelijk is. Dat bleek eens te meer tijdens de renovatie en verbouwing van ons clubgebouw. We hebben de hele winter gebruik mogen maken van de kantine en kleedkamers van The Flags. We zijn daarmee geweldig geholpen. Het Spartaan programma en de activiteiten zijn bijna ongehinderd doorgegaan toen ons clubgebouw volledig gestript werd en opnieuw opgebouwd werd afgelopen winter.

Wie betaalt het hek?

Het hek wordt door de gemeente betaald, de gemeente is ook de opdrachtgever.

Zijn er meer veiligheidsmaatregelen genomen in het vernieuwde clubgebouw?

We maken als clubs op Sportpark Ter Specke gezamenlijk gebruik van een beveiligingsbedrijf die 's avonds het park afsluit en 's ochtends opent. 's Nachts wordt er gepatrouilleerd door het bedrijf.

In het gebouw hebben we een alarminstallatie, en (binnenkort) nemen we een camerasysteem in gebruik, waarmee alle toegangsdeuren worden bewaakt.

Verder is er een ontruimingsalarm, hebben we een brandmeldingssysteem en meten we de CO2 in het gebouw gekoppeld aan het luchtverversingssysteem. Uiteraard is er ook een AED aanwezig.

Welke andere duurzame producten of maatregelen zijn er nieuw in het clubgebouw?

Nieuw is dat we met 60 zonnepanelen in maart bijvoorbeeld al 1.300 kw stroom hebben opgewekt, het hele gebouw is geïsoleerd door onder andere spouwmuur en geïsoleerde wanden. Overal is dubbelglas en in de bewegingsruimte zelfs zonwerend. Douches werken op sensoren, evenals de verlichting in de toiletten waardoor licht niet onnodig blijft branden. Het hele gebouw is voorzien van energiezuinige ledverlichting.

Tot slot

De bouwcommissie heeft veel meer gedaan dan we hebben beloofd op de ALV van 2017. Voor het afgesproken budget is bijvoorbeeld ook de Hoed opgeknapt (zat niet in het plan) en van een nieuwe vloer voorzien en er is getint glas geplaatst.

De complete elektrische installatie is vernieuwd. De kantine en kleedkamers hebben een compleet nieuwe vloer gekregen en in de bouw hebben we niet bezuinigd op de kwaliteit van de gebruikte materialen. Door de inzet van 85 vrijwilligers en bijna 5.000 uur werk hebben we ongeveer € 200.000 bespaard aan arbeidskosten. Dit is een groot compliment voor de betrokkenheid van de leden bij de vereniging.

Paula Hollander





DUURZAAM ÉN ENERGIEZUINIG BOUWEN

In het plan Sonate 2.0, gelegen in project Hooghkamer 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!

HOOGHKAMER



www.hooghkamer-voorhout.nl

0252 210 031

www.gjvanderhulst.nl



Bouwbedrijf
GJ van der Hulst



Terrasseizoen 2018

Koffie met gebak, luxe broodjes, salades en lunchgerechten.
Bij mooi weer, **alle zondagen live muziek vanaf 14.30 uur.**

Vaderdag Menu

Vrijdag 15 t/m zondag 17 juni |
4-gangen vaderdag Menu 41

Nieuwe à la carte kaart

Vrijdag 22 juni is het weer zo ver!
Zomerse vis, vlees, gevogelte en vegetarische gerechten.

Fruits de mer en kreeftenmaand

4 t/m 31 juli, naast onze à la carte kaart
serveren wij volop vis, schaal en schelpdieren

Sharing dinner menu

Elke zondag avond
18 gerechten verdeelt over vier gangen,
die je met elkaar deelt

Heereweg 224 - 2161 BR LISSE

Tel. 0252 418023

www.rdv.nl - restaurant@rdv.nl

KANTINENIEUWS

**Koffiekaarten zijn alléén geldig met
trainingen, dus niet bij wedstrijden
WINNAARS KOFFIEKAARTEN**

APRIL 2018

Aad van der Lans

Gerrit Verhaar

Gerda Wassenaar



MEI 2018

Bep van Duin

Pauline v.d. Voorn

Gerda Wassenaar

REDACTIENIEUWS

**Uiterste inleverdatum kopij
vóór 16.00 uur op:
22 augustus,
3 oktober en 28 november 2018**

VAN DE LEDENADMINISTRATIE

JARIGEN

Juni											
16	Fleur	Smeets	11 JunC	19	Jorine	de Vries	31 Recr.	26	Jody	Willemse	07 PupA
16	Tijn	Kauffman	12 JunC	19	Marian	Buijs	31 Recr.	26	Rob	v.d. Linden	32 Recr.
17	Michel	Dashorst	32 Recr.	20	Denny	Verhagen	08 PupA	27	Fred	v.d. Hoorn	32 Recr.
17	Inge	de Willigen	15 JunA	20	Mathilde	v.d. Bosch	41 Ov	27	Nicole	van Lierop	31 Recr.
18	Justin	de Groot	12 JunC	21	Rob	v.d. Klauw	32 Recr.	28	Rob	de Winter	32 Recr.
18	Jeroen	Teeuwen	18 Sr	21	Theo	Meijvogel	32 Recr.	28	Maaya	Scharfenberg	03 PupC
18	Redmar	Kalimo	02 Mini	21	Piet	van Rijnberk	42 Ov	28	Iris	Bakker	31 Recr.
18	Ramona	v.d. Veldt	31 Recr.	21	Sofie	Heidinga	09 JunD	29	Ingrid	Driessen	31 Recr.
19	Max	Loefs	06 PupB	24	Paris	Duivenvoorden	09 JunD	29	Chris	Otto	06 PupB
19	John	v.d. Geest	32 Recr.	25	Jan	Beijk	32 Recr.	30	Paul	Firet	42 Ov

Juli											
1	Joost	Dofferhoff	16 JunA	12	Paul	Witteman	32 Recr.	24	Celine	de Mooij	01 Mini
1	Dynand	v.d. Vlucht	08 PupA	14	Ruben	Boot	32 Recr.	25	Lisette	Deutz	31 Recr.
1	Jan	Beelen	22 Msts	14	Ron	de Kwaasteniet	32 Recr.	25	Wessel	Gerbrands	06 PupB
3	Ingrid	Duinhoven	31 Recr.	15	Ruud	Kortekaas	32 Recr.	25	Marcel	Kortekaas	32 Recr.
3	Gusti	de Schipper	31 Recr.	15	Irene	Faas	17 Sr	26	Arie	Posthumus	32 Recr.
4	Mart	Kroon	18 Sr	15	Cees	Hoogenboom	42 Ov	26	Saskia	van Gerven	31 Recr.
5	Harry	v.d. Aardweg	32 Recr.	15	Anouk	Kaptein	01 Mini	26	Rachael	de Vreede	31 Recr.
5	Quinn	Venema	04 PupC	15	Ellen	Vroege	31 Recr.	26	Aisha	Osman	13 JunB
5	Ferre	Warmerdam	04 PupC	16	Henk	de Jong	32 Recr.	26	Henk	Elfering	42 Ov
7	Sandra	Borg	31 Recr.	19	Wout	Vermeij	10 JunD	28	Kay	Seijsener	04 PupC
7	Storm	de Kan	14 JunB	19	Doortje	Roodenburg	13 JunB	28	Wesley	Warmerdam	04 PupC
7	Corine	Rotteveel	21 Msts	20	Lia	Onderwater	31 Recr.	28	Janny	Dofferhoff	31 Recr.
7	Nick	Koets	10 JunD	21	Ben	de Vries	32 Recr.	28	Wim	Cozijn	32 Recr.
7	Jill	Munsterman	07 PupA	21	Marieke	Kardol	31 Recr.	30	Thomas	Kipping	04 PupC
8	Piet	van Tol	42 Ov	22	Fleur	Grimbergen	01 Mini	30	Marjolein	v.d. Lans	31 Recr.
10	Tessa	Voskuil	13 JunB	22	Ton	Korfage	32 Recr.	30	Helma	Citroen	31 Recr.
10	Hilda	Wassenaar	37 Wand.	22	Simon	Hoogeland	32 Recr.	31	Danny	Slootbeek	32 Recr.
10	Tamara	Middelburg	17 Sr	23	Marjon	Randsdorp	31 Recr.	31	Conrad	Blijleven	06 PupB
12	Reina	Böhm	03 PupC	23	Zahra	Turhan	03 PupC				

Augustus											
1	Mike	Postma	04 PupC	5	Lamyae	Afkerin	13 JunB	10	Wim	Hartman	42 Ov
1	Richard	Fransen	42 Ov	5	Edwin	Kortekaas	22 Msts	11	Roel	Teeling	18 Sr
1	Marjolein	Brussee	31 Recr.	6	Adrie	van Dam	37 Wand.	13	Menno	Willems	10 JunD
1	Ruud	Bakker	32 Recr.	6	Mijlan	Nieuwenhuisen	09 JunD	13	Ingrid	Boot	31 Recr.
1	Kitty	Beltgens	37 Wand.	7	Zoë	Llewellyn	07 PupA	13	Amber	Nuis	07 PupA
1	Erica	Stroombergen	31 Recr.	7	Morris	Jager	10 JunD	13	Herman	van Abeelen	32 Recr.
2	Femke	Tims	17 Sr	7	Monique	Elstgeest	31 Recr.	14	Juul	Opdam	01 Mini
2	Julian	van Meggelen	14 JunB	8	Jos	Nederpelt	42 Ov	14	Marnix	Hettema	12 JunC
2	Lotte	van Stijn	15 JunA	10	Sonja	v.d. Marel	31 Recr.	15	Stefan	Turenhout	32 Recr.
4	Trudy	Olij	41 Ov	10	Karin	Wassenaar	31 Recr.	15	Nathan	Diependaal	14 JunB

Nieuwe leden											
Vnaam	Naam	KnauCat.	Vnaam	Naam	KnauCat.	Vnaam	Naam	KnauCat.	Vnaam	Naam	KnauCat.
Juul	Opdam	01 Mini	Ellen	Dijkstra	09 JunD	Onno	Pronker	32 Recr.			
Marloes	Kortekaas	01 Mini	Matti	Boekel	10 JunD	Leo	van Steijn	32 Recr.			
Ceder	Janse	02 Mini	Ellen	Vroege	31 Recr.	Nico	Altorf	42 Ov.			
Lotte	Kruit	05 PupB	Marjolein	v.d. Lans	31 Recr.	Frans	van Dorsselaer	42 Ov.			
Luuk	van Ruiten	08 PupA									

Opgezegde kortlopende leden		
Vnaam	Naam	KnauCat.
Sophia	Steenvoorden	Kortl.lid
Thea	Spruijt	Kortl.lid
Jacques	Herman	Kortl.lid

**Het aantal
actieve leden
per 28 mei 2018
bedraagt 839**

Verhuisde leden		
Vnaam	Naam	KnauCat.
Petra	Suurmond	31 Recr.
Maud	van Noort	09 JunD

DIGITALE LEDENPAS ATLETIEKUNIE: E-MAILADRES CONTROLEREN

Dit jaar is de Atletiekunie gestart met het uitgeven van **digitale ledenpassen**. Deze ledenpassen worden per email verstuurd aan alle leden van wie een emailadres bekend is. De emailadressen worden volgens de wet bescherming persoonsgegevens en de Europese richtlijnen aangeleverd door De Spartaan bij de Atletiekunie. Deze emailadressen worden uitsluitend gebruikt om de digitale ledenpas toe te sturen of relevante berichten die altijd een direct verband met de beoefening van de atletiek moeten hebben. De Atletiekunie is zeer terughoudend in het versturen van mailberichten aan alle leden.

Inmiddels is gebleken dat niet alle leden hun digitale ledenpas kunnen ontvangen i.v.m. het ontbreken van het juiste mailadres. Daarom graag een oproep aan iedereen om in te loggen op de website van De Spartaan. Linksboven op de website.

Als je bent ingelogd zie je jouw gegevens staan. Klik op **Mijn gegevens wijzigen**. Daar staat ook het veld Emailadres is. Indien deze nog niet is ingevuld, graag aanvullen en op Opslaan klikken rechtsonder op de pagina.

Wil je niet dat jouw emailadres voor andere leden zichtbaar is? Ga dan naar Privacy instellingen, dat staat op de eerste pagina als je bent ingelogd (en naast de knop Gegevens wijzigen).

Indien het niet lukt om in te loggen, kun je een email sturen naar de ledenadministratie:
ledenadministratie@avdespartaan.nl

Tot slot: je kunt voor het gemak, het vakje aanvinken bij 'Mij ingelogd houden na afsluiten'. Als je een volgende keer de website bezoekt ben je direct ingelogd en kun je bij al jouw persoonlijke gegevens en informatie van jouw groep.

TRAINEN IN KEUKENHOFBOS: BUIZERDS BROEDEN WEER!!!

Graag notie nemen van onderstaande bericht! Keukenhofbos opnieuw in blijde buizerdverwachting (di 29 mei 2018, 8:43 Human Interest)

"We zijn enorm blij en trots", zegt Maarten Laming van Natuurbeschermingsorganisatie Stichting het Zuid-Hollands Landschap. "Sinds eind mei hebben we voor het tweede jaar op rij een broedend buizerd-paartje in het Keukenhofbos, met alle kraamverzorgingsactiviteiten die daarbij horen. Dat er wederom een buizerdnest in ons gebied is gemaakt, geeft aan dat we goed bezig zijn met de bescherming."

Bij de buizerd is het zo dat het vrouwtje het broeden voor het grootste deel voor haar rekening neemt. Het mannetje zorgt voor voedsel en lost haar heel soms kort af. Nadat de eieren zijn uitgebroed, blijft die rolverdeling een beetje zo, totdat de jongen al zo groot zijn dat beide erop uit moeten om voldoende voedsel te vinden. Zodra de jongen na een week of zes uitvliegen, zal het echtpaar buizerd het een stuk rustiger krijgen. Tot die tijd moeten bezoekers extra oppassen en de lucht wat meer in gaten houden. Tijdens het broeden zijn beide ouders, logischerwijs, heel wat voorzichtiger en oplettender in het gebied rond hun nest. Ze veranderen hun gedrag aangezien ze hun jongen verdedigen. Stichting het Zuid-Hollands Landschap attendeert bezoekers in het gebied op het broedende echtpaar en sluit een deel van het bos tijdelijk af voor bezoekers. "Zodra de jongen zijn uitgevlogen, halen we de borden weer weg en kan er weer gewandeld worden."



Kees van der Dussen

Van de redactie:

Langs deze weg willen wij **Wilma Haagsman** heel hartelijk bedanken voor al de uren die zij gespendeerd heeft om de clubbladen in de wijk "De Blinkerd" rond te bezorgen. We gaan naarstig op zoek naar een vervanger/vervangster.

Wilma nogmaals bedankt, het ga je goed.

NIEUWS VAN DE VRIJWILLIGERSCOMMISSIE

- Sinds het vorige clubblad zijn we alweer 3 grote evenementen/weekenden verder, waarbij Spartanen zowel als sporters dan wel als vrijwilligers in de weer zijn geweest.
- 1. Het weekend van 7-8 april waren de onderlinge wedstrijden en Hollen door de Bollen: Warm weer, even wennen waar alle spullen zijn te vinden in de vernieuwde accommodatie, en bijna 2400 deelnemers bij Hollen door de Bollen. Dave v.d. Wijngaard van Team Bollenstreek heeft een bedankbrief gestuurd aan De Spartaan en al haar vrijwilligers voor de ondersteuning.
- 2. Op zondag 29 april vierden we de opening van de vernieuwbouw. Het was feestelijk en gezellig met grote inzet van vele vrijwilligers. Bedankt voor de ruime aanmelding, daardoor "hoefden" sommige personen slechts een uurtje aan de bak voor hun taak. De klus is door de commissie goed geklaard, met zo'n eenmalige activiteit was het steeds weer zoeken, overleggen en improviseren. Het weer hadden we helaas niet in de hand, daarom kon ook de geplande parachutesprong niet doorgaan.
- 3. Tenslotte het jaarlijkse TerSpeckeBokaal-feest op 19 mei. Met dank aan het TSB-team voor de geöliede organisatie. De Spartaan heeft haar visitekaartje weer afgegeven.
- Ondanks de ruime promotie mocht Richard Assendelft bij de **rondleiding** voor ouders en recreantleden tijdens de TSB helaas slechts 3 personen ontvangen, waar we overigens wel weer lovende woorden van hebben gekregen. Als vrijwilligerscommissie vinden we het heel bijzonder dat eigenlijk zo weinig mensen op deze uitnodiging ingaan om eens een kijkje achter de schermen te krijgen van zo'n groot atletiekevenement. We houden ons aanbevolen voor tips.
- Nadat we eind april via clubblad en site naar een **vloerenteam** zochten, zijn inmiddels Martien v.d. Hoorn en Donna v.d. Niet al weer enkele weken aan de slag om er voor te zorgen dat de vloeren er wekelijks picobello uitzien. En als het dan warm weer is, zorgt Martien intussen ook voor de bewatering van de nieuw aangelegde tuinheuvel vlak naast de kantine.
- In dit clubblad vinden jullie een **interview met Paul Stelder**, de nieuwe voorzitter van De Spartaan. Voor velen geen onbekende, omdat hij al lang loopt bij De Spartaan, lees het interview elders in dit clubblad.
- Vorig jaar organiseerde de VWC een bingo-avond. De helft van de opbrengst ging naar Hollen door de Bollen (Roparun voor kankeronderzoek) en voor de andere helft hangt nu sinds kort een mooie **klok** in de kantine.
- In de aanloop naar de **vrijwilligersdag op zondag 30 september** worden nu de commissies bevraagd op een update voor alle vrijwilligers, zodat we niemand vergeten als we voor de zomer de uitnodiging gaan sturen. Houd de datum vrij!
- Geniet van de zomer! Zowel in sportactiviteiten- als vakantiesfeer.

Namens de VWC, Lenie van der Poel

Interview voor de vrijwilliger van de maand:



Wie is Paul Stelder en wat betekent De Spartaan voor jou?

In 1982 ben ik in Lisse komen wonen om me daar te vestigen als huisarts. Nadat ik eerst enkele jaren lid ben geweest van FC Lisse ben ik in 1984 overgestapt naar de atletiek om me aan te sluiten bij de groep van Henk Elfering. Dit was toen een groepje van ongeveer 20 mannen die in de zomer op de baan trinden en in de winter een alternatief vonden in een gymzaal en trinden onder leiding van Evert van 't Schip. Op donderdag zochten we toen al het duin op bij Noordwijkerhout en op zaterdagmiddag was er een flinke groep die bij de Oase in Vogelenzang een training volgde. Ik heb het in deze groep direct goed naar mijn zin gekregen en was één van de eerste leden van de Club van 100.

In de jaren die volgden werden de trainingen overgenomen door Gerrit Verhaar, Nico Warmerdam en vele anderen. Inmiddels vormen de recreanten (want daar spreek ik over) ongeveer de helft van de 800 leden die onze vereniging telt. Nog steeds zien we een groei met nieuwe recreanten en zijn er steeds meer mogelijkheden om te bewegen bijgekomen zoals sportief

wandelen en nordic walking. Dit komt natuurlijk ook omdat we allemaal ouder worden. In de toekomst gaan we ook voor de recreanten binnen het nieuwe Activiteitscentrum een programma ontwikkelen zodat ze zo ook andere delen van hun lichaam kunnen trainen of bij een blessure hun conditie toch op peil kunnen houden.

Hoe ben je er toe gekomen, om toch de zware taak van Voorzitter, op je te nemen?

Per 1 juli a.s. ga ik vrijwel volledig stoppen met mijn werk als huisarts. Omdat ik tot nu toe binnen de vereniging, waar ik altijd met zoveel plezier deel van heb uitgemaakt, door mijn drukke werkzaamheden relatief weinig taken heb kunnen vervullen, leek het me goed om nu iets terug te kunnen doen. Binnen de organisatie van de regionale huisartsen heb ik de afgelopen jaren op diverse niveaus de voorzittersfunctie vervuld. Ik heb dus ervaring met voorzitterschappen. Na overleg met de vrijwilligerscommissie en een gesprek met Jennifer Lem bleek dat ze in mij wel een geschikte kandidaat zagen. Nadat de Jaarvergadering zich op 19 april ook positief heeft uitgesproken, ben ik dan ook vol enthousiasme aan deze taak begonnen. Het is dan wel geen dagtaak, maar het vraagt waarschijnlijk wel 1 tot 2 dagen per week.

Heb je nog andere hobby's?

Mede door de ligging van ons nieuwe huis ben ik me meer gaan interesseren voor vogels. Ik probeer geleidelijk aan steeds meer soorten te herkennen, maar ik ben nog een beginner. Al enkele jaren wandel ik ook regelmatig langere afstanden. Een keer per jaar probeer ik met een vriend een week in het buitenland te gaan wandelen. Omdat we een flinke tuin bij ons huis hebben, noem ik ook het werken in de tuin steeds meer een hobby.

Heb je nog tips of trucs voor andere vrijwilligers?

Het is goed om je te realiseren dat lopen bij een atletiekvereniging alleen maar kan wanneer er veel mensen belangeloos iets extra's doen om al dat sporten mogelijk te maken. Mijn wens is dat we allemaal een (klein) deel van dit uitgebreide pakket aan diensten op ons gaan nemen. In overleg met de vrijwilligerscommissie is er altijd wel iets aantrekkelijks te vinden dat soms in het verlengde ligt van je kennis en kunde, maar soms juist daar helemaal buiten ligt. Het is daarom leuk en leerzaam tegelijk! Bij de werkzaamheden in het afgelopen jaar heb ik bijvoorbeeld gezien en geleerd hoe je een mooie rechte stoep moet leggen. Altijd handig! Er zijn bezigheden (ik wil ze geen werkzaamheden noemen) die heel weinig tijd vragen en natuurlijk zijn er ook die veel meer tijd vragen. We hebben gezien dat in het samenwerken rond de (ver)nieuwbouw veel enthousiasme en positiviteit is ontstaan. Ik hoop dat we deze energie vast kunnen houden.

Wil je zelf nog iets kwijt?

Voor de komende jaren wil ik graag meehelpen om voor zo veel mogelijk Spartaanleden het activiteitscentrum een plaats te geven in hun trainingen. Ik stoor me wel enigszins aan de naam Activiteitscentrum. Een alternatief dat ik gehoord heb is Bewegecentrum. Daar moet toch iets leukers voor te vinden zijn dat korter is en aantrekkelijker klinkt. Suggesties zijn dan ook van harte welkom. Misschien moeten we het in de vorm van een prijsvraag doen. Als prijs een paar loopschoenen op kosten van de club moet toch mogelijk zijn. Suggesties kunnen worden gestuurd aan: voorzitter@avdespartaan.nl

Heb je nog een visie voor de komende jaren wat De Spartaan betreft?

Het woord visie vind ik wel zwaar voor de richting waar we met elkaar naar toe moeten gaan. Een visionair ben ik niet. Ik hoop dat we met elkaar heel veel mensen in beweging kunnen brengen én in beweging kunnen houden. Mensen van 5 tot 90. Hiermee kunnen we bijdragen aan hun gezondheid. Zo kom ik toch weer bij mijn beroep van huisarts terecht: bewegen, een gezonde leefstijl en ontspanning voegen jaren toe aan je levensverwachting.

Ik wil alle leden daarom een sportieve en gezonde toekomst wensen.



DANK JULLIE WEL



Afgelopen zaterdag was daar dan eindelijk weer de Ter Specke Bokaal. De 36^{ste} editie van de TSB is wederom een mooi feest geweest voor niet alleen de Spartaan, maar heel atletiekminnend Nederland. Deze TSB is nog nooit zo laat in het seizoen geweest, maar eens te meer bleek dat het Nederlandse weer zich niet laat voorspellen. Met een magere 14 graden was het op grote delen van de dag fris. De sfeer tijdens de TSB was er echter niet minder om. Tessa van Schagen en Hensley Paulina zijn de winnaars van de Ter Specke Bokalen, beiden met een prestatie op de 150 meter. Alida van Daalen ging ervandoor met de Jeugd talent award vanwege haar prestaties op het kogelstoten en het discuswerpen.

Andere mooie prestaties waren die van Liam van der Schaaf op de 110 m horden (13,82 sec), en die van Moad Zahafi op de 800 meter (1:48,63). Het was duidelijk zichtbaar dat alle atleten verbaasd waren door de transformatie, die onze accommodatie heeft ondergaan. Van de indoor warming-up ruimte werd veel gebruik gemaakt. Ook de schermen in de kantine en langs de baan trokken de aandacht.

De wedstrijd zelf is buitengewoon soepel verlopen. Buiten de afgelasting van polshoog voor de mannen verliepen alle andere onderdelen vlekkeloos. Dit komt voornamelijk door het buitengewoon enthousiaste team vrijwilligers van de Ter Specke Bokaal. Wij zijn jullie weer ontzettend dankbaar, want jullie hebben de TSB van 2018 opnieuw tot een succes gemaakt!



De toekomst; atleet – vrijwilliger...



Klaar voor de wedstrijd!



Stilte voor de storm?

De Ter Specke Bokaal commissie: Paul Grimbergen - Maarten ter Hoeve - Davey Kaak - Dave Clemens - Jarmilla van Stralen - Iris Dofferhoff - Wim Bouma - Kees van der Dussen - Jelle van der Zon

TER SPECKE BOKAAL 2018: TESSA VAN SCHAGEN EN HENSLEY PAULINA

De 36ste editie van de Ter Specke bokaal was afgelopen zaterdag weer een groot succes. Prima weer, een mooi deelnemersveld en een goed aantal toeschouwers die de atleten toejuichten. De bokaal die aan het einde van de dag werden uitgereikt zijn uiteindelijk gewonnen door twee sprinters: Tessa van Schagen en Hensley Paulina. Beiden voor hun uitstekende prestatie op de 150 meter. Alida van Daalen won de bokaal met kogelstoten bij de junioren.

Tessa van Schagen zorgde met haar tijd van 17.10 sec op de 150 meter voor de tweede tijd ooit gelopen op de Ter Specke Bokaal achter Daphne Schippers. Hensley Paulina won de 150 meter mannen in een tijd van 15.45. Ook zagen wij toppers Anouk Vetter en Eelco Sintnicolaas zaterdag de Ter Specke Baan betreden. Zo ging Anouk Vetter (13.56) onder andere de strijd aan met Eefje Boons (13.29) op de 100 meter horden en zagen wij Eelco Sintnicolaas de discuskooi betreden. Beiden werken zij naar het EK toe.

Nicky van Leuven wint de 400 meter in een tijd van 53.18. En laat daarbij met dik 2 seconden voorsprong Marit Dopheide achter zich. Helaas was het niet helemaal de tijd waar op ze hoopte. Op de 800 meter mannen ging de strijd goed los. Zo won Moad Zahafi, die zich op het laatste moment nog had ingeschreven, de 800 meter in 1:48.63 op de voet gevolgd door Jurgen Wielart die hem liep in 1:49.05. Helaas kon polsstokhoogspringen niet doorgaan door problemen met het materiaal. Het werd te gevaarlijk om door te gaan met dit onderdeel.

Ook de Spartaners kwamen in actie. Dit jaar leverden wij maar liefst 12 kandidaten van eigen thuisvereniging De Spartaan. Zo kwamen Jurgen van der Zwet en Rebecca Hulshof in actie op de 400 meter horden. Beiden liepen zij hun seizoen beste prestatie. Jurgen werd tweede in 54.18 en Rebecca derde in een tijd van 1:03.57. Thijmen Dofferhoff verscheen aan de start van de 800 meter en werd 6^e in een tijd van 1:56.29. Verder zagen wij nog Steven Oosterkamp en Emiel Stoop. Beiden liepen een dik pr op de 150 meter sprint. Levi van der Geest nam deel aan het hoogspringen, Zeb Beelen werkte zich in het zweet op de 1500 meter, Jarik Beukers kwam uit op 11,79 bij hink-stap-springen en Bas Meeuwenoord en Lotte van Stijn kwamen in actie op de 400 meter. Fleur Schouten sprong 3.58 met verspringen.

Uiteindelijk kunnen wij terugkijken op een mooie wedstrijd die ook mede mogelijk is gemaakt door al onze trouwe vrijwilligers. Wij willen ook hen hartelijk bedanken voor het neerzetten van deze mooie wedstrijd. We kijken uit naar volgend jaar!

Iris Dofferhoff

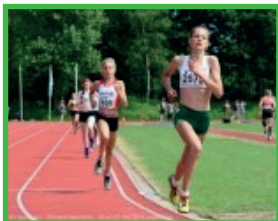
Nederlands Record Fleur Schouten



Op vrijdag 25 mei had ik een wedstrijd in Nottwil (Zwitserland). Het was een warme dag en ik voelde mij goed. Een goede w-up gedraaid en daarna de callroom in. De eerste sprong was nog niet zo goed, ik kon nog meer naar voren kijken en feller aanlopen. Bij de tweede sprong deed ik dat en toen sprong ik 3,96m!. Dat betekende dat ik het Nederlands Record had verbroken met 22 cm!, ik kan die sprong eerlijk gezegd niet meer herinneren. Daarna moest ik de focus terug krijgen, omdat ik nog 4 sprongen te gaan had. De derde, vierde en vijfde sprong gingen niet zoals gewild, omdat ik sneller ging aanlopen. Bij de zesde sprong moest ik van mijn coach iets anders doen dan normaal, en dat deed ik ook. Voor dat ik mijn aanloop begon sloeg ik een paar keer op mijn gezicht en benen, daarna begon ik mijn aanloop. Toen ik geland was begon iedereen te klappen en te lachen, omdat alles klopte, behalve dat ik 1m over de balk zat. Wil je mij volgen? Dat kan via Facebook (Fleur Schouten) en Instagram (para_atleet).

NIEUWS VANUIT DE CWA

PINKSTERMEERKAMP 2018 AMSTELVEEN



Traditiegetrouw is er in het pinksterweekend een meerkamp voor alle categorieën bij atletiekvereniging Startbaan in Amstelveen. Dit jaar alweer voor de 16^e keer. Ook dit jaar had ik weer een aantal C-junioren van onze vereniging zo ver gekregen om zich in te schrijven. Met zes meisjes en twee jongens begonnen we aan twee lange dagen, waarbij de meisjes zeven onderdelen moesten afwerken en de jongens acht. Het was prachtig weer, de wind kwam wel een beetje uit de verkeerde hoek, maar dat had niet eens zo veel invloed op de prestaties. Er werd hard gelopen op de verschillende loopnummers.

Bij de C-jongens deden Marnix Hettema en Rens Altorf mee. Beiden zijn eerstejaars en voor beiden was dit dan ook hun eerste meerkamp in deze categorie. Marnix kon goed meedraaien in de top van het klassement. Op de 1000 meter na kan hij terugkijken op een geslaagde meerkamp. Bij alle onderdelen zat hij dicht tegen zijn persoonlijk record aan of verbeterde hij zijn persoonlijk record. Het leverde hem uiteindelijk een zesde plaats op in het eindklassement. Rens liet zich niet van de wijs brengen door al die iets grotere en bredere tegenstanders en gestaag werkte hij zijn meerkamp af. Eindelijk aan het eind kwam dan zijn nummer en in een goed gelopen race liep hij in 3:06,59 minuten de vierde tijd op de 1000 meter.

Bij de C- meisjes deden drie tweedejaars en drie eerstejaars mee. Roxy Ramars had door een blessure vorig jaar niet veel kunnen doen. Ze had dan ook geen idee hoe ze ervoor stond, maar meteen al bij het eerste onderdeel, de 80 meter horden, verbeterde zij haar persoonlijk record ruim. Dat inspireerde haar om de eerste dag ook maar haar persoonlijke records te verbeteren bij het hoogspringen, het kogelstoten en de 150 meter. Op de tweede dag begon ze te twijfelen. Toch ging ook het verspringen en het speerwerpen goed en in een mooi gelopen tempo volbracht ze de 600 meter. Uiteindelijk was een zevende plaats haar deel.

Phebe Goedhart haalde bij al haar nummers net haar persoonlijk record niet, maar in haar totaalscore wel. Het blijft mooi om te zien dat op het laatste nummer, de 600 meter, nog zoveel punten te behalen zijn, want met haar prestatie van 1:43,06 minuten, steeg ze uiteindelijk van de elfde plaats naar de achtste plaats in het eindklassement.

De derde tweedejaars die meedeed was Mandy Duinkerken. Horden, hoog en ver leverden allemaal persoonlijke records op en zeker bij dat laatste nummer zag het er technisch mooi uit. Omdat ze op de andere onderdelen geen fouten maakte verbeterde ze haar persoonlijk record op de totale meerkamp met 270 punten.

Van de eerstejaars sprong uiteindelijk de prestatie van Jasmijn Bloemheuvel op de 600 meter er bovenuit. Op alle andere onderdelen had ze al goed gepresteerd, waardoor ze in de top van het klassement meestreed. Een podiumplaats was in zicht, maar daarvoor moest ze wel een goede race lopen. De eerste 400 meter ging zoals gewend, daarna was het even consolideren, maar met een machtige eindsprint over de laatste 80 m. kwam ze over de finish in een tijd van 1:38,16 minuten. Niet alleen behaalde ze hiermee een tweede plaats in het eindklassement, met maar 1 punt voorsprong op nummer drie, maar het was ook nog eens een verbetering van het clubrecord bij de meisjes C, dat al 17 jaar op naam stond van Romara van Noort.

Op de vijfde plaats in het eindklassement eindigde Marieke Moonen. Zij doet nog geen jaar aan atletiek, maar elke keer verbetert ze zich. Meest opvallende prestatie was haar tijd op de 150 meter. Met tegenwind kwam ze uit op een tijd van 20,00 seconden, precies dezelfde tijd die ze op zaterdag nog tijdens de competitie had gelopen, maar toen met een windvoordeel van 4.0 m/s. Ook liet ze zien dat ze niet alleen kan sprinten, want ook haar 600 meter was klasse. 1:45,33 minuten lopen na drie wedstrijddagen, terwijl je voornamelijk een sprinter bent. Nu nog even werken aan de werpnummers en dan doet ze ook volledig mee in de top.

De laatste eerstejaars atlete die dit weekend van de partij was was Tessa de Wit. Na blessureleed de afgelopen winter kan ze nu steeds meer doen. Misschien viel verspringen een beetje tegen, maar hoog, kogel, speer en ook de 600 meter (binnen de 2 minuten) waren van een goed niveau. Precies midden in het klassement geëindigd, op een tiende plaats, mag ze zeer tevreden zijn. Zij laat zien dat deelname aan wedstrijden belangrijk is om je te verbeteren op de verschillende onderdelen. Op naar de volgende wedstrijden.

John van der Zwet

NIEUWS VAN DE CLUB VAN 100

ONTMOETINGSAVOND

De Soosavond (of ontmoetingsavond) werd op vrijdag 25 mei gehouden. Dit keer wel heel snel na de succesvolle Ter Specke Bokaal wedstrijden die op 19 mei gehouden werden. Ook daar waren veel van onze leden in touw. Natuurlijk als vrijwilliger.

Om 20.00 uur kreeg ik al de nodige vragen "wanneer gaan we beginnen?" En natuurlijk was dat omdat iedereen wel heel nieuwsgierig was naar de uitslag van de Sportquiz die op 19 mei tijdens de TSB ingevuld moest worden.

Eerst een "Spartaans" kwartiertje meldde ik. Druppelsgewijs kwamen de leden binnen en na een kop koffie met koek opende ik de avond met de woorden dat het belangrijkste was om even elkaar te zien in een andere omgeving. Daarnaast meldde ik dat we dit jaar alweer 4 nieuwe leden hebben. Leo Onderwater, Anneke van Dijk, Laurens van Schie en Han Ligtoet. Tijdens de avond kwam daar nog een nieuw lid bij en wel Martin Jansen.

Hiermee staat ons aantal op 103

Natuurlijk is iedereen welkom maar 40-50-jarigen zouden speciaal welkom zijn. Maar ook oud atleten, -recreanten en vrijwilligers zijn natuurlijk van harte welkom. Ik gaf aan dat voor het jubileumfeest op zaterdag 15 september alles voor 80% in de steigers staat en dat wij dit 's avonds gaan vieren. Verder bleef het nog een verrassing. De uitnodiging volgt zo snel mogelijk.

Tenslotte wenste ik iedereen een hele fijne vakantie toe. Rust lekker uit en tot 15 september.

Om 21.00 uur nam dan eindelijk Wim van der Krogt het woord. Op zijn eigen onnavolgbare wijze leidde hij ons door de Quiz die dit keer door 30 mensen (net geen record) was ingevuld. 3 vragen om goed te lezen op de site (ja wat is dat eigenlijk moeilijk!) en de rest waren gokvragen.

Hilarisch hoe de discussies over man/vrouw/meisjes gingen. Of "Wat is het begin van een wedstrijd?" "Is een ongeldige poging wel een poging?" enz. Uiteindelijk kwam dan toch de uitslag. De nummers 2 en 3 waren gelijk dit waren Tessy Lenting en Piet van Rijnberk met 43 punten.

De winnaar en atletiekkenner 2018 was Piet Lenting met 37 punten

Volgend jaar natuurlijk weer en dan "iedereen" van de club van 100 meedoen!!

Tussen de borrel en hapjes door waren het Trudy en Marty die weer voor bijna iedereen een presentje hadden bij de verloting. Bijna 50 leden hadden de moeite genomen te komen op deze avond en te horen en te zien naar de reacties was het gezellig. Om 23.00 uur ging een ieder naar huis.

Jaap van Amsterdam, voorzitter Cv100



Vraag 7

En toen begon de discussie.

Is een ongeldige sprong een sprong???

Vraag 7

Een ongeldig **paspoort** blijft **paspoort** heten.

Een vals **kaartje** voor een popconcert blijft een **kaartje** heten.

Een valse **hond**...

Bij verkiezingen zijn er zoveel ongeldige **stemmen** uitgebracht.

Een ongeldige **sprong** blijft een **sprong**.

Een ongeldige sprong blijft een sprong

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



KROMHOUT
accountants & belastingadviseurs

Kennis van zaken
oog voor de mens

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

www.kromhoutlisse.nl

WOL EN ZO

Wol
Stoffen
Kralen
Borduren
Fournituren



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

VAN DONGEN
UW POELIER



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



*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.



STIWA
EXPLOITATIE & BEHEER



ZWEMBAD & SPORThAL WASBEEK
Van Alkemadeaan 12, Sassenheim
tel. 0252 - 21 55 94

SPORThAL DE GEEST
Geestlaan 27, Warmond
tel. 071 - 301 27 28

SPORThAL DE KORF
Sportdreef 8a, Sassenheim
tel. 0252 - 22 40 87

SPORThAL DE TULP
Jacoba van Beijerweg 118a, Voorhout
tel. 2525 - 22 28 89

www.stiwa.nl

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



VOLKSUNIVERSITEIT LISSE

Vuursteeglaan 9 - 2161 GD Lisse
0252 41 95 18

Openingstijden:

maandag t/m 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

	<u>baan/weg/indoor</u>	maat	<u>Vrouwen Masters 35+</u>	geb	pres	pl	land	d.d.
B	600 meter		Donna van der Niet	240179	2.23,31	Lisse		07 04 2018
	<u>baan/weg/indoor</u>	maat	<u>Aangepast Sporten V</u>	geb	pres	pl	land	d.d.
B	100 meter	T42	Fleur Schouten	290501	19,65	Rome	ITA	08 06 2017
B	100 meter	IPC63	Fleur Schouten	290501	18,83	Breda		07 04 2018
B	verspringen	T42	Fleur Schouten	290501	3,20	Lisse		08 10 2017
B	verspringen	IPC63	Fleur Schouten	290501	3,44	Breda		07 04 2018
B	verspringen	IPC63	Fleur Schouten	290501	3,73	Breda		09 05 2018
	<u>baan/weg/indoor</u>	maat	<u>Mannen Senioren</u>	geb	pres	pl	land	d.d.
B	3.000m hindernis	91 cm	Simon Grannetia	280894	8.49,70	Portland,Oregon	USA	16 03 2018
B	3.000m hindernis	91 cm	Simon Grannetia	280894	8.42,91	San Francisco	USA	30 03 2018
B	3.000m hindernis	91 cm	Simon Grannetia	280894	8.40,07	Stanford,CA	USA	03 05 2018
	<u>baan/weg/indoor</u>	maat	<u>Mannen Masters 60+</u>	geb	pres	pl	land	d.d.
B	kogelstoten	5 kg	Peter van Noort	230155	10,39	Zutphen		29 04 2018
B	discuswerpen	1 kg	Peter van Noort	230155	34,69	Zutphen		29 04 2018
B	speerwerpen	600 gr	Peter van Noort	230155	25,01	Zutphen		29 04 2018
B	werpvijfkamp		Peter van Noort	230155	3520	Zutphen		29 04 2018
	<u>baan/weg/indoor</u>	maat	<u>Jongens Junioren B</u>	geb	pres	pl	land	d.d.
B	polstokhoog		Paul de Koning	130662	3,90	Hechtel	BEL	23 09 1979
B	polstokhoog		Neal Ott	190501	4,00	Amsterdam		10 05 2018

Gelezen in de Nieuwe Leidsche Courant
donderdag 5 oktober 1961



Schrijf je huisnummer op

Verdubbel dit getal

Doe daar vijf bij

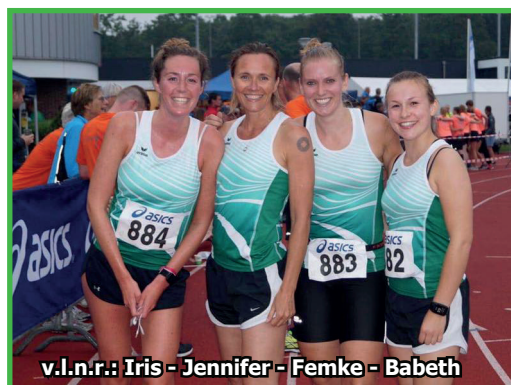
Vermenigvuldig met vijftig

Tel er je leeftijd bij op

Doe er nog eens 365 bij

Trek er 615 vanaf

Oplossing: links je huisnummer
en rechts je leeftijd



NIEUWS VANUIT DE WOC

Activiteitenkalender 2018

	datum	ed	OMSCHRIJVING ACTIVITEIT	LOKATIE
za	16 Jun 18		Ouder-Kind-Wedstrijd pupillen	baan
vr	22 Jun 18	11e	KogelDiscusCircuit, Lisse/Leiden, 3e wedstrijd	Lisse/Leiden
za	23 Jun 18		ZHM competitie Pupillen 3e wedstrijd	baan
za	30 Jun 18		Competitiewedstrijd CD junioren, 3e ronde	
zo	1 Jul 18		Competitiewedstrijd Senioren, 3e ronde	
za	7 Jul 18		Meerkamp junioren A/B/C/D	baan
zo	8 Jul 18		Meerkamp junioren A/B/C/D	baan
vr	17 Aug 18	11e	KogelDiscusCircuit, Lisse/Leiden, 4e wedstrijd	Lisse/Leiden
zo	26 Aug 18		Instuifwedstrijd Senioren, Junioren A/B/C	baan
zo	2 Sep 18		NK Teams Junioren	
zo	2 Sep 18		Landelijke finale junioren A	
za	8 Sep 18		Landelijke finale junioren CD	
zo	9 Sep 18		Promotie-/degradatiewedstrijden Senioren	
za	15 Sep 18		ZHM competitie Pupillen 4e wedstrijd	Gouda
za	15 Sep 18	11e	KogelDiscusCircuit, Lisse/Leiden, finale	Lisse/Leiden
zo	16 Sep 18		Landelijke finale junioren B	
zo	23 Sep 18		Landelijke finale Masters	
di	25 Sep 18		Najaarsfeestloop	dorp Lisse
za	6 Oct 17		MK Spelen Pupillen + meerkampen junioren C/D	baan
zo	7 Oct 18		Onderlinge meerkampen Senioren / junioren A/B / Masters + junioren C/D	baan
zo	14 Oct 18	31e	Scholierenbosloop VO- en BO-groepen 3 t/m 8 / CRA Bosloop	bos
zo	4 Nov 18		Z&Z-circuit / De Zilveren Turfloop	Mijdrecht
za	17 Nov 18		Indoorwedstrijd Pupillen + CD Junioren	Onderwater
zo	25 Nov 18	31e	LJ Sport Ter Specke Loop (Zorg & Zekerheid circuit) 5-10-15 km	weg/baan
di	26 Dec 18		Kerstcross	bos

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

S
U
D
O
K
U

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



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

Nog geen akkoord



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 !

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



DREIJER OPTIEK

Alles voor ogen!

Kanaalstraat 25-27 Lisse Tel. 41 59 92

NIEUWS VANUIT HET CRA

EINDUITSLAG WINTERCIRCUIT 2017-2018

	VNAAM	FAM.NAAM	CAT.	TIJD1	PNT1	TIJD2	PNT2	TIJD3	PNT3	TIJD4	PNT4	TIJD5	PNT5	TIJD6	PNT6	AFSTAND	PNT7	TOT
622	Sonja	Fransen-v.Noort	DK	00.30.27	100		0	00.24.06	100	00.23.10	100	00.18.32	100		0	2725	218	618
531	Marian v.	Loenen	DK	00.43.46	92	01.09.51	BM	00.35.06	96	00.30.32	96	00.25.44	96	00.46.17	100	2175	174	654
567	Saskia v.	Gerven	DK	00.37.14	98	00.29.07	100	00.27.58	98	00.25.37	98	00.22.08	98		0	0	0	492
617	Patricia	Boot	DK	DNF	46		0		0	01.28.30	BM	01.03.27	BM	02.15.44	BM	0	0	46
536	Jennifer	Lem	DM1K	00.32.22	100	00.24.38	100		0	00.24.59	100	00.19.24	100		0	2475	198	598
603	Donna vd	Niet	DM1K	00.39.06	94	00.27.27	98	00.28.32	100	00.26.44	98	00.21.32	98	00.43.11	100	2425	194	782
597	Petra	Suurmond	DM1K	00.37.49	98	00.30.00	96	00.30.34	98		0	00.23.17	96		0	0	0	388
530	Arianne	Hulshof-Buurman	DM2K	00.43.30	96	01.10.03	BM	00.35.07	94	00.30.30	98	00.25.38	98	00.45.04	100	2175	174	660
563	Marjolein	Brussee	DM2K	00.35.59	98	00.28.43	100	00.27.57	100	00.25.38	100	00.21.49	100		0	0	0	498
595	Nicolien	Straathof	DM2K		0	00.36.38	92	00.40.50	90	00.35.29	94	00.29.16	96		0	0	0	372
614	Lenie vd	Poel	DM3K		0	00.24.47	100		0	00.23.36	100	00.19.33	100	00.36.37	100	2575	206	606
500	Ingrid	Ram	DM3K	00.39.41	98		0	00.32.47	100	00.30.42	98	00.23.42	98	00.45.02	98	2075	166	658
501	Thea	Baak	DM3K	00.41.07	96	00.32.39	98	00.37.40	98	00.31.44	96	00.25.54	96	00.45.29	96	1975	158	738
502	Jeannette	vd Toorn	DM3K	00.44.48	92	00.35.06	92	00.37.59	96		0	00.27.27	94		0	1650	132	506
605	Anita v.	Lingen	DM3K	00.44.17	94	00.33.33	96		0		0		0	00.45.03	BM	0	0	190
592	Ria	Schriek	DM4K	00.36.14	100	00.27.26	100	00.29.01	100	00.26.27	100	00.20.49	100		0	2425	194	694
620	Elly de	Wit	DM4K	00.43.58	98	00.34.57	98	00.40.33	96		0	00.26.47	97		0	0	0	389
600	Bertine	Schniedewind	DL	00.34.32	100	00.54.14	100	00.54.03	100	01.17.40	100		0		0	2600	208	608
557	Sabine	Appelt	DM1L	00.33.28	100	00.53.02	100	00.54.50	100	01.16.12	100		0		0	2475	198	598
589	Sandra	Borg	DM2L	00.33.30	100		0	00.54.14	100	01.19.18	100	00.59.46	100	01.55.08	100	2475	198	698
515	Elsbeth vd	Ham	DM3L	00.30.30	BM	00.55.50	100	00.59.48	98	01.22.26	100		0	02.06.46	100	2475	198	596
533	Elly	Rietveld	DM3L	00.30.32	BM	00.57.30	98	00.57.46	100	01.25.13	98	01.03.17	100	02.15.44	98	2350	188	682
509	Til	Duineveld	DM4L	00.33.00	100		0	00.55.35	100	01.18.22	100	01.01.10	100	01.54.58	100	2425	194	694
554	Davey	Kaak	HK		0		0	00.20.13	100	00.20.12	100	00.14.50	100	00.26.59	100	3325	266	666
540	Niels vd	Weerd	HK	00.39.43	98		0	00.32.30	98	00.29.59	98	00.23.50	98	00.46.00	98	2650	212	702
555	Vincent v.	Stijn	HM2K	00.31.21	100		0	00.24.09	100	00.21.38	100	00.17.45	100	00.32.53	100	2925	234	734
523	Erwin	Mesman	HM2K	00.39.23	92	01.04.59	BM	00.29.22	98		0		0	00.43.12	BM	0	0	190
2460	Watze	Hoogland	HM2K		0		0		0	00.25.11	BM	00.20.03	BM	01.54.28	BM	0	0	0
593	Cas	Grannetia	HM3K	DNF	42		0	00.25.49	98	00.23.12	96	00.19.01	96	00.34.08	100	2750	220	652
543	Laurens v.	Schie	HM3K	00.35.32	94		0		0	00.27.18	92	00.21.46	94	00.39.56	96	2475	198	574
602	Martien vd	Hoorn	HM3K	00.29.35	100	00.23.48	100	00.23.31	100	00.22.55	98	00.17.37	98		0	0	0	496
503	Jack de	Vroomen	HM3K	00.34.44	96		0	00.28.17	96	00.26.37	94		0	00.38.23	98	0	0	384
606	Wim	Schouten	HM3K	00.35.35	92	00.28.01	96	00.28.27	94		0	00.22.19	92		0	0	0	374
604	Paul v.	Lingen	HM3K	00.39.36	86	00.29.05	94		0	00.28.30	90	00.22.31	90	00.44.08	94	0	0	454
511	Evert-Jan	vd Plas	HM3K	00.38.08	88	00.30.36	92	00.30.16	92	00.34.46	88		0		0	0	0	360
528	Leo	Onderwater	HM4K	00.33.42	100	00.26.09	100	00.26.45	100		0	00.19.21	100	00.36.29	100	2475	198	698
616	Jan	Beelen	HM4K	00.36.48	98	00.35.52	98	00.32.03	96	00.44.58	100	00.35.36	96	00.49.43	96	1525	122	706
575	Hein	Hendriks	HM4K	00.37.57	96		0	00.28.38	98		0	00.22.54	98	00.41.08	98	0	0	390
537	Jan-Sjoerd	de Vries	HM4K		0		0		0		0	00.58.52	BM	00.37.13	BM	0	0	0
601	Bram v.	Duijvenbode	HM1L	00.31.55	92	00.52.20	96	00.51.27	94		0	00.58.45	100		0	2775	222	604
621	Jeroen v.	Rheenen	HM1L	00.28.44	96	00.45.45	100	00.49.34	96	01.10.30	98		0	01.46.40	100	0	0	490

	VNAAM	NAAM	CAT	TIJD1	PNT1	TIJD2	PNT2	TIJD3	PNT3	TIJD4	PNT4	TIJD5	PNT5	TIJD6	PNT6	AFSTAND	PNT7	TOT
527	Peter	Nederpelt	HM2L	00.26.42	98	00.43.05	98	00.45.00	98	01.05.01	94	00.49.10	98		0	3125	250	736
590	Edwin	Warmerdam	HM2L	00.26.53	96	00.44.13	96	00.45.15	96	01.04.38	98	00.49.37	96		0	3125	250	732
549	Ron de	Kooker	HM2L	00.27.15	94		0	00.46.25	94	01.04.50	96	00.49.03	100	01.36.09	100	3000	240	724
576	Hans	Maarschalk	HM2L	00.30.11	86	00.47.26	92	00.47.35	92		0	00.53.05	94	01.40.53	98	2850	228	690
551	Ruud	Bakker	HM2L	00.27.57	92		0	00.48.05	90	01.18.55	84	00.53.40	92	01.47.00	96	2750	220	674
588	Edwin	Teeuwen	HM2L	00.26.29	100	00.42.27	100	00.44.06	100	01.04.36	100		0		0	0	0	400
510	Willem v.	Klink	HM3L	00.30.22	98		0	DNF	44	01.12.26	96	00.51.24	100	01.41.08	100	2900	232	670
573	Paul	Bultink	HM3L	00.32.16	94	00.51.23	98	00.51.54	96	01.16.44	91	00.59.18	92		0	2725	218	689
529	Rob vd	Linden	HM3L		0	00.52.06	96	00.54.17	90	01.17.47	88	00.58.34	94	01.59.07	94	2575	206	668
507	Kees	Luijk	HM3L	00.32.30	90		0	00.54.02	92	01.18.11	86	00.57.16	96	01.54.49	98	0	0	462
559	Louis v.	Dijk	HM3L	00.32.17	92	00.53.31	92	00.55.30	88	01.19.09	84	DNF	46	01.55.14	96	0	0	498
570	Theo v.	Dijk	HM3L	00.27.43	100		0		0	01.07.36	100		0	01.38.34	BM	0	0	200
535	Alfred	Langendijk	HM3L		0		0	00.50.32	98		0	00.53.53	BM	01.41.15	BM	0	0	98
560	Theo	Meijvogel	HM3L		0	00.52.39	94		0	01.15.26	94		0	01.53.16	BM	0	0	188
508	Gerard	Beernink	HM4L	00.29.30	100		0	00.49.48	98	01.13.36	100	00.56.13	98	01.45.50	100	2800	224	720
625	Do	Hageman	HM4L	00.34.40	94		0	00.57.50	92	01.21.41	98	01.04.02	92		0	2350	188	564
504	Aad v/d	Lans	HM4L	00.30.00	98	00.48.48	100	00.49.30	100		0	00.55.15	100	DNF	50	0	0	448
591	Nico	Schriek	HM4L	00.32.57	96	00.54.53	98	00.56.39	94	01.21.49	96	01.00.51	94		0	0	0	478

NAJAARSMARATHON

Na een ietwat tegengevallen Rotterdam Marathon, het was ineens wel erg warm, gaat het vizier van Marathongroep alweer naar een najaarsmarathon. Uit het grote aanbod van marathons hebben we de Marathon van Brugge (www.sport.be/greatbrugesmarathon/2018/nl/) op 21 oktober geselecteerd. Wij knopen daar dan meteen een gezellig weekend Brugge aan vast. De details zijn nog niet bekend maar volgen zo spoedig mogelijk. Kan of wil je nog geen marathon, maar wil je toch mee? Op dezelfde dag is er ook een halve marathon waarbij je tegelijk met de hele marathon finished! Wil je mee, spreek dan één van de trainers van de A-groep aan of stuur een email naar fanaten.spartaan@gmail.com.

Op dezelfde dag is ook de marathon van Amsterdam. Als je die wil lopen kan je natuurlijk meetrainen met de marathongroep. Daarnaast zijn er waarschijnlijk enkele lopers die een week eerder of (2 weken) later een marathon lopen, zoals Eindhoven en New York. Zij lopen dan grotendeels wel het schema, maar wijken met name de laatste weken af.

Doelstelling van ons trainingsschema is de marathon gezond uitlopen met een bovengrens van ongeveer 3:30. De limiet van Brugge is 5:00, dus dat is dan ook de ondergrens.

De duurlopen lopen we in 3 tempogroepen: ca 6:30, 6:00 en 5:30 minuten per km. We adviseren wel dat je al eens één of meer halve marathons (met een lekker gevoel) hebt uitlopen.

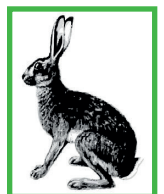
Durf je nog geen marathon aan, maar staat er nog wel één op je bucketlist? Je kunt natuurlijk ook alleen meetrainen om te wennen en eens te kijken of je dit wel leuk vindt.

Joop Marcelis

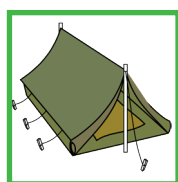
NIEUWS VAN DE COMMISSIE JEUGD ATLETIEK

Wat een start...

Het zomerseizoen begon voor de pupillen met de befaamde Paastraining (weten jullie nou al wie die haas is?). Inmiddels zijn ook de eerste wedstrijden van het zomerseizoen alweer geweest. De testwedstrijd op onze eigen baan was het startschot, gevolgd door de competities: 2 keer ZHM-competitie voor de pupillen, 2 keer CD-competitie voor de junioren, Ter Specke Bokaal, en natuurlijk het openingsfeest! Helaas viel de planning van de Ter Specke Bokaal samen met de CD-competitie in Leiden; dat gaan we voortaan proberen te vermijden. Maar de prestaties waren er niet minder om! Wat staat ons nog te wachten...



Thuiswedstrijden



Weet je dat de competitiewedstrijden voor de jeugd altijd teamwedstrijden zijn? Dat doe je dus samen, maar ... dan moet je wel meedoen. En de komende tijd zijn er een aantal van die wedstrijden bij ons, op De Spartaan.

Voor alle mini's, pupillen, broertjes, zusjes, ouders: de ouder-kindwedstrijd. Altijd prijs: pannenkoeken! En als je wilt kun je zelfs in een tentje overnachten, na het bosspel.

Ook voor de mini's en pupillen is er de ZHM-competitie. De eerstvolgende keer is het bij ons, een thuiswedstrijd dus. Ook als je nog niet eerder meedeed (of zelfs: juist als je nog niet eerder meedeed) ... schrijf je nu in! Ja, mini's dus ook!



AMBULANTE
(SPORT)PEDICURE
IN & OM LISSE

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

- Bloembinderij van der Hulst
- Vivaldistraat 2
- 2162 AA Lisse
- 0252-415475
- info@bloembinderijvanderhulst.nl



HEEMSKERK

■ a s s u r a n t i ë n

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



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



SCHOLTEN

uw keurslager

Waarom zou u 't met minder doen

Hoofdstraat 261
2171 BD Sassenheim
0252-211440

En voor de junioren is er de ABCD-meerkamp, ook thuis. Doe je anders nooit mee? Deze keer toch wel! Op de eerste dag is er tijdens deze ABCD-meerkamp voor de pupillen een loopmeerkamp; daar kon al voor worden ingeschreven via atletiek.nu, maar de pupillen kunnen nu ook via Activiteiten op De Spartaan website inschrijven. Wat mij betreft geldt voor thuiswedstrijden altijd: Schrijf in dan!

Inschrijvingen

De junioren weten het inmiddels wel, maar voor de pupillen is het soms nog wat onwennig. Inschrijven gaat voor pupillen via onze eigen website, onder Activiteiten. Wedstrijden voor pupillen zijn gratis, maar ... dat is omdat de vereniging de inschrijfgelden betaalt! Dat betekent ook dat we het op prijs stellen wanneer je je even afmeldt zodra je weet dat je toch niet kunt komen; daarmee voorkom je onnodige kosten.

Op tijd inschrijven helpt ook: het kost ons extra moeite om na de sluitingsdatum toch nog in te schrijven,

ook al kan dat vaak wel. Maar als je echt vergeten bent in te schrijven: mail ons en we doen ons best, want meedoen is het belangrijkste! Uitzondering hierop zijn ongebeide (dus zonder aanwezigheid van trainers) externe evenementen. Dan staat op de website wel een aankondiging, maar moet je zelf inschrijven bij het evenement en zelf de eventuele kosten betalen.

PS: De loopmeerkamp voor pupillen is nu een begeleide activiteit geworden. Had je al via atletiek.nu ingeschreven en betaald, dan blijft je inschrijving staan en krijg je het inschrijfgeld retour.

Ouders

Voor de ouders zijn er ook leuke activiteiten. Uiteraard de ouder-kindwedstrijd. Maar ook: baan opbouwen voor de jeugdwedstrijden, kantine draaiend houden terwijl je kind aan het sporten is, jureren. Een vereniging als de onze draait 100% op vrijwilligers. En hoe meer handjes, des te minder ze hoeven te doen. Als je kind het leuk heeft op de vereniging, waarom jijzelf dan ook niet? Kijk op de site onder Organisatie > Vacatures hoe je jouw steentje kunt bijdragen.

Wim

Dit was mijn eerste maand sinds ik Wim Bouma opgevolgd heb. Gelukkig heb ik, naast José en de trainers, extra hulp van Brigitte en een oudercommissie; en dus loopt alles goed. Wim, super wat je allemaal hebt opgezet. Dank daarvoor!

GEZOCHT!!!

Activiteitenkalender 2018

16 juni	Pup	Ouder Kind wedstrijd en tentennacht	Lisse
23 juni	Pup	3 ^{de} ZHM-competitie	Lisse
30 juni	CD	3 ^{de} Competitie	Den Haag
7 juli	Pup	Loopmeerkamp (60m & 600m)	Lisse
7+8 juli	CD	ABCD Meerkamp	Lisse
11 juli		Laatste woensdagtraining voor zomervakantie	
13 juli		Laatste vrijdagtraining voor zomervakantie	
14 juli t/m 26 aug.		Zomervakantie (Midden)	
15-21 juli		Zomerkamp	Wanssum
29 augustus		1e woensdagtraining na zomervakantie	
31 augustus		1e vrijdagtraining na zomervakantie	
8 september	CD	Finale Competitie	
8 september	Pup	Nog geen details, maar zeker pizza	Lisse
15 september	Pup	4 ^{de} ZHM-competitie	Gouda
29 september	Allen	Nationale Estafette Kampioenschappen (op uitnodiging)	Amstelveen
6 oktober	Pup	Marga Kortekaas Spelen	Lisse
6+7 oktober	CD	Meerkamp	Lisse
14 oktober	Allen	Scholierenbosloop	Lisse
17 november	Pup+CD	Indoor Onderwater	Lisse
26 december	Allen	Kerstcross	Lisse

Frans van Dorsselaer



PUPILLENIEUWS

Beste pupillen,
Hier weer de tussenstand van het puntenklassement. De wedstrijden tot en met de 2^e ZHM wedstrijd in Reeuwijk zijn hierin verwerkt. De A en de B pupillen die hebben meegedaan aan de Kidsrun bij de Ter Specke Bokaal hebben 2 punten gekregen voor deelname. Eventuele vragen omtrent het puntenklassement kunnen jullie richten aan cjaactiviteiten@avdespartaan.nl
Groetjes Brigitte

Tussenstand puntentelling pupillen 2017-2018

	Mini pupillen Jongens	Dn	NN	EV	PR	Tot
1	Vincent Trin	16	7	0	8	31
2	Joris Niewold	14	7	0	8	29
3	Job van Slooten	14	7	0	4	25
4	Victor de Ruijter	2	0	0	0	2
	C pupillen Jongens	Dn	NN	EV	PR	Tot
1	Wesley Warmerdam	20	9	0	10	39
2	Kay Seijsener	14	7	2	4	27
3	Ferre Warmerdam	18	7	0	0	25
4	Thomas Kipping	8	4	0	0	12
5	Ben Otte	8	0	0	0	8
6	Siem den Elzen	2	0	0	0	2
	B pupillen Jongens	Dn	NN	EV	PR	Tot
1	Julian van Eijndt	20	9	1	10	40
2	Amine Et-tadmouti	20	9	2	8	39
3	Siebe Holleman	22	9	2	4	37
4	Luuk Arens	18	9	0	8	35
5	Ben van Dorsselaer	16	9	1	8	34
3	Tiemo Jetten	10	9	1	10	30
7	David Kaptein	18	6	1	4	29
8	Max Loefs	16	8	0	4	28
9	Cas van Slooten	18	6	0	2	26
10	Raül Flores	14	6	0	4	24
11	Valentijn Wiering	12	8	0	0	20
12	Roelf Sienot	12	7	0	0	19
13	Daan vd Geer	8	5	0	0	13
	Abel Ayale	8	5	0	0	13
14	Sebastiaan Pluimert	6	0	0	0	6
	David Dwyer	6	0	0	0	6
15	Jasper Verhorst	2	0	0	0	2
	Victor de Ruijter	2	0	0	0	2
	Tim Turenhout	2	0	0	0	2
	Jesper Turenhout	2	0	0	0	2
	A1 pupillen Jongens	Dn	NN	EV	PR	Tot
1	Daan Arens	20	9	0	8	37
2	Thijs Berger	20	8	2	6	36
4	Valentino Clemens	16	7	0	4	27
5	Ties Zuiderduijn	14	5	0	0	19
6	Rafael Alvarado van Gijzen	4	5	0	0	9
7	Thijs van Wetten	2	0	0	0	2
	Justin de Mooij	2	0	0	0	2
	Ties den Elzen	2	0	0	0	2
	Luuk van Ruiten	2	0	0	0	2
	A2 pupillen Jongens	Dn	NN	EV	PR	Tot
1	Colin Groenendijk	22	9	0	10	41
2	Thijs Paddenburg	14	8	0	12	34
3	Florian Bloemheuvel	16	9	1	6	32
4	Duncan Arrachart	18	6	0	6	30

	Mini pupillen Meisjes	Dn	NN	EV	PR	Tot
1	Anouk Kaptein	10	9	1	10	30
2	Julia Baak	16	7	0	6	29
3	Fleur Grimbergen	4	7	2	4	17
	Meike Zenden	12	5	0	0	17
4	Celine de Mooij	4	5	0	0	9
5	Catharina Loefs	2	0	0	0	2
	C pupillen Meisjes	Dn	NN	EV	PR	Tot
1	Lindsey Clemens	16	7	1	6	30
2	Femke Kortekaas	16	7	0	6	29
3	Chiara Franklin	6	9	0	8	23
4	Liva Bouckaert	4	7	0	8	19
5	Esra Kulcer	10	5	0	0	15
6	Nasia Chaidas	4	0	0	0	4
	Maaya Scharfenberg	4	0	0	0	4
	B pupillen Meisjes	Dn	NN	EV	PR	Tot
1	Michelle Gilissen	20	9	4	2	35
	Isa Philipse	18	9	0	8	35
2	Milou Heidinga	18	9	1	6	34
	Sophie Rens	18	9	1	6	34
3	Anna Rens	16	8	0	4	28
4	Rosanne Bruggeman	6	9	1	8	24
	Eva Swinkels	14	8	0	2	24
5	Esmée de Ruijter	6	5	0	0	11
6	Eva van Bakel	2	5	0	0	7
7	Isa Klein	4	0	0	0	4
	A1 pupillen Meisjes	Dn	NN	EV	PR	Tot
1	Tessa Verhoeven	22	8	0	10	40
2	Amber Nuis	18	9	1	8	36
3	Evi Bakker	18	8	1	8	35
4	Emma Ouwehand	8	6	2	4	20
5	Jill Munsterman	6	0	0	0	6
6	Zoë Llewellyn	2	0	0	0	2
	Ruby Zijerveld	2	0	0	0	2
	A2 pupillen Meisjes	Dn	NN	EV	PR	Tot
1	Lilian van der Ent	20	9	0	12	41
3	Esmee Lommerse	20	8	1	2	31
4	Rebecca Reighelt	8	9	0	8	25
5	Phileine Godefrooi	6	9	0	8	23
6	Joy Broekhof	6	8	2	0	16
7	Sarah Kerkvliet	8	5	0	0	13
8	Marit Hoogveen	12	0	0	0	12



Watertraining woensdagmiddag 30 mei 2018

Testwedstrijden



Zaterdag 7 april was het zover, mijn eerste testwedstrijden bij De Spartaan. Ik moest vroeg mijn bed uit om op tijd (9 uur) op De Spartaan te zijn, maar ik had er heel veel zin in. Om 9 uur begonnen we met de warming-up. Lekker tikkertje spelen met kaarten, totdat we goed warm waren. Daarna kreeg ik met mijn groepje, de minipupillen, te horen dat we mochten beginnen met 40 meter sprinten. Dit vond ik erg leuk, want sprinten vind ik, samen met hoogspringen, het leukste onderdeel. Met sprinten was ik eerste geworden. Ik deed er 8.03 seconde over. Daarna gingen we hoogspringen, ook mijn leukste onderdeel. Eerst weer even goed kijken aan welke kant ik moest staan voor de aanloop. Gelukkig had ik dat snel door en sprong ik 80 cm hoog. Daarna mocht ik met mijn groepje gaan verspringen. Ook dit vond ik leuk om te doen. Ik heb 2.40 m ver gesprongen. Daarna gingen we nog vortex en medicijnbal gooien. Dit was nog een beetje moeilijk, omdat de bal een beetje zwaar was. Als laatste hebben we een duurloop gedaan. Ik ging erg snel van start en heb 800 meter gelopen. De meerkamp was erg snel afgelopen dat vond ik erg jammer. Ik heb in totaal 330 punten gehaald en ben ik 2^{de} geworden. Ik heb een hele leuke dag gehad en doe graag weer mee met de volgende wedstrijden.

Groetjes Fleur Grimbergen (6 jaar) (Mini-pupil)

Ik vond de wedstrijd heel leuk en spannend omdat het mijn eerste wedstrijd was. Ik vind hoogspringen heel leuk en het ging ook heel goed voor een eerste wedstrijd. Met de '4 minuten loop' had ik meer dan 2 rondjes gerend en aan het einde kon ik nog kindjes inhalen. Ik vind speerwerpen en verspringen ook erg leuk. Het was een super leuke dag en het was ook lekker warm.

Liva Bouckaert (Mini-pupil)



Ik ben Chiara Franklin en ik ben 8 jaar en train bij de C pupillen. Ik ben nog niet zo lang bezig met atletiek, maar vind het heel leuk. Dit was mijn eerste wedstrijd vond het eerst wel spannend maar het was echt super leuk. En weet je wat ik het leukst vond met een vortex werpen, maar de rest was ook leuk.

Ik ben ook super trots op mezelf omdat ik 2e ben geworden. Ik kan ook niet wachten tot de volgende wedstrijd heb er nu al zin in

Ik heb zaterdag 7 april meegedaan met de Onderlinge Wedstrijd voor pupillen. Ik vond het erg leuk om mee te doen. Ik heb medicijnbal stoten gedaan, hoogspringen, vortex, verspringen, 40 m sprint en duurloop. Het leukste vond ik het medicijnbalstoten. Het lijkt erg op kogelstoten. Het was erg mooi weer. Na de wedstrijd heb ik nog gekeken bij de junioren test wedstrijd. Dat was ook heel leuk om te zien.

Groetjes Daan van der Geer (JPB)

Ik ben Rafael. Ik ben in januari met atletiek begonnen, ik zit bij de A1 pupillen. Op 7 april heb ik voor het eerst meegedaan aan een wedstrijd. Het was de testwedstrijd om te kijken hoe goed of slecht ik was. Ik vond het heel leuk! Ik heb vortex geworpen, kogel gestoten, hoog gesprongen, ver gesprongen, 60 meter gesprint en een duurloop gedaan. Ik vond het ver en hoog springen het leukst! Met ver springen was ik zelfs de beste van mijn groepje. Ik vind atletiek heel erg leuk, het is nu mijn favoriete sport. Ik hoop dat ik volgend jaar beter ben dan dit jaar. Groetjes, Rafael Alvarado van Gijzen.



Hoi, ik ben Joy Broekhof. Ik ben sinds kort lid van De Spartaan. Ik heb op zaterdag 7 april mijn eerste wedstrijd gehad het was een onderlinge testwedstrijd. We hadden gelukkig mooi weer, ik vond het heel erg leuk en de kinderen in mijn groep vind ik ook heel aardig. Ik vond het ook heel leuk dat de ouders van andere kinderen mij ook uitlegde hoe ik het beter kon doen.

Groetjes Joy Broekhof (MPA2)



Omdat ik nog niet lang op atletiek zit was de oefenwedstrijd wel heel fijn. Ik kon alle onderdelen proberen en wat was het mooi weer. Het ging heel goed. Aan kogelstoten wil ik nog werken, dat is nog een klus voor mij. Ik had plezier en het was gezellig. Groetjes, Rebecca Reichgelt (MPA2)

Zaterdag 7 april was het weer zover. De eerste baanwedstrijd van het buitenseizoen 2018 op het mooi vernieuwde complex van onze vereniging. In een heerlijk zonnetje ging iedereen met frisse zin aan de gang. Onze groep moest beginnen met pauze, maar daarna gingen we echt aan de gang. We begonnen met fortexen, vervolgens hoogspringen, kogelstoten, verspringen en sprinten als laatste. Daarna nog de minuten duurloop en zo vloog de morgen weer voorbij. De tijden en de afstanden moeten nog wel wat verbeteren, maar daar heb ik het hele seizoen nog voor. Groetjes Siphon Diderik (JD)

Uitslagen Testwedstrijden (*M-bal = Medicinbal stoten)

MINI Meisjes	40mtr.	4 min.loop	*M-bal	Vortex	hoog	ver	pnt
1. Meike Zenden	8.05	775	3.80	9.50	0.85	2.45	386
2. Fleur Grimbergen	8.03	800	2.50	7.00	0.80	2.40	330
3. Anouk Kaptein	8.49	850	2.50	8.00	0.75	2.10	306
4. Julia Baak	8.50	800	2.10	9.00	0.70	2.20	286
5. Celine de Mooij	9.69	725	2.60	5.00	0.70	1.15	170
MPC	40mtr.	4 min.loop	*M-bal	Vortex	hoog	ver	pnt
1. Lindsey Clemens	7.26	950	4.60	11.50	1.00	2.95	443
2. Chiara Franklin	7.73	550	4.90	17.00	0.85	2.80	358
3. Femke Kortekaas	8.38	850	2.80	7.00	0.80	2.35	260
4. Liva Bouckaert	8.54	850	3.20	6.50	0.75	2.05	239
5. Esra Kulcer	8.77	375	4.00	9.50	0.65	2.05	188
MPB	40mtr.	4 min.loop	*M-bal	Vortex	hoog	ver	pnt
1. Isa Philipse	7.53	925	5.30	19.00	0.95	3.00	375
2. Esmeé de Ruijter	7.66	950	4.30	11.50	0.90	2.75	310
3. Rosanne Bruggeman	8.20	850	4.60	15.50	0.95	2.80	309
4. Eva van Bakel	8.07	850	4.50	11.50	0.90	2.45	272
5. Milou Heidinga	7.94	850	3.80	11.50	0.85	2.70	268
6. Michelle Gilissen	8.04	850	4.70	13.50	0.80	2.25	266
7. Sophie Rens	8.42	900	3.20	11.50	0.85	2.45	247
8. Eva Swinkels	8.41	825	3.70	12.50	0.80	2.50	242
9. Anna Rens	8.78	850	3.80	9.50	0.85	2.15	220
MPA-1	60 mtr.	6 min.loop	kogel	Vortex	hoog	ver	pnt
1. Tessa Verhoeven	11.66	1225	4.80	18.00	1.05	2.70	247
2. Amber Nuis	10.73	1075	4.80	13.50	1.00	2.85	233
3. Evi Bakker	11.78	1150	4.10	10.50	1.00	2.55	189
4. Emma Ouwehand	11.62	1100	4.20	11.50	0.85	2.25	162
MPA-2	60 mtr.	6 min.loop	kogel	Vortex	hoog	ver	pnt
1. Julia Pieterse	9.88	1375	6.30	31.00	1.10	3.25	402
2. Lilian van der Ent	9.74	1375	5.90	20.50	1.10	3.10	354
3. Esmee Lommerse	10.31	1400	5.50	18.00	1.10	2.60	312
4. Rebecca Reichgelt	11.17	1200	3.00	14.50	1.00	2.85	217
5. Marit Hoogeveen	10.87	1150	4.10	12.50	1.00	2.60	215
6. Joy Broekhof	11.86	1125	3.70	12.50	0.95	2.55	180
7. Phileine Godefrooi	11.92	1200	2.90	13.00	0.95	2.00	163
8. Sarah Kerkvliet	13.29	1000	4.60	11.00	0.85	2.00	126

MINI Jongens	40mtr.	4 min.loop	*M-bal	Vortex	hoog	ver	pnt
1. Joris Niewold	8.59	775	2.80	7.50	0.75	2.20	260
2. Job van Slooten	8.56	725	3.00	10.50	0.65	2.00	247
3. Vincent Trin	9.75	825	3.30	8.00	0.70	2.05	236
JPC	40mtr.	4 min.loop	*M-bal	Vortex	hoog	ver	pnt
1. Wesley Warmerdam	7.81	950	5.00	14.50	0.95	2.70	365
2. Ferre Warmerdam	7.89	925	4.20	10.50	0.85	2.35	297
3. Thomas Kipping	DNS	DNS	4.30	16.50	0.85	2.35	215
4. Kay Seijsener	9.03	550	3.90	10.00	0.75	1.95	175

JPB	40mtr.	4 min.loop	*M-bal	Vortex	hoog	ver	pnt
1. Cas van Slooten	7.21	975	5.60	21.50	0.90	3.15	373
2. Luuk Arens	7.10	1000	5.80	16.00	0.95	3.20	366
3. Julian van Eijndt	7.48	950	5.50	18.50	1.05	2.95	360
4. Siebe Holleman	7.68	1000	5.30	21.00	0.95	2.85	354
5. David Kaptein	7.26	975	4.60	18.50	0.95	2.95	344
6. Roelf Sienot	7.57	925	5.40	23.50	0.85	2.85	341
7. Amine Et-tadmouti	7.86	1000	5.50	16.50	0.95	2.60	324
8. Max Loefs	8.16	875	5.00	14.00	0.90	2.35	264
9. Daan van der Geer	8.52	850	4.50	15.00	0.85	2.55	249
10. Ben van Dorsselaer	8.25	875	4.60	14.50	0.80	2.35	246
11. Abel Ayale	8.61	850	4.60	16.00	0.80	2.25	237
12. Raúl Flores	8.65	675	3.30	21.50	0.80	2.40	224
13. Valentijn Wiering	8.67	825	3.90	14.00	0.85	2.15	218
14. Tiemo Jetten	9.68	700	3.90	8.50	0.65	2.05	136
JPA-1	60mtr.	6 min.loop	kogel	Vortex	hoog	ver	pnt
1. Thijs Berger	10.60	1425	6.30	32.00	1.20	2.95	347
2. Valentino Clemens	10.12	1325	5.90	25.00	1.00	3.00	292
3. Denny Verhagen	10.04	1350	5.70	24.00	1.00	2.95	291
4. Daan Arens	10.44	1250	5.30	16.00	1.05	2.95	246
5. Rafael Alvarado van Gijzen	10.27	1275	5.10	14.50	1.00	3.20	245
JPA-2	60mtr.	6 min.loop	kogel	Vortex	hoog	ver	pnt
1. Florian Bloemheuvel	9.75	1525	8.60	37.50	1.10	3.45	425
2. Thijs Paddenburg	9.59	DNS	6.30	28.50	1.15	3.40	307
3. Colin Groenendijk	10.13	1150	5.60	26.00	1.00	2.85	273
4. Duncan Arrachart	12.37	DNS	7.00	32.00	0.90	2.10	208
5. Siphon Diderik(D)	13.43	DNS	3.20	10.50	0.70	1.95	60

1e ZHM-competitie Reeuwijk 21 april 2018

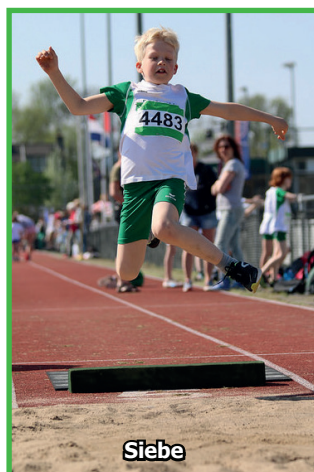
Op zaterdag 21 april 2018 werd ik om 08.00u opgehaald door de moeder van Tiemo om naar de 1^{ste} ZHM-wedstrijd in Reeuwijk te gaan. Het was de zaterdag van het Bloemencorso in Lisse. Bij een ZHM-wedstrijd zijn in de ochtend de Mini's, C en B pupillen actief en in de middag de A pupillen.

Na een vlotte reis kwamen we in Reeuwijk aan. Het parkeerterrein was toen nog bijna leeg, maar dat veranderde al snel. Het laatste stukje naar de baan is een smal weggetje, waar je elkaar nauwelijks kunt passeren. Dat hebben zeker de ouders van de A pupillen, die 's middags begonnen vast gemerkt.

De weersvoorspelling was goed. Toen we aankwamen was het nog fris (april) maar even later warmde het al lekker op. De pupillen waren op leeftijd verdeeld over een aantal teams met daarin ook kinderen van andere verenigingen. Best spannend, die vreemde gezichten, maar ook erg leuk.

Na de vertrouwde warming-up met Jan werd begonnen met een team-pendel-estafette op het gras. Dat leverde, omdat het gras nog een beetje nat was, nogal wat glijpartijtjes op, maar iedereen bleef heel. Daarna werd begonnen met de verschillende onderdelen: sprint, horden-pendel-estafette, ver- en hurk-hoogspringen enwerpen met de vortex. Je bent best wel vaak aan de beurt, je bent nooit af en je mag na de 1^{ste} keer nog 2 keer lopen om je tijd te verbeteren. Elk onderdeel duurt een klein kwartiertje en daarna wissel je met je team door naar een volgend onderdeel. Aan het einde is er nog een 4 minuten loop (voor de oudere A pupillen 6 minuten). Dat laatste was, door de inmiddels flink opgelopen temperatuur, vandaag best wel zwaar.

Pechvogel van de dag was Anouk. Ze viel eerst bij de horden-estafette en later nog een keer bij het meters maken (4 minutenloop). Beide keren op de baan en dat was niet fijn.





Bij de B pupillen meisjes rende , wierp en sprong team 53 met van AV De Spartaan Milou, Rosanne en Sophie naar 1.621punten en was daarmee het beste team.

Nu de jongere pupillen hun wedstrijd hadden afgewerkt en weer naar huis gingen, mochten hun ouders proberen hoe ze hun huis in de Bollenstreek weer konden bereiken. Dat valt op Corso-zaterdag rond het middaguur niet mee!

Het parkeerterrein was nu overvol en de ouders van de A-pupillen probeerden via dat smalle toegangsweggetje zo dicht mogelijk bij de baan te parkeren. Gelukkig was iedereen op tijd aanwezig en konden de A pupillen na hun warming-up met Jan ook beginnen. Veel blijven drinken was het devies, want het werd steeds warmer.

Ook bij de A pupillen waren er voor De Spartaan mooie resultaten. Bij de jongens A1 had team A32 met van De Spartaan Daan, Denny en Thijs Berger aan het einde van de middag 2.000 punten behaald en was daarmee het beste van hun categorie. Bij de jongens A2 gold dat voor team A53 met van De Spartaan Colin, Duncan, Florian en Thijs Paddenburg. Dit team verzamelde 1.772 punten.

Ouders en mijn chauffeurs (terug met de moeder van Denny naar Nieuw Venne) bedankt voor jullie hulp. Zonder jullie kunnen deze wedstrijden niet worden georganiseerd!

De 2^{de} ZHM wedstrijd is op zaterdag 26 mei a.s. en is weer in Reeuwijk. Schrijf allemaal weer in, het is zo leuk!!

Theo



Uitslagen 1e ZHM Reeuwijk

M-MINI	40m.	slingeren	Vortex	H-hoog	4 min.loop	
Anouk Kaptein	8.29	8.00	10.50	0.65	500	
MPC	40m.	slingeren	Vortex	H-hoog	4 min.loop	
Chiara Franklin	7.49	9.50	16.00	0.80	725	
MPB	40H.	M-bal	Vortex	hoog	ver	4 min.loop
Isa Philipse	8.06	5.50	15.50	1.05	3.05	925
Michelle Gilissen	8.98	4.70	14.50	0.80	2.20	775
Milou Heidinga	8.36	3.80	10.50	0.90	2.50	900
Rosanne Bruggeman	8.15	4.80	15.50	1.00	2.65	900
Sophie Rens	9.60	3.10	10.50	0.90	2.45	875
MPA-1	60H.	kogel	Vortex	hoog	polsver	6 min.loop
Amber Nuis	11.45	4.90	18.00	1.00	3.40	1050
Emma Ouwehand	14.89	4.30	11.50	0.85	3.45	1050
Evi Bakker	12.72	4.70	10.00	1.00	3.75	1225
Tessa Verhoeven	13.45	6.00	19.00	1.00	3.45	1275
MPA-2	60m.	slingeren	Vortex	ver	6 min.loop	
Julia Pieterse	9.69	16.50	30.00	3.30	1325	
Lilian v.d. Ent	9.53	21.00	22.50	3.25	1400	
Phileine Godefrooi	11.62	11.50	13.50	2.35	1200	
Rebecca Reichgelt	10.66	15.00	16.50	2.80	1225	

J-MINI	40m.	slingeren	Vortex	H-hoog	4 min.loop	
Job v. Slooten	8.47	5.50	10.00	0.75	725	
JPC	40m.	slingeren	Vortex	H-hoog	4 min.loop	
Ferre Warmerdam	7.95	7.50	8.50	0.75	875	
Wesley Warmerdam	7.59	11.00	11.50	0.95	900	
JPB	40H.	M-bal	Vortex	hoog	ver	4 min.loop
Amine Et-tadmouti	8.38	5.60	16.50	0.95	2.85	1025
Ben v. Dorsselaer	8.96	5.20	14.50	0.85	2.30	875
Cas v. Slooten	7.77	5.30	21.00	0.95	3.05	1000
David Kaptein	8.07	5.30	21.00	0.95	2.80	1000
Julian v. Eijndt	8.27	5.60	18.50	1.10	3.00	950
Luuk Arens	7.86	6.40	15.00	1.05	3.50	1000
Raül Flores	9.45	4.00	21.00	0.75	2.50	675
Siebe Holleman	9.13	5.30	20.50	1.00	2.85	950
Tiemo Jetten	10.55	3.90	13.00	0.75	2.45	750
JPA-1	60H.	kogel	Vortex	hoog	polsver	6 min.loop
Daan Arens	11.52	5.40	16.50	1.10	3.95	1250
Denny Verhagen	10.98	5.80	21.00	1.10	3.55	1425
Thijs Berger	11.45	6.50	27.50	1.30	3.65	1500
JPA-2	60m.	slingeren	Vortex	ver	6 min.loop	
Colin Groenendijk	10.45	14.00	28.00	3.10	1100	
Duncan Arrachart	10.19	19.50	38.50	3.50	1225	
Florian Bloemheuvel	9.74	19.50	34.50	3.80	1525	
Thijs Paddenburg	9.40	20.00	30.00	4.05	1425	



Impressie ouders 1e ZHM-competitiedag:

Op 21 april jl. hebben veel leden van De Spartaan meegedaan aan de eerste ZHM-competitiedag in het Zuid-Hollandse Reeuwijk. Het zou een zonovergoten dag worden met intense sportieve actie. Mijn dochter Rebecca (A2-pupil) deed voor het eerst mee en het was fijn dat Jan en Theo ons meteen opvingen met startnummer uitleg over hoe de competitie in elkaar stak.

Gemêleerde teams van verschillende verenigingen gingen de strijd aan op diverse disciplines van de atletiek waarbij de ouders het spel begeleiden. Wat leuk om te zien met hoeveel plezier en met inzet de meiden en jongens de onderdelen afwerkten en ouders betrokken waren. Vooral maakte indruk op mij hoe 3x achtereen voluit een 60m-sprint werd afgewerkt en daarna tot slot van de competitie nog zoveel mogelijk meters in 6 minuten moesten worden gemaakt.

Rebecca heeft er vooral van genoten dat er meerdere spelonderdelen waren en het gezellig gehad met de andere teamleden. Ze is blij dat ze een sport heeft gevonden die het beste bij haar past. Wat een contrast overigens deze competitie met de harde voetbalwedstrijd die naast de atletiekbaan werd gespeeld: niet tegen elkaar maar met elkaar zo goed mogelijk je best doen.

Veel dank aan de coördinatoren en begeleiders voor een geslaagde competitiedag.

groeten, Lex Reichgelt

15 mei ZHM in Reeuwijk. We boffen, want het is prachtig weer. We zijn teamleider, dus vandaag de groep van onze zoon begeleiden en zorgen dat alle scores goed worden ingevuld. De eerste prestatie noteren en daarna alleen nog de verbeteringen. Dat zou in theorie minder schrijfwerk zijn, maar er zijn er bij die zich 10 keer verbeteren ;-).

De ouders van de kinderen uit de groep helpen ook allemaal een handje mee. Vortexen ophalen, afstanden meten en zorgen dat de kinderen op tijd bij hun volgende onderdeel zijn. Het enthousiasme van de groep en van de ouders was top vandaag. De kinderen haalden PR op PR en dat resulteerde in een hoge einduitslag. Die was aan het einde van de dag voor de kantine.

Nog drie teams te gaan en onze groep was nog steeds niet genoemd. Mooi hoor een top 3 klassering, maar 3^e werden ze niet en de vreugde was dan ook groot toen ze ook geen 2^e waren geworden. Moe, voldaan en bovenal trots stonden de jongens op de 1^e plek te glunderen.

Het was een prachtige dag in de ruimste zin van het woord!

Groeten, Pascal en Evalien Bloemheuvel (Ouders Florian)

1000 meter KIDSRUN - TSB

22 mei was de Ter Specke Bokaal. Ik mocht mee doen aan de Kidsrun, 1000 meter hardlopen. Heel veel kinderen hadden zich hiervoor ingeschreven. Eerst gingen we met zijn allen warmlopen met Jan. Isa en Milou waren er ook en dat vond ik fijn. We werden in twee groepjes opgedeeld, ik zat in groepje twee. En ik kreeg startnummer 38. Ik moest aan de buitenkant van de baan starten. Na een klein stukje mocht ik naar de binnenste baan.

Het eerste rondje liep ik nog niet op mijn hardst, het tweede rondje ging ik iets harder en haalde ik een paar kinderen in. Toen ik de finish zag probeerde ik nog een eindsprintje te maken, toen werd mijn naam ook omgeroepen. Ik finishte als 27ste en kreeg nog een aandenken mee. Die heb ik vandaag op school laten zien. Ik vond het heel leuk om mee te doen.

Groetjes, Esmée de Ruijter (MPB)

foto: Annemarie ten Kate



Esmée



Jesper en Tim

Afgelopen zaterdag hebben wij onze eerste wedstrijd op de baan gelopen bij De Spartaan. Het was de 1.000m tijdens de Ter Specke Bokaal. Wij vonden het heel leuk! Na een lastige start lukte het nog om een paar anderen in te halen. Het lukte om naar de finish te sprinten. Tim was vlak voor Jesper over de finish.

Groetjes Jesper en Tim Turenhout (JPB).

Afgelopen zaterdag mocht ik meedoen aan de Ter Specke Bokaal Kidsrun. Toen ik aankwam zag het er heel leuk uit en feestelijk. Overall stonden televisieschermen waar je de atleten goed op kon zien. Eerst gingen we met alle Spartaan kinderen inlopen en werden we ingedeeld in twee series. Ik zat in de tweede serie. Het was dringen aan de start maar na het startschot was het meteen wat minder druk en trok iedereen een goede sprint.

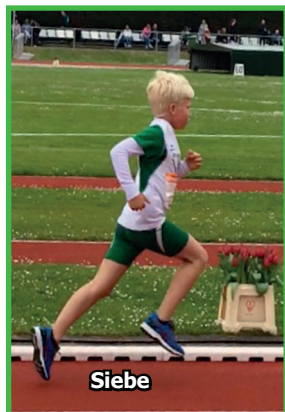
Na 2,5 rondje was de finish en was iedereen uitgeput. We kregen een mooi vaantje als herinnering. Ik vond het erg leuk om daarna bij de verschillende onderdelen te kijken van de atleten zoals hoogspringen, speerwerpen, kogelstoten en de 400 m sprint van de mannen. Nog mooier was dat ik bij die sprint van twee winnaars en nog twee anderen een handtekening heb gekregen. Dat wilde ik ontzettend graag. De winnaar was Jordy Visscher met wie ik ook nog op de foto mocht. Helaas ging het onderdeel polsstokhoogspringen niet door omdat er iets mis was met de palen. Het was een hartstikke leuke dag!

Julian van Eijndt (JPB)

foto: Annemarie ten Kate



Julian



Siebe

Op zaterdag 19 mei deed ik mee met de KIDSRUN op de Ter Specke Bokaal. In de eerste serie moest ik lopen maar in de eerste serie ben ik gevallen. Mama vroeg of ik in de tweede serie mocht lopen en dat mocht. Ik was daarom heel blij. Deze keer ging het heel goed. Ik ben als eerste van De Spartaan van mijn eigen groep van de B geëindigd. Door de luidspreker werd mijn mooie eindsprint omgeroepen, dat vond ik best cool. Ik vond het ook heel leuk dat er voor de start een muziekje werd afgespeeld en er 'stilte voor de start' werd gezegd. Ik heb een hele leuke dag gehad!

Groetjes van Siebe Holleman (JPB)



Ik ben Tulpie jullie fan



Handtekeningenjagers

Annemarie ten Kate
FOTOGRAFIE

Zaterdag 19 mei deed ik (Jill) mee met de 1000 meter Kidsrun. Eerst gingen we ons even warm lopen voor de echte wedstrijd. Er waren 2 groepen ik zat in de tweede groep. Na het startschot gingen we van start het was wel een beetje zwaar, maar ik heb hem toch uitgelopen. Gelukkig geen laatste. Ook deed ik mee aan mandjes dragen dit was voor mij de eerste keer dus een beetje spannend. We moesten de kleding van de atleten ophalen en wegbrengen. ik had ook het mandje van de winnaar van de Ter Specke Bokaal gedragen. Hensley Paulina. Ik vond het leuk om te doen.

Groeten Jill Munsterman (MPA)



Jill

foto: Annemarie ten Kate



Sarah

Zaterdag 19 mei deed ik mee met de Ter Specke Bokaal. Ik ging extra vroeg naar Lisse om met mijn ouders te kijken bij verschillende onderdelen. Polsstokhoogspringen vond ik leuk om te zien. Daarna deed ik mee aan de kidsrun. De kidsrun was 1000 meter. Toen ik klaar was, werd ik geïnterviewd. Ik ben blij dat ik 30 seconden sneller heb gerend dan de vorige keer. Daarna ben ik met Anouk Vetter op de foto geweest. Dat vond ik heel leuk. Ik ging ook bij hordelopen kijken. Ik vond de hordes heel hoog. Daarna ging ik naar huis. Volgend jaar wil ik weer mee doen.

Sarah Kerkvliet (MPA)

Zaterdag 8 mei was het eindelijk zover, de Ter Specke Bokaal met bekende atleten uit verschillende landen. Eerst was de kidsrun, ik zat in serie 1 onder andere met Julia en Sarah. Het lopen ging erg goed. Ik was eerste van mijn serie, maar de tweede serie

was nog sneller!! Daarna hadden we nog mandje dragen. Dat houdt in dat we de kleding van bekende sporters van de ene plek naar de andere plek mochten brengen. Soms moesten we heel snel rennen naar de Finish. We mochten dan roepen dat we personeel waren. Dat was super leuk we kregen een ijsje en een zakje snoep. Ook ben ik op de foto geweest met Anouk Vetter en Tessa van Schagen Het was een super leuke dag!! 😊

Groetjes Esmee Lommerse (MPA)



Esmee

foto: Annemarie ten Kate

JPA	1000m
Florian Bloemheuvel	3.41.49
Ties Zijderduijn	3.56.95
Thijs Berger	3.57.10
Denny Verhagen	4.01.96
Rafael Alvarado van Gijzen	4.03.61
Duncan Arrachart	4.22.15
Daan Arens	4.27.53
Luuk van Ruiten	4.29.23
Colin Groenendijk	4.54.81

MPA	1000m
Esmee Lommerse	3.51.13
Lilian van der Ent	3.53.30
Julia Pieterse	4.04.50
Tessa Verhoeven	4.24.53
Rebecca Reichgelt	4.31.38
Jill Munsterman	4.39.20
Marit Hoogeveen	4.39.66
Joy Broekhof	4.40.88
Amber Nuis	4.45.18
Sarah Kerkvliet	5.28.58

JPB	1000m
Siebe Holleman	3.57.65
Cas van Slooten	4.03.42
David Kaptein	4.03.97
Tim Turenhout	4.05.76
Jesper Turenhout	4.07.45
Julian van Eijndt	4.11.70
Amine Et-tadmouti	4.23.12
Daan van der Geer	4.44.23
Max Loefs	4.47.48
MPB	1000m
Isa Philipse	4.14.96
Esmée de Ruijter	4.24.46
Milou Heidinga	4.28.98
Michelle Gilissen	4.47.72



Anouk Vetter

Sarah



Esmee

Tessa van Schagen

Beste ouders,

helaas was een groot aantal meegestuurde foto's niet goed genoeg om ze zo te bewerken dat ze duidelijk zichtbaar in het clubblad geplaatst konden worden.

De redactie: Marga en Trudy

2e Hands Kleding

Bent u op zoek naar of heeft u 2e hands Spartaankleding,

neem dan contact op met Sandra Bouma: sanb@xs4all.nl

Indeling groepen:

- 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

2e ZHM-competitie Reeuwijk 26 mei 2018

Meisjes mini	4 min.loop	40mH	M-bal	Vortex	Hoog	Ver
Anouk Kaptein	800,00	9,77	3,70	11,00	0,75	2,35
Fleur Grimbergen	700,00	9,52	3,50	8,50	0,80	2,40
Julia Baak	825,00	9,23	3,00	8,00	0,75	2,40
MPC	4 min-loop	40mH	M-bal	Vortex	Hoog	Ver
Chiara Franklin	800,00	8,20	5,60	16,50	0,90	3,00
Femke Kortekaas	800,00	9,48	2,70	9,50	0,85	2,40
Lindsey Clemens	875,00	7,62	5,20	13,00	1,00	3,40
Liva Bouckaert	800,00	10,88	3,60	8,00	0,85	2,55
MPB	4 min.loop	40m	Sling	Vortex	Hurk	
Anna Rens	850,00	8,60	9,00	10,00	0,80	
Eva Swinkels	800,00	8,33	9,50	10,50	0,80	
Isa Philipse	950,00	7,25	9,00	18,00	0,80	
Michelle Gilissen	775,00	8,04	8,50	14,50	0,60	
Milou Heidinga	875,00	7,63	11,00	12,50	0,80	
Rosanne Bruggeman	775,00	8,11	10,50	16,00	1,00	
Sophie Rens	925,00	8,27	9,50	12,50	0,80	
MPA1	4 min.loop	60m	Sling	Vortex	Ver	
Amber Nuis	675,00	10,60	14,00	12,50	3,00	
Evi Bakker	700,00	11,41	12,50	12,00	2,70	
Tessa Verhoeven	875,00	11,31	16,00	22,50	2,70	
MPA2	4 min.loop	60mH	Kogel	Vortex	Hoog	Polsver
Esmee Lommerse	950,00	10,88	6,10	16,50	1,10	4,25
Joy Broekhof	925,00	12,99	3,00	12,50	0,95	3,40
Julia Pieterse	875,00	11,10	6,60	31,00	1,05	4,40
Lilian van der Ent	925,00	11,17	7,00	24,50	1,15	4,00
Phileine Godefrooi	725,00	12,99		14,50	0,90	2,25
Rebecca Reichgelt	850,00	11,92	4,50	19,50	1,10	3,80
Jongens mini	4 min.loop	40mH	M-bal	Vortex	Hoog	Ver
Joris Niewold	800,00	8,94	3,90	8,00	0,80	2,50
Vincent Trin	800,00	10,06	3,60	11,00	0,75	2,15
JPC	4 min.loop	40mH	M-bal	Vortex	Hoog	Ver
Kay Seisener	700,00	10,12	3,90	13,00	0,75	2,25
Wesley Warmerdam	900,00	8,28	5,50	15,50	1,00	3,20
JPB	4 min.loop	40m	Sling	Vortex	Hurk	
Amine Et-tadmouti	1000,00	7,60	13,00	23,00	0,85	
Ben van Dorselaer	875,00	7,94	9,00	19,50	0,85	
David Kaptein	975,00	7,18	12,50	21,50	0,95	
Julian van Eijndt	1000,00	7,25	15,00	24,50	1,10	
Luuk Arens	925,00	7,05	12,00	14,00	1,05	
Max Loefs	850,00	7,95	11,50	19,00	0,75	
Roelf Sienot			14,00	21,00	0,80	
Siebe Holleman	925,00	7,82	11,50	24,00	0,80	
Tiemo Jetten	650,00	9,36	10,50	13,50	0,60	
Valentijn Wiering	850,00	8,69	8,50	13,00	0,80	
JPA1	4 min.loop	60m	Sling	Vortex	Ver	
Daan Arens	625,00	10,46	12,00	14,50	3,00	
Denny Verhagen	900,00	10,10	15,50	22,50	2,70	
Thijs Berger		10,11	18,50	32,00	2,95	
Ties Zijderduijn	975,00	10,20	11,00	24,50	3,05	
Valentino Clemens	950,00	10,13	14,50	28,50	3,15	
JPA2	4 min.loop	60mH	Kogel	Vortex	Hoog	Polsver
Colin Groenendijk	825,00	11,41	6,70	29,00	1,10	4,00
Florian Bloemheuvel	1000,00	11,18	8,90	33,00	1,10	4,70
Sipho Diderik	875,00	11,13	3,90	9,50	0,80	3,10
Thijs Paddenburg		11,08	7,30	31,00	1,25	4,60

Verslag 2^{de} ZHM-wedstrijd in Reeuwijk

WATER-WATER-WATER

Op zaterdag 26 mei 2018 vond de 2^{de} ZHM wedstrijd plaats. We reisden weer naar Reeuwijk.

Volgens de weersverwachting zou het mooi en warm weer worden. Nou, ze zitten er wel eens naast, maar dit keer echt niet! Iedereen moest aan de zonnebrand en 1 keer smeren was niet genoeg. De organisatie had op verschillende plaatsen plastic tankjes met (in het begin nog koud) water neergezet, waar je telkens je flesje kon bijvullen. En dat was vandaag echt nodig!

Bij de 1^{ste} wedstrijd in Reeuwijk was het parkeerterrein rond half 9 nog bijna leeg, maar dit keer niet. Er werd al vroeg gevoetbald en gekorfbald en er waren nu om die tijd nog maar een paar plaatsjes vrij toen we, vader van Tiemo, Tiemo zelf en ik aankwamen. Al snel waren alle startnummers uitgedeeld en konden we na de warming-up beginnen met de Team-estafette. De wedstrijden verliepen vlot en voordat we het wisten, waren we al aan het meters maken toe. Aan het einde nog 4 minuten lang hardlopen viel met deze temperatuur niet mee. Veel water werd na afloop dan ook over de verhitte hoofden van de kinderen leeggegoten, om ze een beetje af te koelen.

Bij de prijsuitreiking bleek, dat bij de Meisjes Pupillen C een gouden medaille was verdiend door Team 24 met van AV De Spartaan Chiara, Femke, Lindsey en Liva. Er klonk voor hen en voor de andere teamleden een groot applaus van de aanwezigen.

De verkopers van ijsjes deden nu goede zaken. Ze waren niet aan te slepen!

Inmiddels waren ook de meeste A-pupillen aangekomen en konden na hun warming-up beginnen aan hun wedstrijd. De temperatuur bleef stijgen en je zag over hele terrein toeschouwers een paraplu opsteken om een beetje uit de zon te blijven. Ook nu werd er veel water gedronken en flesjes weer telkens bijgevuld. Op het middenterrein stond een grote witte tent voor de jury en EHBO. Al snel hadden veel kinderen door, dat je daar even lekker in de schaduw kon zitten en een beetje kon afkoelen. Het werd er steeds drukker.

Aan het einde van de middag had de jury een wijs besluit genomen: bij het afsluitende meters maken hoefde in plaats van 6 minuten "maar" 4 minuten worden gerend. Dat was ook meer dan genoeg. De atleten lagen na afloop her en der uitgevloerd op de baan. Ook nu werden vele flesjes water over de kinderen uitgegoten. Helaas waren er voor onze atleten dit keer geen medailles. De ijsjes na afloop maakten dat echter meer dan goed. Dat had ook iedereen verdiend!

Ouders en mijn chauffeurs (terug weer met de moeder van Denny naar Nieuw Venne) bedankt voor jullie hulp. Zoals eerder gezegd, zonder jullie kunnen deze wedstrijden niet worden georganiseerd!

Voor de 3^{de} ZHM wedstrijd, op zaterdag 23 juni 2018, hoeft er dit keer niet zo ver worden gereisd. Het is dan op onze eigen baan in Lisse.

Zeker voor degenen, die niet zo vaak aan wedstrijden mee (kunnen) doen; schrijf je eens in en doe mee, het is echt leuk!!

Theo

Winnaar sleutel-teken-wedstrijd Siebe Holleman



KLEURPLAAT - ZOMER



© LOOK@T BV



AAN-ZET.com - Coaching en training*

- Leren omgaan met emoties
- Verbeteren van relaties (ook werk)
- Leefstijl advies (Geïntegreerde Leefstijl Interventie)
- * Lid BLCN
- * Lid iQ Coaches (begeleiding Autisme/AD(H)D)

Contact: 06-1048 0098

info@aan-zet.com
Facebook: AAN-ZET.com

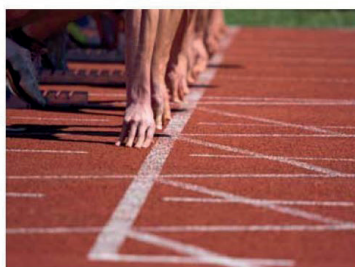


Maak het verschil met Deloitte Klaar voor de start!

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.

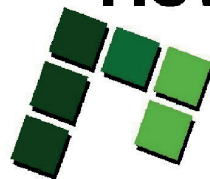
Meer weten? Bel dan voor een oriënterend gesprek met een van onze kantoren. Kijk op www.deloitte.nl voor meer informatie



© 2011 Deloitte The Netherlands

Deloitte.

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



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



DUURZAAM ÉN ENERGIEZUINIG BOUWEN

Met het oog op de toekomst streven wij ernaar onze Van der Hulst woningen uiterst duurzaam en gasloos te bouwen. Energieneutraal is daarbij het uitgangspunt. Dit is onder meer mogelijk door het toepassen van slimme energiemaatregelen. Onze ambitie voor de wereld van morgen.

Bouwbedrijf GJ van der Hulst is trotse hoofdsponsor van AV De Spartaan.
Samen *hard* op weg naar een gezonde leefomgeving, zowel binnen als buiten.