

— 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

SUNNENHEDEN
Hoofdstraat 156
0252 - 240 777

WYDENHEDEN
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
prsporsoring@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 Dorselaer 06-51978839
cjavoorzitter@avdespartaan.nl

Secretaris

José Elfering, 0252-417296
cjasecretaris@avdespartaan.nl

Activiteiten

cjaactiviteiten@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
troordinator@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

• Keuringen

S.M.A., 071-5828620
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
vwcvoorzitter@avdespartaan.nl

Secretaris

Petra Zuiderduijn
vwcsecretaris@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@schniedewind.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
Berichten van de bestuurstafel:	
• Van de voorzitter	2
Gezondheid	3
Kantinenieuws / Redactienieuws.....	4
Klaverjascompetitie 2018-2019.....	5
Nieuws vanuit de WOC: Activiteitenkalender	5
Berichten van de Ledenadministratie:	
• Jarigen van 02-09-2018 t/m 31-10-2018	6
• Opgezegde, nieuwe en verhuisde leden	7
Nieuws van de Vrijwilligerscommissie:	
• Van de voorzitter	9
• Vrijwilliger van de maand: Davey Kaak	10
Nieuws van de man van de statistieken: Clubrecords	11
EK Atletiek Berlijn einduitslag Poule 2018.....	12
Nieuws vanuit het CWA:	
• Brons EK Para Atletiek voor Fleur Schouten.....	13
Kogelslingeren uit het slop geslingerd	14
Nieuws vanuit de Commissie Recreatie Atletiek:	
• Spartaan Circuit	16
• Wie durft en gaat met ons de uitdaging aan!	17
• Wandelagenda	18
Nieuws van de Commissie Jeugd Atletiek:	
• Van de voorzitter	19
• Succesvolle C-spelen 2018.....	20
• D-spelen 2018, Spartaners doen het goed	21
Pupillennieuws:	
• Tussenstand pupillenklassement 2017-2018.....	23
• Activiteitenkalender 2018.....	24
• Verslagen Ouder-kind-wedstrijd en tentennacht	24
• Verslagen 3e ZHM competitie Lisse en uitslagen.....	27
• Zomerkamp 2018	29
• Grote Clubactie 2018	31
• Aanpassing vrijdagtraining/2e hands kleding/indeling groepen	31
• Kleurplaat	32

REDACTIENIEUWS

Kopij insturen uiterlijk woensdag 17 oktober 2018 vóór 16.00 uur.
Het clubblad ligt klaar in de kantine voor bezorging op
dinsdag 30 oktober 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

VAN DE BESTUURSTAFEL



Van de voorzitter

Na het verschijnen van ons laatste clubblad in juni is er voor de zomervakantie door de jeugdleden en senioren hard gestreden om finale plaatsen in hun competities. Er is zelden op zo'n breed front een finaleplaats in de landelijke competitie afgedwongen: bij de junioren A en B zijn zowel de jongens als de meisjes in de finale gekomen en bij de junioren C de meisjes en bij de junioren D de jongens. Daarnaast moete de senioren strijden in de landelijke finale voor promotie degradatie in hun klasse. In de maand september vinden al deze wedstrijden plaats. Bij het verschijnen van dit clubblad zijn een aantal finales al gestreden. De landelijke finale van de A junioren is op 02 september op ons eigen sportpark uitgevochten. Het zou mooi zijn als we over dit brede front goed gescoord hebben, maar daar kan ik op dit moment geen inzicht in geven. De trainingen in de zomer zijn door de vakanties altijd onregelmatiger bezocht. Daar komt nog bij dat de temperaturen de afgelopen maanden soms zo hoog waren dat er zelfs trainingen zijn afgelast. Dit is voor ons een nieuw fenomeen. We kennen eigenlijk alleen afgelastingen door onweer en gladheid.

Begin juli heeft ons gewaardeerde lid Kees van Ruiten aangegeven met ingang van 01 september zijn functies neer te willen leggen bij de club. Kees is vele jaren een zeer actief lid geweest. Hij is begonnen als hardloper op de weg en in die jaren werd er echt hard getraind en gelopen. Zijn PR op de marathon is 2.52.39 op 100587 in Amsterdam. Kees was toen 39 jaar oud.

Hij heeft zich ook altijd heel nadrukkelijk ingezet voor de vereniging. Hij heeft eigenlijk bijna alle functies een periode bezet: jurylid, wedstrijdleider en scheidsrechter, trainer loopgroepen, bestuurslid (5 jaar lang een zeer actieve voorzitter), organisator van diverse wedstrijden en de laatste jaren heel actief binnen klusploeg. Ook voor de landelijke Atletiekunie heeft hij zich ingespannen in het beoordelen van accommodaties van andere verenigingen.

Ondanks vele ernstige fysieke problemen in de laatste jaren was Kees altijd op of rond de baan te vinden, soms zelfs op krukken of in een scootmobiel. Op dit moment voelt hij dat de druk van al de taken die op hem rusten voor hem teveel wordt. Omdat hij zichzelf kent en hij geen half werk kan leveren, heeft hij moeten besluiten helemaal te stoppen. Natuurlijk betreuren wij zijn besluit, maar tegelijk moeten we alle begrip daarvoor hebben. Het zal moeilijk worden om voor alle taken die hij bekleedt een vervanger te vinden. We doen een beroep op onze vele vrijwilligers daarin bereid te zijn een deel over te nemen (zie stukje verder in dit blad van de vrijwilligers commissie). Op een later moment zullen we op gepaste wijze afscheid van hem nemen.

De recreanten zullen de komende winter een nieuw wedstrijdscircuit geboden worden: een nieuwe naam (Spartaancircuit), andere beoordelingen van ranglijsten en meer wedstrijden rond de trainingen zullen hopelijk leiden tot een grotere deelname en daarmee onderlinge meting. Veel recreanten hebben de afgelopen jaren afgezien van deelname. We hopen dat deze nieuwe opzet ertoe leiden zal dat meer mensen ervaren dat het juist heel leuk is om ook eens in een licht competitieverband met elkaar te sporten.

Zo is het najaar de overgang waarin de afsluiting van het seizoen voor de wedstrijdathleten en het begin van een nieuwe wedstrijdscyclus voor de recreanten plaats vindt. Het hele jaar door is er dus iets te doen en het is de moeite waard ook eens bij elkaar een kijkje te komen nemen.

Paul Stelder



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!



www.hooghkamer-voorhout.nl

0252 210 031

www.gjvanderhulst.nl



GEZONDHEID

Fitte vijftigers hebben recht op Zorg en Zekerheid

In samenwerking met Zorg en Zekerheid biedt De Spartaan op een aantal ochtenden in het najaar een gratis Fit Test aan. Heb je zelf interesse, dan kun je het aanmeldingsformulier op de website van De Spartaan invullen. Misschien ken je nog wel mensen in jouw omgeving die hier aan mee willen doen. Iedereen boven de 50 jaar is van harte welkom. Wel graag aanmelden via de website: www.avdespartaan.nl/fit-test

Wat is de Fit Test?

Heb je moeite om die drempel te nemen en (opnieuw) te gaan sporten? Of weet je niet welke sport bij je past? Doe dan de Fit Test 50+! We starten met een kort kennismakingsgesprek om in te schatten wat jouw uitgangsniveau is. Daarna doen we een aantal testen die voor jou eenvoudig uitvoerbaar moet zijn en die ons een indicatie kan geven hoe het met jouw algehele fitheid gesteld is. Denk hierbij aan het testen van onder andere: lenigheid (rug en schouders), kracht, uithoudingsvermogen en BMI.

Rob Boot, fysiotherapeut, tevens trainer en lid van De Spartaan, is de begeleider tijdens de test.

Na aanmelding voor een van ondergenoemde data krijg je een e-mail met een korte vragenlijst om vooraf te bepalen of de test ook voor jou geschikt is. Dit om eventueel risico bij gezondheidsklachten, te voorkomen.

Op welke data wordt de test gehouden? vrijdag 7, zaterdag 8, vrijdag 14, zaterdag 15 september en vrijdag 26 en zaterdag 27 oktober. Voor alle dagen is er beschikbaarheid tussen 13.00 en 17.00.

Het advies

De test duurt maximaal één uur en is individueel. Na afloop van de Fit Test 50+ worden de resultaten besproken. De deelnemer krijgt een advies over de wijze waarop de fitheid kan worden verbeterd. Door te kijken naar de interesses van de persoon kan er een passend sportaanbod worden aangeboden bij een van de aangesloten programma's en sportverenigingen in en rondom Lisse. Hierbij kun je denken aan zwemmen, sportief wandelen, tennissen, roeien of hardlopen.



Fitte vijftigers hebben recht op Zorg en Zekerheid

FIT TEST

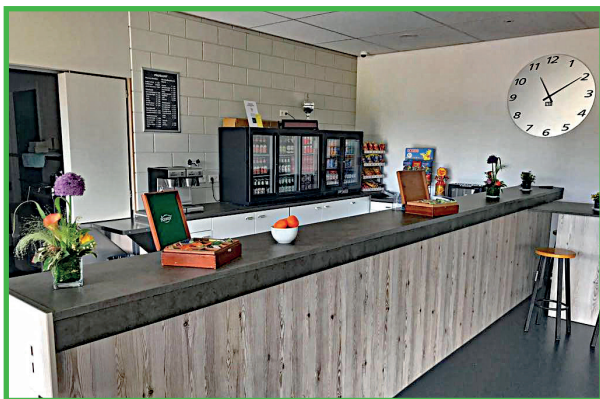
Bent u vijftiger en wilt u weten hoe fit u bent?
AV De Spartaan, de buurtsportcoaches van Lisse en
Zorg en Zekerheid maken het u gemakkelijk.

In augustus, september en oktober kunt u de gratis
Fit Test 50+ doen bij AV De Spartaan aan de Spekkelaan
in Lisse. U ontdekt dan ook welke sport bij u past.

Meld u aan via www.avdespartaan.nl/fit-test.
Wij geven u graag advies.



KANTINENIEUWS



Team:Fit - Samen voor een gezondere sportkantine

Na een goeie training of fanatieke wedstrijd gaat er niets boven samen nagenieten in de kantine. Met lekker eten, natuurlijk, en voor ieder wat wils! Team: Fit zet zich in voor gezondere sportkantines. De Spartaan heeft zich hier uiteraard bij aangesloten.

Team: Fit is een initiatief van Jongeren Op Gezond Gewicht, gesubsidieerd door het Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport. Zij zetten zich in voor een gezonder aanbod in sportkantines. Om verenigingen en vrijwilligers te motiveren bieden ze coaches, geven ze vele tips op de website van Team: Fit en maken ze met de vereniging een actieplan. Wij hebben brons! De kantine biedt gezondere keuzes aan en maakt die zichtbaar.

- Er zijn al aantal veranderingen in de kantine doorgevoerd. Hieronder staan enkele voorbeelden:
- Op de warme dagen, waar we er al voor de zomervakantie veel van hebben gehad, stonden er waterkannen op de tafels bij jeugdwedstrijden. Dit is zullen we blijven doen voor alle leden.
- Sinds kort wordt er ook fruit verkocht, zoals mandarijnen en bananen. Deze staan op de bar, goed in het zicht van de leden.
- De tosti's zijn nu ook op bruin brood verkrijgbaar.
- De snacks zijn nu te koop in kleinere porties.
- Alle producten, dus ook de gezondere producten, zijn in de prijslijst die in de kantine hangt opgenomen.

Heb je nog tips voor onze kantine, stuur ze naar: robvdklauw14@gmail.com



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



WINNAARS KOFFIEKAARTEN

juni 2018

Elly Bennis
Kobi van Braak
Elly Rietveld

juli 2018

Aino
Cilia Ammeraal
Aad van der Lans

augustus 2018

Angela van der Lans
Irene van de Peet
Conny van Schie

REDACTIENIEUWS

**Uiterste inleverdatum kopij
vóór 16.00 uur op: 17 oktober en 28 november 2018**



KLAVERJASCOMPETITIE 2018 - 2019

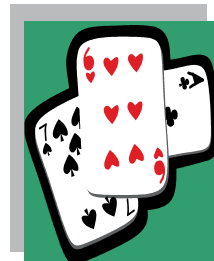
De zomer vordert gestaag en op enig moment komt dan ook het najaar weer in beeld.

AV De Spartaan kent al 49 jaar lang een klaverjascompetitie en daar gaan we mee door. Ook het komende winterseizoen wordt deze weer georganiseerd door Frans Dames. Het wordt het 50e seizoen, doch er verandert weinig. De vaste kaartavond blijft de tweede vrijdag van de maand. Het systeem blijft hetzelfde, Rotterdams en verplicht gaan.

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



1e avond:	vrijdag	12 oktober 2018
2e avond:	vrijdag	9 november 2018
3e avond:	vrijdag	14 december 2018
4e avond:	vrijdag	11 januari 2019
5e avond:	vrijdag	8 februari 2019
6e avond:	vrijdag	8 maart 2019



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

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

Alle avonden zijn er een aantal kleine prijzen te winnen, dat varieert van vleesprijzen tot delicatessen of een flesje wijn. Ook de poedelprijs ontbreekt niet, deze mag echter niet mee naar huis genomen worden. Mochten er nog vragen of opmerkingen zijn, dan weet u mij denk ik wel te vinden.

Gezelligheid is troef

Met vriendelijke groeten, Frans Dames. Tel: 0252 – 413146 / Mob: 06-24531983

E-mail: dames.meekel@ziggo.nl

NIEUWS VANUIT DE WOC

Activiteitenkalender 2018

	datum	ed	OMSCHRIJVING ACTIVITEIT	LOKATIE
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

Clubblad bezorging

Gelukkig hebben we een opvolgster gevonden om de clubbladen in de wijk De Blinkerd te bezorgen.

Lenneke Feijt (moeder van D-junior Yuri) is bereid gevonden om het over te nemen.

Lenneke bedankt voor je snelle reactie.

De redactie.

VAN DE LEDENADMINISTRATIE

JARIGEN

September			
2	Nina	v.d. Klugt	31 Recr.
2	Sandra	van Duijn	31 Recr.
2	Frans	Dames	42 Ov.
2	Myron	Zabel	02 Mini
3	Bas	Meeuwenoord	14 Jun B
4	Fieke	van Noort	41 Ov.
4	Henk	v.d. Poel	42 Ov.
4	Ton	Meskers	32 Recr.
5	Petra	Zuijderduijn	41 Ov.
5	Ronald	Bierman	32 Recr.
6	Maike	Duinkerken	41 Ov.
6	Josephine	Braam	31 Recr.
6	Nathalie	Bravenboer	41 Ov.
7	Lot	Meeuwissen	31 Recr.
7	Tamara	Pranger	31 Recr.
8	Theo	v.d. Berg	32 Recr.
8	Arjan	Lugtenberg	32 Recr.
8	Bente	Schults	11 Jun C
8	Cassandra	Koopman	09 Jun D
8	Petra	Suurmond	31 Recr.
8	Cor	Griffioen	32 Recr.
9	Cécilia	van Delft	31 Recr.
11	Richard	Grannetia	18 Sen.
11	Ralf	Willems	42 Ov.
11	Ties	Zuijderduijn	08 Pup A

September			
12	Jeanette	Griffioen	31 Recr.
12	Jan	Peeters	32 Recr.
12	Jos	Verbeek	32 Recr.
12	Manoe	Heemskerk	07 Pup A
12	Wessel	Steenvoorden	14 Jun B
13	Sandra	van Noort	31 Recr.
13	Sabine	Appelt	31 Recr.
14	Truus	van Es	37 Wan
14	Conny	Meiland	31 Recr.
15	Frans	van Dorsselaer	42 Ov.
15	Jiska	Maas	41 Ov.
15	Rob	Wijfjes	42 Ov.
15	Janneke	Weiffenbach	31 Recr.
15	Leon	v.d. Geer	10 Jun D
16	Jetty	Vreugdenhil	41 Ov.
16	Nico	Warmerdam	32 Recr.
17	Martijn	den Hoed	14 Jun B
17	Elise	Hoogkamer	15 Jun A
17	Luuk	Pieterse	10 Jun D
17	Gijs	Oudshoorn	42 Ov.
18	Arjan	van Dijk	32 Recr.
18	Hieke	Böhm	13 Jun B
18	Raúl	Flores	06 Pup B
19	Louis	van Dijk	32 Recr.

September			
20	Joke	Nederpelt	37 Wan
21	Brenda	Kauffman	41 Ov.
21	Erwin	Philipse	32 Recr.
21	Rebecca	Reichgelt	07 Pup A
22	Ruby	Zijveld	07 Pup A
22	Iris	Bloem	03 Pup C
22	Shana	van Vuuren	13 Jun B
23	Nanda	Huang	31 Recr.
24	Leo	Onderwater	32 Recr.
25	Margreet	v.d. Meij	31 Recr.
25	Anouk	v.d. Meer	09 Jun D
25	Elsbeth	v.d. Ham	31 Recr.
26	Carla	Daudeij	31 Recr.
26	Inge	de Vroomen	31 Recr.
26	Angela	Noordermeer	31 Recr.
27	Ron	van Egmond	32 Recr.
27	Sonja	Fransen	31 Recr.
28	Jørgen	Hoogendoorn	32 Recr.
28	Erik Jan	in 't Veld	32 Recr.
28	Evi	Bakker	07 Pup A
28	Manon	Wilkes	31 Recr.
29	Peter	Grimbergen	32 Recr.
29	Marcel	v.d. Veldt	42 Ov.
29	Cock	Gerritsen	31 Recr.

Oktober			
1	Ellen	Schipper	31 Recr.
1	Hannah	Overgaauw	41 Ov.
2	Jacqueline	Winnen	31 Recr.
2	Astrid	v.d. Berg	31 Recr.
2	Ton	Meiland	32 Recr.
3	Aad	Kortekaas	22 Mstrs
3	Dimitry	Gilissen	32 Recr.
3	Liesbeth	v.d. Toorn	31 Recr.
4	Frans	v.d. Kraan	42 Ov.
4	Jan Sjoerd	de Vries	32 Recr.
4	Jakub	Jurczyszyn	06 Pup B
5	Ans	Schoonens	37 Wan
5	Marga	Kortekaas	21 Mstrs
6	Annemarie	ten Kate	17 Sen.
7	Gwen	Munsterman	11 Jun C
8	Ruud	van Noort	18 Sen.
8	Tim	v.d. Werff	10 Jun D
8	Arjan	Lenderink	32 Recr.
8	Justin	de Mooij	08 Pup A
8	Marjolein	v.d. Kooij	31 Recr.
8	Stef	den Elzen	12 Jun C
8	Joy	Broekhof	07 Pup A
8	Lenie	v.d. Poel	31 Recr.

Oktober			
9	Elly	Dames	37 Wan
9	Luda	v.d. Reep	31 Recr.
10	Brigitte	Pieterse	41 Ov.
10	Ina	Oosterhof	31 Recr.
11	Joop	Warmerdam	38 Wan
11	Stijn	Hooijman	12 Jun C
11	Daan	van Kan	32 Recr.
12	Anita	Ruigrok	37 Wan
12	Fenna	v.d. Kwaak	09 Jun D
13	Erik	Kerkvliet	32 Recr.
13	Patrick	Ruigrok	38 Wan
14	Ruud	Boom	32 Recr.
14	Jolijn	Verhoeven	11 Jun C
14	Pieter	Vreeswijk	32 Recr.
14	Sorry	de Vries	41 Ov.
14	Bryan	Kaak	12 Jun C
15	Devin	Hoogkamer	02 Mini
15	Willem	Boon	22 Mstrs
15	Richard	Holleman	32 Recr.
16	Michael	Bouma	14 Jun B
17	Mirsad	Hulic	32 Recr.
17	Rosa	Meurs	09 Jun D

Oktober			
20	Ria	Schriek	31 Recr.
20	Hans	van Hateren	18 Sen.
21	Jasper	Stokman	10 Jun D
22	Rita	v.d. Krogt	31 Recr.
22	Marieke	Moonen	11 Jun C
22	Emma	van Werkhoven	13 Jun B
23	Paul	Hoezen	32 Recr.
24	Anneke	Cederhout	37 Wan
24	Jennifer	Lem	31 Recr.
25	Frank	van Dongen	38 Wan
25	Dave	Clemens	18 Sen.
27	Eline	Van Duijn	12 Jun C
27	Youri	Feijt	10 Jun D
27	Joop	van Stijn	42 Ov.
27	Maarten	Heijker	32 Recr.
29	Ben	ter Hoeve	42 Ov.
29	Zeb	Beelen	16 Jun A
30	Niels	Louwens	32 Recr.
31	Nicoline	van Steijn	31 Recr.
31	Frans	v.d. Broek	32 Recr.
31	Corrie	v.d. Berg	41 Ov.
31	Jette	v.d. Hoorn	31 Recr.
31	Desi	van Rijswijk	11 Jun C

Opgezegde leden											
Vnaam	TV	Naam	KnauCat	Vnaam	TV	Naam	KnauCat	Vnaam	TV	Naam	KnauCat
Norah		Herman	03 Pup C	Berend		Soesbergen	08 Pup A	Wilma		Haagsman	31 Recr.
Ben		Otte	04 Pup C	Guusje		Scheffer	09 Jun D	Erica		Stroombergen	31 Recr.
Siem	den	Elzen	04 Pup C	Morris		Jager	10 Jun D	Ramona	v.d.	Veldt	31 Recr.
Thomas		Kipping	04 Pup C	Kasper		Nelis	10 Jun D	Karin		Wassenaar	31 Recr.
Valerie		Willemsen	05 Pup B	Dani		Dijkstra	10 Jun D	Marjan		Boom	31 Recr.
Isa		Klein	05 Pup B	Mats		Verbeek	10 Jun D	Bianca	van	Dam	31 Recr.
Nisrin		Lakdimi	05 Pup B	Teun	v.d.	Wee	10 Jun D	Marjolein		Brussee	31 Recr.
Wessel		Gerbrands	06 Pup B	Sophie		Hennipman	11 Jun C	Friederike		Schnur	31 Recr.
Wieke		Nieuwenhuisen	07 Pup A	Kim		Gaus	13 Jun B	Jorine	de	Vries	31 Recr.
Zoë		Llewellyn	07 Pup A	Lotte	v.d.	Strate	13 Jun B	Esther	van	Duijvenbode	31 Recr.
Jody		Willemse	07 Pup A	Kiki Christina		Banning	13 Jun B	Jennifer		Doezie	31 Recr.
Jonna		Hiep	07 Pup A	Tessa		Voskuil	13 Jun B	Angelique		Rutgrink	31 Recr.
Lieke	van	Rijswijk	07 Pup A	Guus		Tulen	14 Jun B	Stefanie		Koning	31 Recr.
Elin		Pieroele	07 Pup A	Levy		Duivenvoorden	16 Jun A	Koos	de	Bruin	32 Recr.
Desa		Verdegaal	07 Pup A	Miranda	de	Regt	17 Sr.	Luc		Nelis	32 Recr.
Maureen		Brakband	07 Pup A	Karel		Peterse	18 Sr.	Raymond		Jongen	32 Recr.
Thijs		Paddenburg	08 Pup A	Marga	van	Ravels	31 Recr.	Harry	v.d.	Aardweg	32 Recr.
Ties	den	Elzen	08 Pup A	Gerda		Wassenaar	31 Recr.	Robert	van	Dam	32 Recr.
Dynand	v.d.	Flugt	08 Pup A	Nettie		Elfering	31 Recr.	Jasmin		Brinkerhof	35 Recr. (jun)
Ollie		Meurs	08 Pup A	Els		Klop	31 Recr.	Door		Verkerk	37 Wand.
Mees		Gerbrands	08 Pup A								

Nieuwe leden			
Vnaam	TV	Naam	KnauCat
Tygo		Kupper	02 Minip
Ilona	v.d.	Berkmortel	09 Jun D
Floris		Steenvoorden	10 Jun D
Marjolein	v.d.	Lans	31 Recr.
Carlo		Verhart	32 Recr.

**Het aantal
actieve leden per
23 augustus 2018
bedraagt 785**

Verhuisde leden		
Vnaam	Naam	KnauCat
Wim	Steenvoorden	32 Recr.
Jantien	Aken	31 Recr.
Roel	Teeling	18 Sr.
Allert	Everts	42 Ov.



Nieuwe à la carte kaart
vrijdag 12 oktober is het weer zo ver!
vis, vlees, wild, gevogelte en vegetarische gerechten.

"Try-out" diner
wij serveren op deze dag een 6-gangen Menu
met gerechten van onze nieuwe kaart.
Alle gerechten zijn in voorgerecht portionering
daarbij een wijnarrangement 6 halve glazen en koffie
aanvang 18.45 uur € 59,- p.p. reserveren gewenst.

Nazomeren bij De Vier Seizoenen
31 augustus t/m 1 oktober
4-gangen NazomerMenu voor de prijs van 3-gangenMenu
Uw favoriete vakantie gerechtjes verwerkt in 1 mooi menu

Feestweek in Lisse

Vrijdag 21 september

Lisse draaft Door

Live muziek op het plein vanaf 19.00 uur
De Afternooners live in De Vier Seizoenen
vanaf 21.30 uur en gratis entree

Zondag 23 september

Jazz ontbijt in De Vier seizoenen

m.m.v. Jazz Quartet Easy Does It aanvang 11:00 uur
vanaf 14.00 uur ringsteken op ons plein
live muziek met Wouter Kiers vanaf 15.00 uur

Maandag 24 september

grote jaarmarkt in Lisse terras open vanaf 9.00 uur

Lazy Sunday Afternoon

Zondag 4 november van 14.00-17.30 uur € 54.00 p.p.
Een gezellige "luie" zondagmiddag in ons restaurant,
met live muziek, wijn en lekkere happen

Heereweg 224 - 2161 BR LISSE
Tel. 0252 418023
www.rdvs.nl - restaurant@rdvs.nl



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

BRIL

Jant

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

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

S
U
D
O
K
U

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

NIEUWS VAN DE VRIJWILLIGERSCOMMISSIE

Bij het schrijven van dit stukje is het begin augustus en zitten we nog midden in de vakantietijd. Als dit clubblad uitkomt, zijn inmiddels de instuifwedstrijd en de competitiefinale van de A-junioren in Lisse al weer achter de rug. Activiteit alom bij De Spartaan.

Bij de **kantinebezetting** is een mooie uitbreiding met een flink aantal wedstrijdathleten te zien. Dit feit komen jullie ook tegen in het **interview met Davey Kaak**, wedstrijdathleet en vrijwilliger op diverse terreinen. Davey werkt vooral veel achter de schermen, is misschien daardoor niet bij iedereen bekend.

Daarom juist leuk om hem ook eens in de schijnwerpers te zetten.



Na de enorme verbouwing zijn de laatste maanden een groot aantal punten op de i gezet, waaronder mooie letters op de achterkant van het gebouw, kluisjes bij de kleedkamers, een groen tuintje (in deze droge tijden), meer versiering op de muren in de kantine, waaronder een grote klok die door de Vrijwilligerscommissie is geschenken. Dit geld is vorig jaar bijeengebracht bij de door de VWC georganiseerde bingo-avond samen met het Roparunteam van Hollen door de Bollen.

Dan komt ook gelijk een knelpunt naar voren. Dit mooie gebouw vraagt van ons allen er zuinig mee om te springen. Het vloerenteam heeft wekelijks veel tijd nodig om de grotere vloeroppervlakte weer schoon te krijgen, de schoonmaakploeg ziet ook dat haar taak is toegenomen met de grotere accommodatie en meer toiletten. Om het geheel goed te coördineren wordt nog **gezocht naar een beheerder** (of een duotaakverdeling??). Laat de vwc of de kantinecommissie weten als jullie ideeën hebben. En laat de boel altijd netjes achter!

Overigens staan de **huidige vacatures** ook nog steeds op de site. bijvoorbeeld medewerkers bij v.d.Hulst-Oranje-circuit, de bekende kermiswedstrijden die in september weer plaatsvinden.

Dat is een leuke serie recreatielopen vooral op dinsdag- en vrijdagavonden. Wie nog een handje wil helpen, kan contact opnemen met Marcel Konijn. marcel.konijn@ziggo.nl

Het bestuur heeft in Gert Jan Booij een waardig opvolger gevonden als voorzitter van de klachtencommissie. Paul Stelder kon natuurlijk als voorzitter van de vereniging deze taak niet combineren. Gelukkig hoeft de klachtencommissie niet zo vaak bijeen te komen, en we hopen dat dit zo blijft.

Zoals in de bijdrage van de voorzitter te lezen is, heeft Kees van Ruiten moeten besluiten om zijn activiteiten bij De Spartaan neer te leggen. Na jarenlange grote inzet op vele terreinen zal in de komende periode in overleg met Kees, WOC en klusploeg gekeken worden naar de verschillende activiteiten//taken en hoe deze opgesplitst kunnen worden. Hoe dan ook mag iedereen zich uitgenodigd voelen die op het gebied van accommodatie/ klussen / baan gereed maken voor wedstrijden een bijdrage wil leveren, zich te melden bij VWC / WOC / klusploeg, want versterking is sowieso gewenst. Een "duizendpoot" zoals Kees gaan we niet zomaar vinden, dat zullen we op een andere manier moeten gaan oplossen.

De voorbereiding voor de **Vrijwilligersdag op zondag 30 september** is in volle gang. Als je vergeten bent te reageren op de uitnodiging.. wees dan snel! Naast de "Wandelstok", die wordt uitgereikt aan de vrijwilliger van 2018, gaan we vanaf dit jaar ook de **"Sleutel" uitreiken aan een vrijwilliger uit de jongere categorie vrijwilligers tot/met 25 jaar**. De "Sleutel" is voor een groot aantal leden mogelijk nog bekend van de Opening van de Vernieuwbouw.

Namens de VWC, Lenie van der Poel - Jeannette v.d. Toorn - Petra Zuiderduijn-Dijcks.

Interview met Davey Kaak - Vrijwilliger van de maand.



Dit keer zijn de vrijwilligersvragen voorgelegd aan **Davey Kaak**, wedstrijdathleet die al enkele jaren een diversiteit aan vrijwilligerswerk doet. Bedankt Davey!

Wil je jezelf even kort voorstellen?

Wonend in Lisse bij m'n ouders en broertje (ook lid van De Spartaan). Momenteel studeer ik Technische Wiskunde in Delft (volgend jaar het laatste jaar). Het 'Technische' hierin slaat op dat er meer toegepaste problemen worden besproken tijdens de opleiding. Dat maakt, naar mijn mening, de opleiding nog iets afwisselender. Vanaf dit jaar ben ik de specialisatie Statistiek gaan doen. Om iets concreter te zijn, voor deze richting heb ik eerder bijvoorbeeld een scriptie gedaan over statistische modellering van terrorisme. En momenteel ben ik bezig met een project om de verwachte wachttijd bij de veiligheidspoortjes op Schiphol in kaart te brengen.

Naast studeren ben ik te vinden bij De Spartaan als wedstrijdathleet en speel ik graag bord/kaartspellen met wat studievrienden.

Wanneer ben je bij De Spartaan gekomen? Welke onderdelen doe je het liefst?

In 2009 ben ik lid geworden van De Spartaan, uit m'n hoofd gezegd als c junior. Daarvoor een aantal jaar voetbald bij de buurvereniging FC Lisse. Eigenlijk is het hardlopen gekomen door onder andere de scholierenbosloop en de spoc wedstrijden. Ik ben met hardlopen begonnen bij de jeugdhardloopgroep en momenteel loop ik voornamelijk de 800/1500m.

Hiervoor train ik, mits dat met studie uitkomt, op maandag bij de meerkampgroep en dinsdag/donderdag bij de MiLa training.

Wat zijn voor jou je mooiste sportmomenten/ herinneringen ?

Ik onthoud eigenlijk meer de minder leuke dingen. Hoe ik m'n eerste 2000m steeple liep op een NK en gewoonweg niet wist hoe hard ik moest starten (uiteraard te hard gestart). Dat maakt achteraf zulk soort momenten wel mooi om naar terug te kijken, je leert er immers toch weer wat van.

Maar de echt leuke momenten zijn ook gewoon de progressie die je maakt op een onderdeel. Helaas staat die momenteel een beetje stil.

Favorieten: Eten / film / tv / muziek / boeken / vakanties /sportieve helden

Ik verwoord het liever in voorkeuren (dus niet zozeer dat het een boven iets anders staat), ik heb zelden echt favorieten van iets.

Vakantie: Actief. Op het moment van schrijven zit ik in de trein naar Zwitserland om te wandelen/fietsen.

Boeken: Jack Reacher Serie of Dan Brown, maar momenteel bezig in "De ijle lucht in" van Jon Krakauer.

Muziek: O.a. Kensington, Coldplay, Gareth Coker.

Film: o.a. Inception, Shutter Island.

Hoe ben je in het vrijwilligerswerk bij De Spartaan gerold, en welke taken doe je nu?

Alweer ruim 4 jaar geleden is het vrijwilligerswerk voor mij begonnen met de vraag vanuit de Ter Specke Bokaal (TSB) om samen met Jelle van der Zon te helpen in de organisatie. Daar ben ik begonnen als organisatielid van het wedstrijdsecretariaat. Afgelopen jaar heb ik daarvoor het stokje doorgegeven en neem ik het regelen van het deelnemersveld voor de TSB over. Sinds dat ik begonnen ben bij de TSB is daar ook de Commissie Wedstrijd Atletiek (CWA) en de Elektronische Tijdwaarneming (ET) bijgekomen. Lekker gevarieerd dus!

Wat betekent De Spartaan voor jou?

Een leuke en gezellige groep atleten waar een heleboel mogelijk is (van organisatie tot prestatie).

Wat zou je willen zeggen tegen de groep tot 25 jaar over het vrijwilligerswerk bij De Spartaan?

Ze zullen zeker wel al weten dat het (altijd) gewaardeerd wordt als je is een kleine taak op je neemt. Maar uiteraard is het ook gewoon leuk om te doen!

Al moeten we het natuurlijk niet laten lijken alsof de groep onder 25 niets doet, o.a. Kampeiders, WhoZNext en steeds meer ook als hulp tijdens wedstrijden zijn er veel wedstrijdathleten actief. Daarbij heb ik vernomen dat er ook wat nieuw kantinepersoneel bij komt vanuit de wedstrijdathleten.

Wat wens je De Spartaan toe?

Ik hoop dat De Spartaan blijft zoals het is, geen rare dingen doen dan komt het vanzelf goed

NIEUWS VAN DE MAN VAN DE STATISTIEKEN

Clubrecords



	baan/weg/indoor	maat	Vrouwen Senioren	geb	pres	pl	land	d.d.
B	5.000 meter		Annet van Veldhuizen	090669	16.36,48	Utrecht		30 08 1991
B	5.000 meter		Giselle Slotboom	090393	16.29,92	Utrecht		22 06 2018
W	10 km		Lenie van der Poel	081056	38.15	Scheveningen		17 10 1981
W	15 km		Paula Nederpelt	210483	1.22.01	Nijmegen		20 11 2011
W	15 km		Lenie van der Poel	081056	58.30	Alphen a/d Rijn		13 03 1982
	baan/weg/indoor	maat	Meisjes Junioren A	geb	pres	pl	land	d.d.
B	polstokhoog		Lianne Daan	021199	2,80	Vught		01 07 2017
B	polstokhoog		Lianne Daan	021199	2,80	Alkmaar		27 05 2018
B	400 m horden	76 cm	Rebecca Hulshof	010199	1.02,58	Breda		01 07 2016
B	400 m horden	76 cm	Rebecca Hulshof	010199	1.02,17	Emmeloord		17 06 2018
	baan/weg/indoor	maat	Meisjes Junioren C	geb	pres	pl	land	d.d.
B	600 meter		Romara van Noort	110986	1.38,7	Lisse		06 10 2001
B	600 meter		Jasmijn Bloemheuvel	111155	1.38,16	Amstelveen		21 05 2018
	baan/weg/indoor	maat	Meisjes Pupillen A	geb	pres	pl	land	d.d.
B	600 meter		Jasmin Brinkerhof	180299	2.08,58	Lisse		06 06 2009
B	600 meter		Lilian van der Ent	070607	2.08,14	Amstelveen		20 05 2018
	baan/weg/indoor	maat	Meisjes Pupillen B	geb	pres	pl	land	d.d.
B	60 meter		Isa Philipse	030209	10,32	Lisse		07 07 2018
	baan/weg/indoor	maat	Meisjes Pupillen C	geb	pres	pl	land	d.d.
B	60 meter		Milou Heidinga	280509	11,62	Lisse		08 07 2017
B	60 meter		Lindsey Clemens	170310	10,01	Lisse		07 07 2018
B	40 meter		Annette Verdegaaal	130276	6,8	Delft		22 09 1984
B	40 meter		Lieke Brouwer	130296	6,8	Lisse		05 06 2004
B	40 meter		Jaimy Loos	080897	6,8	Lisse		18 06 2005
B	40 meter		Jaimy Loos	080897	6,8	Lisse		08 10 2005
B	40 meter		Nasia Chaidas	080310	6,95	Lisse		23 06 2018
	baan/weg/indoor	maat	Aangepast Sporten V	geb	pres	pl	land	d.d.
B	verspringen	IPC63	Fleur Schouten	290501	3,73	Breda		09 05 2018
B	verspringen	IPC63	Fleur Schouten	290501	3,96	Nottwil	SUI	25 05 2018
B	verspringen	IPC63	Fleur Schouten	290501	3,96	Nijmegen		09 06 2018
B	100 meter	IPC63	Fleur Schouten	290501	18,83	Breda		07 04 2018
B	100 meter	IPC63	Fleur Schouten	290501	18,52	Tilburg		21 05 2018
	baan/weg/indoor	maat	Vrouwen Masters 35+	geb	pres	pl	land	d.d.
W	10 km		Sandra Borg	070768	55.02			26 12 2007
W	10 km		Lenie van der Poel	081056	45.06	Katwijk		28 09 1996
	baan/weg/indoor	maat	Vrouwen Masters 40+	geb	pres	pl	land	d.d.
W	10 km		Erica Stroombergen	010868	53.04	Lisse		06 12 2009
W	10 km		Lenie van der Poel	081056	42.10	Leiden		04 04 1998
	baan/weg/indoor	maat	Vrouwen Masters 45+	geb	pres	pl	land	d.d.
B	10.000 meter		Lenie van der Poel	081056	43.58,0	Lisse		31 10 2004
	baan/weg/indoor	maat	Vrouwen Masters 55+	geb	pres	pl	land	d.d.
B	1 Engelse mijl		Eveline Botter	241159	6.03,67	Lisse		23 08 2015
B	1 Engelse mijl		Mieke Aanen	020563	6.01,11	Haarlem		15 06 2018
B	3.000 meter		Eveline Botter	241159	11.45,06	Heiloo		31 07 2015
B	3.000 meter		Mieke Aanen	020563	11.40,10	Alkmaar		27 05 2018
	baan/weg/indoor	maat	Mannen Masters 70+	geb	pres	pl	land	d.d.
W	½ marathon		Aad van der Lans	160248	1.57.45	Leiden		26 05 2018

	baan/weg/indoor	maat	Jongens Junioren A	geb	pres	pl	land	d.d.
B	400 m horden	91 cm	Jurgen van der Zwet	160299	54,76	Vught		25 05 2017
B	400 m horden	91 cm	Jurgen van der Zwet	181138	54,18	Lisse		19 05 2018
B	400 m horden	91 cm	Jurgen van der Zwet	160299	54,12	Emmeloord		17 06 2018
B	polstokhoog		Hein van Heek	140366	4,10	Groningen		09 06 1985
B	polstokhoog		Rory van Noort	011284	4,10	Beverwijk		22 06 2003
B	polstokhoog		Neal Ott	190501	4,30	Lisse		10 06 2018
B	polstokhoog		Neal Ott	190501	4,33	Assendelft		15 07 2018
	baan/weg/indoor	maat	Jongens Junioren B	geb	pres	pl	land	d.d.
B	polstokhoog		Neal Ott	190501	4,00	Amsterdam		10 05 2018
B	polstokhoog		Neal Ott	190501	4,05	Amstelveen		21 05 2018
B	polstokhoog		Neal Ott	190501	4,30	Lisse		10 06 2018
B	polstokhoog		Neal Ott	190501	4,33	Assendelft		15 07 2018
B	10-kamp		Jurgen van der Zwet	160299	5.674	Alphen a/d Rijn		15 05 2016
B	10-kamp		Neal Ott	190501	5.744	Lisse		08 07 2018
	baan/weg/indoor	maat	Jongens Pupillen A	geb	pres	pl	land	d.d.
B	600 meter		Nick Duinkerken	180805	1.55,46	Amsterdam		15 05 2016
B	600 meter		Boele Böhm	260107	1.52,35	Lisse		07 07 2018
	baan/weg/indoor	maat	Jongens Pupillen B	geb	pres	pl	land	d.d.
B	60 meter		Boele Böhm	260107	9,83	Amsterdam		15 05 2016
B	60 meter		Luuk Arens	041209	9,69	Lisse		07 07 2018
	baan/weg/indoor	maat	Aangepast Sporten M	geb	pres	pl	land	d.d.
B	kogelstoten	IPC37	Juan Bouw	250502	6,26	Den Haag		02 06 2018
B	discuswerpen	IPC37	Juan Bouw	250502	15,36	Leiden		29 06 2018
B	speerwerpen	IPC37	Juan Bouw	250502	13,95	Haarlem		15 06 2018

EK Atletiek 2018 Berlijn

Vincent van Stijn wint Spartaan EK-poule 2018

Beste deelnemers,

Wat was het een geslaagde laatste dag voor Nederland, met eenmaal goud, eenmaal zilver en eenmaal brons, waardoor Nederland op de 12e plek in het medaille-klassement terecht is gekomen!

Het was ook een zeer goede dag voor Arnoud en Wilmar, want zij nemen de plaatsen twee en drie over ten koste van Anthony en Lianne.

Anthony sloeg de plank mis met de marathons en Lianne had de pech dat Pichardo niet mee mocht doen met het hinkstapspringen voor mannen.

Door 48 punten te behalen op de laatste dag kwam Arnoud nog verrassend dichtbij de koppositie van Vincent, maar hij komt net één punt tekort voor de eindoverwinning.

Dus Vincent van harte gefeliciteerd met de overwinning in de poule en uiteraard veel succes met het organiseren van die van volgend jaar!

Voor de rest wil ik iedereen bedanken voor het meespelen en wie weet tot volgend jaar.

Groeten,
Joost Dofferhoff



Einduitslag Poule 2018

Plaats	Punten	Naam
1	195	Vincent van Stijn
2	194	Arnoud Koot
3	189	Wilmar Kortleever
4	187	Anthony Ott
5	186	Lianne van der Zwet
6	182	George Dofferhoff
7	178	Joost Dofferhoff
8	173	Simone ter Hoeve
9	172	Maarten ter Hoeve
10	169	Jurgen van der Zwet
11	164	Marga Kortekaas
11	164	Lotte van Stijn
11	164	Dave Clemens
14	162	Steven Oosterkamp
15	160	Janny Dofferhoff
16	154	Frank Hilberts
16	154	Marco Kortleever
18	152	Jochem van Stijn
18	152	Sven Hazelnoot
20	145	Karin Zonneveld

NIEUWS VANUIT DE CWA

EK Berlijn 2018

We vertrokken op vrijdag 17 augustus naar Berlijn, mijn wedstrijd was woensdag om 17.32 uur. Ik had een aantal dagen om te kunnen wennen en te kunnen trainen. Alle trainingen voelde goed, zelfs de W-up op de dag van de wedstrijd met alle spanning erbij.

Ik vond het niet een makkelijke wedstrijd omdat ik wist dat ik verder kon springen. Het bleef tot het laatste moment spannend of ik brons zou winnen en uiteindelijk won ik Brons met 3,77m!

Het was een super leuke en gave week met allemaal nieuwe ervaringen.



Foto: Helene Wiesenhaan

Groetjes Fleur

*(Gelezen in: Lisser Nieuws 28-8-2018)***Brons voor Spartaan Fleur**

Lisse- "Een compleet nieuwe ervaring. Zo'n groot Internationaal toernooi heb ik nog nooit eerder mee gemaakt." Fleur Schouten zit in een gezellige drukke bus in Berlijn en vertelt over de telefoon over haar wedstrijd versprengen tijdens de EK Para Atletiek in Berlijn.

De atlete die traint bij AV De Spartaan won daar brons op woensdag 22 augustus, net voor een andere Nederlandse atlete Annette Roozen. "We hadden dezelfde afstand gesprongen, 3.77 meter, maar omdat mijn 2e sprong verder was won ik de bronzen medaille."

Internationaal doet Fleur wel al mee aan wedstrijden. Dat zijn Grand Prix-wedstrijden waarvoor je je kunt inschrijven. Voor de EK moet je voldoen aan de eisen van de Atletiek Unie. Toen Fleur het Nederlands record sprong, kreeg ze het officiële bericht dat ze mee mocht naar de EK Para Atletiek.

Over de volgende uitdaging moet Fleur even nadenken. Ze wil graag 4.50 meter gaan springen. Een ambitieus doel. Bij De Spartaan traint ze twee keer in de week en twee keer in de week in Amsterdam bij Team Para Atletiek.

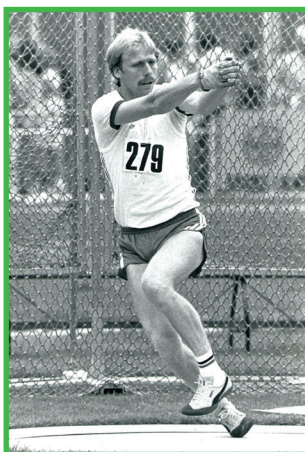
Ze maakt binnenkort een nieuw trainingsprogramma om verder te komen in de Atletiek.

(Gelezen in De Vriendenband nummer 4 augustus 2018) - Noot redactie: aangezien kogelslingeren in de geschiedenis van De Spartaan geen "ondergeschoven kindje" is geweest, leek het ons een goed idee om dit artikel te plaatsen. Trouwens onze Peter slingert nog steeds!

Kogelslingeren uit het slop geslingerd

Laat ik het maar eerlijk bekennen: met kogelslingeren heb ik nooit veel opgehad. Als atleet was ik gericht op de loopdisciplines, al moest je er op de vereniging aan het eind van elk seizoen altijd weer even aan geloven, zodra de jaarlijkse clubkampioenschappen in zicht kwamen. Dan werd er als loper ineens van je verwacht, dat je ook een kogel, discus of speer een technisch verantwoorde zwieper kon geven. En eerlijk gezegd wilde ik dat zelf ook wel. Want om nu het risico te lopen dat die kogel als het erop aankwam je tenen plette, de discus als een aangeschoten kleiduif door de lucht zeilde, of de speer wat lullige meters verderop met zijn staart in de grond eindigde, zo'n afgang wilde je jezelf natuurlijk besparen. Dus deed ik die laatste weken voor zo'n kampioenschap mijn stinkende best om mezelf ten minste te behoeden voor het hoongelach van clubkornuiten.

Een slingerkogel heb ik, voor zover ik mij kan herinneren, echter nooit in mijn handen gehad. Er was ook niemand binnen onze vereniging die die kunst beheerste. Was die er wel geweest, dan zou hij trouwens subiet zijn verbannen, want op het binnenterrein van onze atletiekbaan moest in het weekend worden gevoetbald. De gaten die zo'n slingerkogel in de grasmat sloeg, waren dus hoogst ongewenst. Je riskeerde er forse ruzies met het voetbalvolk mee en reprimandes van de eigenaar van het sportcomplex, de gemeente. Ik heb geen idee hoe ze dat deden bij verenigingen die het kogelslingeren wél in hun trainingsprogramma hadden opgenomen. Ik vermoed echter dat je in die gevallen als slingeraar werd verbannen naar een bijveld waar de mollen al flink hadden huisgehouden en dat dus als sportveld inmiddels was afgeschreven.



Peter van Noort was in de jaren tachtig heer en meester bij het kogelslingeren in ons land.
(foto Theo van de Rakt;
foto's archief Atletiekerfgoed)

Overheersing

Later, als AW-medewerker, kwam ik natuurlijk regelmatig bij nationale wedstrijden. Een spannend kogelslingerduel heb ik echter nooit meegemaakt. Dat lag natuurlijk allereerst aan mijzelf, want ik zocht dat kogelslingeren ook niet op. Het onderdeel was vaak niet in het hoofdprogramma opgenomen, of speelde zich af op een bijveld. Ook daar. Natuurlijk zijn er op NK's af en toe best wel spannende duels uitgevochten, zoals in die periodes dat de ene atleet die de discipline jarenlang had overheerst, werd voorbijgestreefd door degene die hem daarin opvolgde. Zo'n overheersing kon lang duren, heel lang. Ga zelf maar na. Ronald Gram bijvoorbeeld werd tussen 1995 en 2008 maar liefst acht keer nationaal kampioen; Peter van Noort in de jaren tachtig idem dito, eveneens acht titels; Jan Romani scoorde er in de jaren vijftig en zestig zeven. Spekkopers op dit gebied zijn echter Henk Kamerbeek, die de nationale titel in de jaren twintig en dertig in totaal elf keer veroverde en Hans Houtzager, die zich tussen 1935 en 1952 zelfs dertien keer Nederlands kampioen

kogelslingeren mocht noemen.

Op één hand

Ik kan mij overigens niet aan de indruk onttrekken, dat ik niet de enige ben bij wie deze werpdiscipline in het verdomhoekje zat. Ga je in het fotoarchief van de stichting Atletiekerfgoed op zoek naar kogelslingerfoto's, dan kom je tussen de vele kogelstoot-, discus- en speerwerpprenten bijzonder weinig kogelslingeraars tegen. Ze zijn, om het maar eens onomwonden te zeggen, zowat op de vingers van één hand te tellen.

Henk Kamerbeek is hiervan de eerste. Deze PSV-er was in 1922 Nederlands kampioen geworden met een worp van 31,04 m en had zich twee jaar later al zo sterk ontwikkeld, dat de vader van Eef Kamerbeek na een tweede titel met 39,91 m en het allereerste nationale record van 41,80 m in 1924 werd uitgezonden naar de Olympische Spelen in Parijs. Daar wist hij in de voorronde echter geen geldige worp te produceren.

Vier jaar later, op de Spelen in Amsterdam, mocht Kamerbeek het opnieuw proberen. Inmiddels had hij al zijn zesde nationale titel te pakken en zich prestatief opgewerkt tot worpen van rond de 45 meter. Ditmaal wierp hij wel geldig, 46,02 m zelfs, een verbetering van zijn eigen nationale record, maar desondanks niet voldoende om door te stomen naar de finale. Die werd door de Ier Pat O'Callaghan gewonnen met 51,39 m.

Kamerbeek zou daarna nog vele nationale titels binnenslepen, maar naar de Spelen ging hij nooit meer.

Geremd door WO II

Dat deed zijn opvolger Hans Houtzager wel. Die mocht, na Kamerbeek in 1935 als Nederlands kampioen te hebben afgelost –zijn eerste titel van die genoemde serie van dertien– in 1936 zijn werpkunsten vertonen op de Spelen in Berlijn. Daar kwam hij tot 45,60 m, niet slecht, maar onvoldoende om door te gaan naar de finale. Vier jaar later, in 1939, had hij als eerste Nederlander intussen de 50 meterbarrière geslecht en het nationale



Henk Kamerbeek omstreeks 1935.

record ten slotte zelfs naar 55,51 m getild. Daar zou hij elf jaar eerder in Amsterdam Olympisch kampioen mee zijn geworden. Een vergelijking die natuurlijk volstrekt mank gaat, maar aangezien het wereldrecord sinds 1938 op 59,00 m stond, geeft het toch een aardige indicatie van het niveau van Houtzager. Hij zou ook zeker naar de Spelen van 1940 zijn gegaan, als WO II daar niet een stokje voor had gestoken.

Dat hij na de oorlog weinig aan kracht had ingeboet –ook al bereikte hij zijn in 1939 behaalde niveau nooit meer– bewees Hans Houtzager op de EK van 1946 in Oslo, waar hij met 49,96 m vijfde werd, nadat hij zich eerder met 51,46 voor de finale had gekwalificeerd.



Hans Houtzager in actie op de Olympische Spelen van 1948 in Londen.

Enige Nederlandse finalist

Op de Spelen van 1948, twaalf jaar na zijn Olympisch debuut, kreeg Houtzager, die lid was van V&L in Den Haag, eindelijk zijn tweede kans. Met een kwalificatieworp van 50,91 m plaatste hij zich als zevende voor de finale. Hierin kon hij die prestatie echter niet herhalen. Met 45,69 m bleef hij ver achter op zijn eerdere worp. In zijn 'Olympisch Logboek 1948' schrijft Klaas Peereboom: "Hans Houtzager had ons 's morgens blij gemaakt met een vijftig-en-een-halve meter-worp die hem overtuigend in de finale van het kogelslingeren bracht. Des middags was hij nergens... Met één ongeldige worp en twee beneden de 50 meter kwam hij te veel te kort om bij de laatste zes te komen, die elk nog drie worpen kregen. Nemeth had wél de juiste "mood". Deze Hongaar slingerde

constant maar vooral ver. Onder andere 56,09 meter, bijna een Olympisch record, helemaal een Olympische titel." Houtzager eindigde op een roemloze twaalfde plaats.

Niettemin kan worden vastgesteld dat hij tot dit jaar de enige Nederlander is geweest die ooit in een Olympische finale heeft gestaan en aan een EK heeft deelgenomen.

Het gat groeit

Vervolgens werd het, wat Nederland betreft, akelig stil op het internationale kogelslingerfront. Terwijl Hans Houtzager in eigen land tot in 1952 bleef overheersen, kwamen de Nederlandse werpers prestatief niet verder. Pas in 1960 slaagde Jan Romani erin om het record van 55,51 m van Houtzager uit 1939 te verbeteren naar 57,83 m, waarna hij het in enkele stappen verder verhoogde tot 59,35 m in 1964. Toen stond echter het wereldrecord van de Amerikaan Harold Connolly al enkele jaren op 70,67 m. Met andere woorden, het gat van 3,5 meter met de wereldtop in 1939 was 25 jaar later uitgegroeid tot een gat van bijna 11,5 meter. Hoe je het ook wendt of keert, het kogelslingeren was in ons land duidelijk in de versukkeling geraakt.

De opkomst van Peter van Noort, lid van De Spartaan, die voor het eerst kampioen werd in 1982, deed daar weinig aan af. Van Noort was wel de eerste Nederlander die de 60 meter overschreed. In twaalf stappen stelde hij het nationale record stelselmatig bij, totdat hij in 1988 67,98 m had bereikt. Toen had echter de Rus Youri Sedykh het wereldrecord al hoog en breed naar 86,74 m opgeschroefd, sindsdien het geldende wereldrecord. Hiermee vergeleken waren we in Nederland dus inmiddels bijna 19 meter achterop geraakt. Anders gezegd: de achterstand op de mondiale top van 3,5 meter uit 1939 was in een halve eeuw tijd ruim vijf keer over de kop gegaan.



Wereldrecordhouder Youri Sedykh (links) woont en werkt tegenwoordig in Parijs. Enkele jaren geleden bezocht toenmalig Jeugdfondsatlete Sina Mai Holthuijsen (midden) hem daar nog om tijdens een trainingsstage haar werptechniek te laten bijschaven. (foto VB-archief)



Ronald Gram veroverde zijn laatste nationale titel in 2008 met 67,91 m. (foto Erik van Leeuwen; bron Wikipedia)

Tweestrijd

In de jaren negentig ontstond er in ons land een interessante tweestrijd tussen Ronald Gram, uitkomend voor AV Sprint, en Frank van der Dool van AV '34. Vanaf 1994 maakte dit tweetal op NK's de dienst uit en die tweestrijd duurde voort tot in 2004. Bij de onderlinge verdeling van de nationale titels bij het kogelslingeren kwam in die periode Van der Dool tot een totaal van zes, terwijl Gram er vijf scoorde. De heren zweepten elkaar al doende ook op het gebied van hun beste prestaties op tot grote hoogten. Zo won Ronald Gram zijn titel in 1998 door de kogel op de in Nederland nog niet eerder vertoonde afstand van 68,02 m te laten neerploffen, tien jaar nadat op precies dezelfde plek Van Noort tot zijn record van 67,98 m was gekomen. Een jaar later was het de beurt aan Frank van der Dool. Na al eerder met 68,49 en 68,79 m het gloednieuwe record van Gram te hebben overgenomen, werd hij in 1999 Nederlands kampioen met 70,47 m. Als eerste Nederlander op een NK voorbij de 70 meter, was er een mooier scenario denkbaar? Dat jaar zou Van der Dool zich

nog verder verbeteren tot 70,89 m, zijn ultieme beste prestatie.

Het zat Ronald Gram intussen niet lekker. Die wilde zijn record terug. Hij zegde er zelfs zijn baan voor op om zich volledig op zijn sport te concentreren. Uiteindelijk lukte het de man uit Chaam op 10 juli 2002: in Nijmegen vermorzelde hij het record van Van der Dool en maakte er 71,77 m van. Sindsdien was dit tot begin dit jaar ons nationale record. Het gat met het wereldrecord was hiermee weliswaar verkleind, maar met 15 meter nog altijd aanzienlijk.

Redder in nood

En toen was daar Denzel Comenentia. Die kennen wij natuurlijk allemaal goed. Behoorde hij immers van 2014 tot 2016 niet tot onze Jeugdfondsselectie? En had hij niet in 2014 van ons de Gouden Pluim ontvangen vanwege zijn goede werpprestaties, met name tijdens de WK voor junioren van dat jaar in Eugene, waar de AAC-er zilver had gewonnen bij het kogelstoten? Bovendien was hij er ook nog elfde geworden met de slingerkogel. Die goede prestaties in Eugene waren trouwens niet alleen ons opgevallen, maar ook de talentscouts van de Amerikaanse universiteiten, in hun zoektocht naar jong talent. Uit de aanbiedingen die hem werden gedaan koos Comenentia ten slotte voor de Universiteit van Georgia in Atlanta. Daar hebben ze Don Babbitt als coach, die eerder onder meer de kogelstoters Reese Hoffa en Adam Nelson onder zijn hoede heeft gehad. Comenentia's keuze werd dus vooral ingegeven door zijn aspiraties bij het kogelstoten, zijn lievelingsnummer zagezegd.

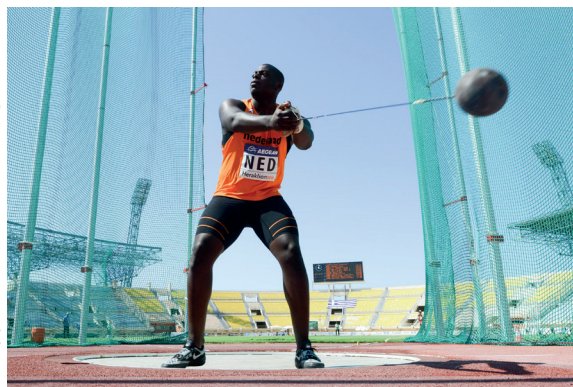
Dat Comenentia echter ook goed kon kogelslingeren had hij niet alleen in 2014 in Eugene bewezen, maar ook op de NK van 2015, waar hij zowel bij het kogelstoten als het kogelslingeren kampioen was geworden.

Sinds zijn overstap naar de USA heeft hij zich inmiddels op kogelstoten ontwikkeld van 19,53 in 2016 naar 20,88 m in 2018 (medio juli) en op kogelslingeren –opvallender– van

69,42 in 2016 naar 76,41 m in 2018! Onnodig, gezien het voorgaande, om u erop te wijzen dat die laatste prestatie een dik Nederlands record is. Dat record verbeterde hij dit jaar in drie stappen: via 72,63 in maart, tot eerst 76,29 en ten slotte 76,41 m in juni. In Amerika is hij inmiddels op beide onderdelen studentenkampioen geworden en op de EK in Berlijn mocht hij kiezen aan welke van de twee disciplines hij wilde deelnemen.

Wat, als u dit leest, de uitkomst daarvan ook moge zijn, voor het eerst sinds 70 jaar heeft een Nederlander, Amsterdammer Denzel Comenentia, 22 jaar oud, het kogelslingeren in ons land in z'n eentje uit het slop geslingerd en op de internationale kaart teruggezet. Je vraagt je onwillekeurig af waar dit eindigt.

Piet Wijker



Denzel Comenentia in actie tijdens het EK voor landenteams in 2015. (foto Erik van Leeuwen)

NIEUWS VANUIT HET CRA

Beste Spartaan Runners,

CRA gooit het roer om met betrekking tot de loopjes in de winter en dit wordt geïntroduceerd met een nieuwe naam:

Spartaan Circuit

In dit artikel:

Hardlopers kunnen deelnemen aan een wedstrijdenpakket met een gewijzigde opzet en daaronder een toelichting waarom dit nodig is:

De opzet voor seizoen 2018-2019:

- er zijn minder loopjes gepland (4 aparte loopjes) dan voorgaande winterseizoenen;
- de coopertest blijft onderdeel van het pakket maar uitvoering is op een dinsdagavond tijdens de trainingen;
- de categorieën wijzigen van indeling in leeftijdsverband naar indeling per trainingsgroep;
- trainingsgroepen D, C hebben alleen de korte afstand; B, A en wedstrijdlopers hebben keuze uit kort en lang;
- uiteraard blijven er categorieën man/vrouw binnen bovengenoemde indelingen;
- hierdoor ontstaan 16 groepen in totaal;
- prijswinnaars op basis van hoogste puntenaantal per klasse in het Spartaan Circuit worden aan het einde van de competitie bekend gemaakt;
- per individueel loopje worden ook winnaars bekend gemaakt op de eerstvolgende dinsdagavond om 21.00hr;
- geen enkel loopje is verplicht, deelname leidt tot puntentoekenning, geen deelname levert geen punten op;
- puntentelling vindt plaats op de oude vertrouwde methode;
- deelnemersgroep (klasse-indeling) voor het Spartaan Circuit ligt vast vanaf de Kermisloop.

Uiteraard zal het reglement hierop worden aangepast, hierover volgt later meer.

Wandelaars hebben voornamelijk geen wijzigingen als gevolg van deze aanpassingen bij de hardlopers. Nader info hierover volgt.

Wat is de aanleiding voor deze wijzigingen?

Commissie Recreatie Atletiek organiseert al jaren een wintercompetitie binnen De Spartaan, voorheen WTR en later Spartaan Wintercircuit. Vele enthousiaste lopers deden en doen actief mee, waarbij opvalt dat bij de hardlopers een dalende trend in deelnemersaantal optreedt. Naast vergrijzing van onze club is er een aantal duidelijke andere redenen aan te wijzen hoe dit komt:

- Veel populaire grote loopevenementen worden ook op zondag georganiseerd zoals de Z&Z loopjes waar mensen van De Spartaan ook graag aan deelnemen en de nieuwe opzet vormt geen belangenverstrengeling meer.
- Een aantal loopjes is erg populair binnen het wintercircuit, andere loopjes wat minder waardoor eerder een keuze voor andere activiteiten wordt gemaakt. Ook uit de enquête van enige tijd geleden werd dit signaal opgepikt.
- Winkansen in de competitie voor mensen uit de minder snelle trainingsgroepen worden vergroot door te wijzigen naar indeling per trainingsgroep, omdat daar mensen van min of meer gelijk loopniveau met elkaar strijden, waarbij voorheen mensen van gelijk leeftijdsniveau maar wel met grote verschillen in loopniveau de competitie-uitslag bepaalden (de mensen uit de snelste trainingsgroepen wonnen daardoor over het algemeen en anderen waren kansarm).

Spartaan Circuit Wedstrijdprogramma voor winterseizoen 2018-2019:

25 september 2018	Kermisloop Lisse
7 oktober 2018	Lopen tegen Kanker (Warmond)
11 november 2018	Oosterduinloop (NSL, 8 of 16km) [onder voorbehoud, info volgt]
20 januari 2019	Duin- en Strandloop (Nederzandt, Langevelderslag)
19 februari 2019	Coopertest

Wat gebeurt er op dit moment:

- voorbereidingen voor de wedstrijduitslagverwerking is in volle gang;
- reglement wordt aangepast aan de nieuwe opzet;
- het aanbod voor de wandelaars wordt beoordeeld op eventuele aanpassingen;
- CRA gaat in overleg met de trainers over de bovengenoemde data met uitvoeringsondersteuning bij de Coopertesten;
- een flyer met wedstrijddata en info wordt opgesteld.

Houdt u vooral de website in de gaten voor updates van het Spartaan Circuit 2018-2019.

Loek van Saase

RoparunTeam 114
Team Bollenstreek



Wie durft en gaat met ons de uitdaging aan!

De meesten van De Spartaan kennen ons wel van Hollen door de Bollen, dat elk jaar mede door de inzet van De Spartaan maar zeker niet in geringe mate door het mee doen van jullie groot gegroeid is.

Afgelopen jaar heeft Hollen door de Bollen ruim € 36.000,- opgebracht. Met al onze andere acties van het afgelopen jaar konden we € 80.000,- overmaken aan stichting Roparun. Een gigantisch bedrag en zijn daarmee op de vierde plaats geëindigd waar wij ongelofelijk trots op zijn. Maar Team Bollenstreek wil meer veel meer. Onze droom is om aankomende jaar een keer ergens op het podium te komen. Met € 1.500,- minder als de nummer drie van dit jaar was het al bijna gelukt. Balen zou je zeggen maar niets is minder waar, het geeft juist de uitdaging om er dit jaar nog een schepje boven op te doen.

Een uitdaging die alleen maar kan als het team compleet is. Is dat dan zo moeilijk zou je zeggen, in feite niet. Wij kunnen genoeg mensen krijgen. Maar dat zijn niet de gemotiveerde mensen die wij zoeken. Iedereen wil z'n avontuur voor het leven wel aan, dat is het probleem niet. Het probleem zit hem in het feit dat zij er wel wat meer voor over moeten hebben.

Wat betekent dat: Af en toe je melden voor een actie. Bij Hollen door de Bollen aanwezig zijn. Bollen verkopen onder familie en vrienden. Kijken of jij misschien in jouw omgeving mensen kent die je kan vragen of ze Team Bollenstreek willen sponsoren.

Wij zoeken een loper en een fysio. Een loper die ongeveer 13 km per uur loopt. Wij schrijven in op plus minus 12 km. De ervaring leert dat iemand die 13 km loopt prima 12 km kan volhouden. Tel daarbij op dat de Roparun ongeveer 48 uur duurt, is dit een goed uitgangspunt.

Een fysio die zich gedurende die 48 uur compleet in dienst stelt van het team. Die met zijn kennis en ervaring het team op de been houdt. Als fysio ben je niet alleen, wij hebben ook nog een sportmasseur bij ons.

Wij bieden een zeer gemotiveerd team, die gedurende het jaar bezig is zoveel mogelijk geld op te halen. Een team die iedere nieuweling probleemloos in zich opneemt of je er altijd al was. Een team dat tijdens de Roparun met grappen en grollen er voor elkaar is.

Kortom durf jij dit avontuur aan of wil je verder informatie, meld je dan aan. Tel: 06-31685838.

Dave van der Wijngaard (Team captain Team Bollenstreek)

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.



ZWEMBAD & SPORTHAL NAGEL
Van Almondtlaan 12, Soestdijk
tel. 0252 - 21 55 94

SPORTHAL DE GEEST
Geestdijk 25, Wormveld
tel. 071 - 301 27 26

SPORTHAL DE KOP
Sportlaan 10, Soestdijk
tel. 0252 - 22 48 87

SPORTHAL DE TULP
Jouke van Beijering 116a, Blokkhof
tel. 0252 - 22 28 88

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

De Wandelagenda

Zondag 23 september start 09.00 uur lopen we weer in Pannenland.

Vrijdag 5 oktober

Daarna natuurlijk even koffiedrinken in de Boshut!
afsluiting zomerseizoen voor de wandelgroep met
strandwandeling en pannenkoek eten.

Zondag 7 oktober

start 10.00 uur

de wandeltocht "lopen tegen kanker"

Start aan de Bisschopslaan in Warmond

Deze wandeling is ook onderdeel van het Spartaancircuit.

Deze dag is er geen duurloop in het duin.

Zondag 11 november is er ook een loop van het Spartaan circuit bij het

Oosterduinsemeer ofwel het "Comomeer". Info hierover volgt nog.

Anneke van der Veeke



NIEUWS VAN DE COMMISSIE JEUGD ATLETIEK

Afgelopen...

Even een terugblik naar de afgelopen maanden. De ouder-kind-wedstrijd was het eerste succes van de nieuwe oudercommissie! Ook onze ZHM-thuiswedstrijd verliep gesmeerd, net als de ABCD-meerkamp. En dan het zomerkamp: een superbeleving, dankzij met name Levi die dit fantastisch heeft georganiseerd. De juniorencompetitie heeft een record aan finaleplaatsen opgeleverd, dat zijn zeker felicitaties waard aan alle atleten en trainers. En De Spartaan heeft zelfs het NK mogen organiseren voor de oudste junioren. Aan iedereen die het voor-zomerseizoen tot zo'n succes heeft gemaakt, door te helpen en/of deel te nemen: dank.

Trainers...

Waar zouden we zijn zonder al onze trainers? Al die inzet gaat echt niet ongemerkt voorbij, ook al wordt de waardering niet vaak uitgesproken. Maar als ze, soms noodgedwongen, stoppen ... ja, dan worden ze gemist. Dus hier een speciale hulde voor alle trainers! De trainers die elke week weer voor jullie klaarstaan, wedstrijden begeleiden, activiteiten organiseren en ondersteunen. Maar ook de trainers die helaas moesten stoppen, wegens verhuizing, opleiding, of gezondheid. Dank voor alle inspanning! Met name noem ik hier Piet van Tol, die na zoveel jaren afscheid heeft moeten nemen.

Wat komt eraan...

Finales! De ZHM-competitie wordt afgesloten in Gouda. De junioren jongens D en meisjes C hebben een competitiefinale. De NK-estafette. Succes en geniet! Maar wat ikzelf altijd het mooiste vind: de thuisactiviteiten. Pizza, Marga Kortekaas Spelen, de CD-meerkamp. Daar hoor je toch bij te zijn, op eigen terrein.

Gezocht...

Net gelezen wat trainers allemaal voor ons betekenen? Daar willen we er meer van. Loop je als ouder zelf vaak, of ken je iemand, of ben je een wat oudere junior die zelf ook training wil gaan geven? Vraag even wat de mogelijkheden zijn om trainer te worden. Je wordt begeleid door ervaren trainers, er zijn cursussen, en er is een vrijwilligersvergoeding.

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 onbegeleide (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.

Agenda

15 september	Pup	4de ZHM-competitie	Gouda
22 september	Pup	De beste van de Bollenstreek	Katwijk
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

SUCCESVOLLE C-SPELEN 2018

De in het weekend van 25 en 26 augustus 2018 gehouden Nationale C-spelen waren een groot succes voor onze vereniging. Het was even omschakelen van de vakantierust naar de spanning voor deze wedstrijd. Sommigen hadden nog wat trainingen kunnen doen, maar een ander was pas 1 dag terug van vakantie.

Zeven meisjes en één jongen hadden voldaan aan de voorwaarden van de trainer om mee te mogen doen aan deze wedstrijd. De hoogste notering werd uiteindelijk behaald door Marieke Moonen. Vooraf was het wikkelen en wegen welk onderdeel ze nu wel of niet zou doen, maar uiteindelijk koos ze voor de 300 meter op zondag en de 80 meter op zaterdag. Deze keuze bleek een goede. Na een al sterk gelopen serie van de 300 meter, in een persoonlijk record van 42,93 seconden, plaatste zij zich voor de finale. Door deze goede tijd kreeg ze een mooie baan geloot. De acht atletes van deze finale waren aan elkaar gewaagd en toen de laatste 100 meter inging werd het pas echt spannend. Volhardend en krachtig tegen de wind in lopend, behaalde Marieke de derde plaats in een tijd van 43,03 seconden. Haar doel, het behalen van een medaille, had ze bereikt.



Op de 80 meter ging de serie niet zoals ze gewend was, maar haar tijd was wel genoeg voor een plaats in de halve finale. In die halve finale kwam ze tot een tijd van 10,62 seconden, maar een paar honderdsten boven haar persoonlijk record. Helaas was het net niet snel genoeg voor een finaleplaats en ze eindigde in de eindstand op een negende plaats.

Jasmijn Bloemheuvel had een zwaar programma gekozen. Op zaterdag begon ze met de series voor de 300 meter Horden. De eerste van elke serie zou zeker doorgaan naar de finale en op het laatste rechte stuk had ze door, dat haar



tegenstander voor haar problemen kreeg met de passages van de horden. Zelf bleef ze geconcentreerd lopen en de horden passeren en hierdoor won ze haar serie in een persoonlijk record van 46,93 seconden. Ongeveer 2 uur later stond ze aan de start van de 800 meter. Gezien haar persoonlijk record was ze ingedeeld in de laatste en daarom snelste serie.

Helaas liep het niet zoals ze gewend was. Gewend om de kop te pakken en een goede eerste ronde neer te zetten, bleef ze nu "opgesloten" in de groep. Ze kwam in het gedrang, viel nog bijna, kon haar ritme niet vinden en toen ook nog de eerste ronde veel langzamer ging dan normaal, kon ze niet meer versnellen toen dat aan kop wel gebeurde. Het uiteindelijke resultaat was een 12^e plaats, ongeveer 6 seconden boven haar persoonlijk record. Het was even treuren, maar ook meteen een goede les om volgende keer niet te angstig te zijn. Daarna volgde weer 2 uur wachten voor de finale van de 300 meter Horden. De vraag was natuurlijk of ze dat nog wel aan zou kunnen en of er heel misschien een podiumplaats in zou zitten. Dat laatste helaas niet, maar het werd uiteindelijk een 5^e plaats in 47,03 seconden, dus maar een fractie langzamer dan in de serie. Meer zat er ook niet in, want dan had ze ruim een halve seconde harder moeten lopen. Op zondag kwam ze nog uit op de 300 meter en op de 150 meter. De eerste afstand liep ze in 44,77 seconden en op de tweede afstand kwam ze nog tot 21,48 seconden.

Nimah Lommerse liep zowel de 80 meter als de 80 meter horden. Op het eerste onderdeel had ze zowel in de series als in de halve finale de derde tijd van het hele veld gelopen. Haar tijd van 10,39 seconden in de halve finale is ook de tweede beste tijd ooit gelopen door een C-meisje van AV De Spartaan. De verwachtingen voor de finale waren dan ook hoog gespannen. Het ging goed tot 60 meter, maar toen was de energie op. Uiteindelijk werd ze 6^e in die finale in 10,61 seconden. Een dag later was het ergste leed geleden en stond ze aan de start van de 80 meter Horden. Vlot kwam ze haar serie door in 12,62 seconden. In de halve finale ging ze met de snelste mee en in een prachtige tijd van 12,35 seconden plaatste zij zich vrij makkelijk voor de finale. Weer was het wachten en wachten, maar uiteindelijk mocht ze weer een finale lopen. Het ging iets langzamer, 12,42 seconden, en dit leverde haar de 7^e plaats op.



Op de 800 meter waren ook Phebe Goedhart en Suus Altorf ingeschreven. De wind was wel een beetje een spelbreker, zodat beiden niet in de buurt van hun persoonlijk record kwamen. In de totaaluitslag zaten ze wel allebei in de bovenste helft. Daarnaast had Phebe ook nog de 300 meter Horden gelopen en daar had ze haar persoonlijk record wel verbeterd naar 51,04 seconden.

Bij het kogelstoten en het discuswerpen was Roxy Ramars van de partij en bij het speerwerpen was dat Fleur Smeets. Roxy was het kortste terug van vakantie van ons allemaal, maar door de rust die dat bracht stootte ze wel voor het eerst over de 10 meter en dat deed ze nog tweemaal ook. Haar beste resultaat 10,10 meter was goed voor de 16^e plaats. Bij het discuswerpen bleef ze twee meter onder haar persoonlijk record steken. De komende tijd zal er weer meer getraind kunnen worden. In de competitiefinales zal ze er dan ook weer staan. Fleur moest op zondagochtend vroeg haar kwalificatie voor het speerwerpen doen en het ging niet helemaal naar wens. Na drie worpen was het over en kon ze weer naar huis. Gelukkig bleef ze toch nog een tijd om de andere atletes aan te moedigen.

De enige jongen die meedeed was Marnix Hetteema. Pas een eerstejaars C-junior en normaal komen die in hun eerste jaar niet in aanmerking om deel te mogen nemen. Marnix had echter in de eerste seizoenshelft een goede tijd gelopen op de 100 meter Horden en als beloning was hij ingeschreven. Het was een gokje of hij een ronde verder zou komen. Zijn tijd in de serie viel iets tegen, maar het was precies voldoende om als 24^e door te gaan naar de halve finale. In die halve finale ging het al een stuk beter en met 15,51 seconden bleef hij maar 0,14 seconden boven zijn persoonlijk record. In de eindrangschikking kwam hij uit op een 19^e plaats. Nu hij weet hoe het is om bij de C-spelen mee te doen, is hij erop gebrand om volgend jaar veel hoger te eindigen.

Voor de meisjes is het volgende belangrijke evenement de competitiefinale op 8 september 2018 in Gorinchem. Ook daar zullen ze er weer staan.

John van der Zwet

D SPELEN 2018, SPARTANERS DOEN HET GOED, MET NAME MED(ALJE STIP!)

8 Spartaan D-ers waren geselecteerd om deel te nemen aan de D Spelen, de officiële open Nederlandse Kampioenschappen voor D-junioren in het Olympisch stadion te A'dam.

Van de 1^e jaars kwamen Jasper Stokman (Speer) en Ryan Bootsma (Hoog) in actie, tijdens wedstrijden dit jaar hadden deze jongens al laten zien dat ze goed konden presteren op hun favoriete onderdeel.

Ryan, net een dag terug van vakantie, hoopte stiekem op een medaille, normaal gesproken had dat zeker tot de mogelijkheden behoord gezien zijn pr van 1.45. Deze dag zat het er helaas niet in, Ryan kwam niet in de juiste flow, 1.35 werd het eindstation, goed voor een prima 7^e plaats.

Jasper kwam onbevangen naar Amsterdam en had zoiets van "we zien wel hoe het gaat".

Terwijl de wedstrijd, met 27 deelnemers, vorderde bleek dat hij met 27.77 meter als 5^e de finale in mocht, doel bereikt dacht-ie. Er bleek zowaar nog meer in te zitten, het podium was net niet bereikbaar, maar met 28.24 mtr. pakte Jasper de 4^e plek. Prima gedaan!

Van de 2 geselecteerde MD2 was alleen Anouk van der Meer aanwezig in A'dam, helaas moest Roanna Geleijn afzeggen; vanwege een blessure was het niet verstandig om de 1000 m te lopen, hopelijk kan ze in het nieuwe seizoen bij de C junioren laten zien hoe goed ze deze en andere middenafstanden aan kan. Anouk kwam op 2 onderdelen uit, op de 60mH en bij het kogelstoten. Aan het begin van de dag werden op de 60mH de finaleplaatsen al direct bij de series bepaald en voor Anouk lukte het jammer genoeg net niet om bij de beste 9 te eindigen. De start viel wat tegen en net dat beetje geluk ontbrak, de evenaring van haar pr (10.72 sec.) was goed voor een landelijk 12^e plek. Laat in de middag ging het bij het 2^e onderdeel niet zoals verwacht, met 9.08 mtr. bleef ze ruim onder haar pr en was een goede klassering uit beeld. Meerkampster Anouk is toch zeker van plan om bij volgende wedstrijden er weer vol tegen aan te gaan.

De vier JD 2^e jrs, Nick Duinkerken, Vincent Franken, Bruno Bangu en Alje Stip kwamen op hun specialiteit in actie tijdens deze laatste grote junioren wedstrijd. 's Ochtends begonnen Nick en Vincent bij het speerwerpen, Vincent kwam helaas niet lekker in de wedstrijd en na twee ongeldige pogingen moest hij aan naar de start voor de 80mH. Bij die hordenrace trad nog eens extra vertraging op plus een valse start in zijn serie, al met al was het zo uitgelopen dat er geen tijd meer was voor de 3^e poging bij Speer. De teleurstelling was terecht, gelukkig zorgde de 80mH-tijd van 13.59 sec. en een 13^e plek toch nog voor wat tevredenheid.

Nick behaalde met een worp 33.92 mtr. de 8^e plek en mocht door naar de finale. Bij de drie extra pogingen lukte het niet om wat plaatsen hoger op te komen. De finaleplek (8^e van NL.) bleek uiteindelijk toch een mooi resultaat. Aan het eind van de dag kwam Nick samen met Bruno uit in de snelste serie op de 1000m. Het hoge tempo, direct bij de start, was te veel gevraagd voor onze Spartaners, ze misten de aansluiting met die snelle kopgroep. Nick slaagde erin om met een uitstekende inhaalrace veel terrein goed te maken wat hem, ook bij dit onderdeel, een 8^e plaats opleverde. Nick finishte in 3.08.24 en Bruno haalde met 3.16.58 een 22^e plek in dit sterke veld.

Alje was eerder op de middag bij het verspringen gekomen tot 4.47 wat goed was voor een 14 plek, een pr verbetering en de gewenste top-10 notering zat er niet in. Aan het eind van de dag moest het dan maar gebeuren bij Alje's favoriete onderdeel, het discuswerpen. Met een pr van 30.80 mtr had hij eerder dit jaar al laten zien bij de top van de JD te horen. Na een ongeldige 1^e poging namen de zenuwen flink toe, maar met twee technisch uitstekende worpen (33.58 en 33.59 mtr.) werd een finaleplek binnen gehaald. De eerste poging (33.94) in de finale bleek een bronzen medaille waard en met deze bronzen afstand komt Alje ook op een 3^e plek op De Spartaanranglijst. Het was met recht een topprestatie en een fantastische afsluiter van deze succesvolle dag. De jongens-D zullen met een goed gevoel komende zaterdag naar Gorinchem afreizen voor een mooie dag tijdens de landelijke finale van de competitie.

Joost Valk



AMBULANTE
(SPORT)PEDICURE
IN & OM LISSE

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

- Bloembinderij van der Hulst
- Vivaldistraat 2
- 2163 AA Lisse
- 0252-415475
- info@bloembinderijvanderhulst.nl



HEEMSKERK

■ **assurantien**

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 wijde 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



PUPILLENIEUWS

Beste pupillen,

Hier weer de tussenstand van het puntenklassement. De wedstrijden t/m de zomervakantie zijn hierin verwerkt. Eventuele vragen omtrent het puntenklassement kunnen jullie richten aan cjaactiviteiten@avdespartaan.nl

Groetjes Brigitte

Tussenstand puntentelling pupillen 2017-2018

	Mini pup Jongens	Dn	NN	EV	PR	Tot
1	Joris Niewold	18	12	0	10	40
2	Vincent Trin	18	10	0	10	38
3	Job van Slooten	16	8	0	10	34
4	Redmar Kalimo	4	7	0	0	11
5	Victor de Ruijter	4	5	0	0	9
	C pup Jongens	Dn	NN	EV	PR	Tot
1	Wesley Warmerdam	24	12	0	14	50
2	Ferre Warmerdam	22	10	1	4	37
3	Kay Seijsener	14	7	2	4	27
	B pup Jongens	Dn	NN	EV	PR	Tot
1	Amine Et-tadmouti	24	11	2	16	53
2	Julian van Eijndt	22	9	1	18	50
3	Siebe Holleman	24	9	2	12	47
	Luuk Arens	22	11	0	14	47
4	Ben van Dorsselaer	18	9	1	16	44
5	Tiemo Jetten	12	9	1	18	40
	Cas van Slooten	22	8	0	10	40
6	David Kaptein	20	10	1	8	39
7	Max Loefs	18	9	0	10	37
8	Raúl Flores	16	6	1	10	33
9	Valentijn Wiering	14	9	1	6	30
10	Abel Ayale	10	6	0	6	22
11	Roelf Sienot	12	7	0	0	19
12	Daan vd Geer	10	7	0	0	17
13	Sebastiaan Pluimert	8	5	0	0	13
	Tim Turenhout	6	7	0	0	13
	Jesper Turenhout	6	7	0	0	13
14	Ruben Mooijman	2	5	0	0	7
15	David Dwyer	6	0	0	0	6
16	Jasper Verhorst	2	0	0	0	2
	A1 pup Jongens	Dn	NN	EV	PR	Tot
1	Daan Arens	24	10	0	18	52
2	Thijs Berger	24	9	4	10	47
3	Denny Verhagen	26	10	2	8	46
4	Valentino Clemens	20	10	1	8	39
5	Ties Zuiderduijn	14	5	0	0	19
6	Rafael Alvarado van Gijzen	6	6	0	2	14
7	Luuk van Ruiten	4	5	0	0	9
8	Thijs van Wetten	2	0	0	0	2
	Justin de Mooij	2	0	0	0	2
	A2 pup Jongens	Dn	NN	EV	PR	Tot
1	Colin Groenendijk	24	10	0	14	48
2	Florian Bloemheuvel	20	11	1	8	40
3	Duncan Arrachart	20	7	1	8	36
4	Boele Böhm	2	2	0	0	4

	Mini pup Meisjes	Dn	NN	EV	PR	Tot
1	Julia Baak	20	12	0	8	40
2	Fleur Grimbergen	8	12	2	8	30
	Anouk Kaptein	10	9	1	10	30
3	Meike Zenden	16	10	0	0	26
4	Celine de Mooij	6	8	0	2	16
5	Catharina Loefs	4	5	0	0	9
5	Juul Opdam	2	5	0	0	7
7	Marloes Kortekaas	2	2	0	0	4
	C pup Meisjes	Dn	NN	EV	PR	Tot
1	Lindsey Clemens	20	11	1	10	42
2	Femke Kortekaas	20	12	0	8	40
3	Liva Bouckaert	8	12	0	10	30
4	Chiara Franklin	8	11	0	10	29
5	Esra Kulcer	10	5	0	0	15
6	Nasia Chaidas	6	5	0	0	11
7	Zahra Turhan	2	5	0	0	7
8	Maaya Scharfenberg	4	0	0	0	4
	B pup Meisjes	Dn	NN	EV	PR	Tot
1	Milou Heidinga	22	11	1	16	50
2	Michelle Gilissen	24	11	6	6	47
3	Isa Philipse	22	11	1	10	44
4	Sophie Rens	20	9	2	12	43
5	Anna Rens	18	9	2	8	37
6	Rosanne Bruggeman	10	11	1	14	36
7	Eva Swinkels	16	9	1	6	32
8	Esmée de Ruijter	8	6	0	8	22
9	Eva van Bakel	2	5	0	0	7
	A1 pup Meisjes	Dn	NN	EV	PR	Tot
1	Tessa Verhoeven	26	10	1	14	51
2	Amber Nuis	20	9	1	16	46
3	Evi Bakker	20	9	2	14	45
4	Emma Ouwehand	10	7	2	12	31
5	Jill Munsterman	8	5	0	0	13
6	Ruby Zijerveld	2	0	0	0	2
	A2 pup Meisjes	Dn	NN	EV	PR	Tot
1	Julia Pieterse	26	11	2	14	53
2	Lilian van der Ent	22	9	0	20	51
3	Rebecca Reichgelt	12	11	0	16	39
4	Esmee Lommerse	22	9	1	4	36
5	Phileine Godefrooi	8	10	1	8	27
6	Sarah Kerkvliet	10	7	0	6	23
7	Joy Broekhof	6	8	2	0	16
8	Marit Hoogeveen	12	0	0	0	12

Activiteitenkalender 2018

22 september	Onderlinge wedstrijd Rijnsoever/De Spartaan	Katwijk
25 september	Najaarsfeestloop	Lisse
29 september	Nationale Estafette Kampioenschappen (op uitnodiging)	Amstelveen
6 oktober	Marga Kortekaas Spelen	Lisse
14 oktober	Scholierenbosloop BO groep 3 t/m 8 + VO	Lisse
26 oktober	Dick de Vroomenbokaal	Lisse
31 oktober	Laatste woensdag-baantraining	Lisse
7 november	1e Binnentraining Sporthal Waterkanten	Lisse
17 november	Indoor Onderwater	Lisse
25 november	Ter Specke Loop (Z&Z-circuit)	Lisse
28 november	Pietentraining Sporthal	Lisse
5 december	Geen training in de Sporthal i.v.m. Sinterklaasfeest	
26 december	Kerstcross	Lisse

Ouder-kind-wedstrijd en tentennacht



Jasper en Valentijn

Het was heel leuk. Op de ouder- kind wedstrijd kon je op een springkussen springen en spelletjes doen. We begonnen met pannenkoeken eten. We waren met zijn allen gezellig aan het eten. Wat ik het leukste vond was dat ik samen met vriend Jasper in een tent sliep en papa versloeg met de 6 minuten loop. Tussendoor aten we lekker veel snoep. We waren wel een beetje moe de volgende dag. Volgend jaar kom ik weer. Groetjes Valentijn Wiering (JPB)

De ouder-kind wedstrijd is een terugkerend feestje elk jaar. Een gezellig en sportief festijn waar we met ons hele gezin naar toe leven. Al weken waren er gesprekken over. Valentijn heeft genoten samen met zijn vriendjes. Volgend jaar zijn we zeker weer van de partij. Bedankt voor de geweldige organisatie.

Gr. Angela Wiering (moeder Valentijn)

16 juni hadden we de kind-ouder wedstrijd.

Ik vond het echt superleuk! Ik vond het leukst de hindernisbaan maar het gaat vooral om de lol. en ik heb gewonnen van mijn moeder met sprinten! En we hebben pannenkoeken gegeten, ik bleef ook slapen, voor het slapen gingen we spelletjes doen. De mini's en C's gingen naar de wielersbaan en de B's, A1 en A2 naar het bos om het smokkel spel te doen! Toen we wakker waren gingen we ontbijten. Ik had een boterham met jam en een boterham met hagelslag. Daarna gingen we nog even spelletjes doen, en half 11 werden we opgehaald door onze ouders! Isa Philipse (MPB)



Isa en haar vriendinnen



Siebe

Ik heb mee gedaan met de ouderkindwedstrijd, het was heel leuk en gezellig. We hadden een leuk groepje om mee te sporten. Met de stormbaan had ik mijn vader natuurlijk ook verslagen. Hij probeerde me steeds te pakken maar ik was hem steeds te snel af. Met de 6 minutenloop heb ik samen met papa 1300 meter gelopen. En ik heb geslapen bij de tentennacht.

We hebben heel veel gespeeld op het springkussen. We hebben ook een heel spannend spel gedaan Dat was best een beetje eng want er kon ineens een tikker achter je verschijnen. Het was een smokkelspel. Er waren vier verschillende kaartjes: kabouter, diamant, goud en wiet. (dit is een soort plantje) Dan moest je de pot gaan zoeken en daarvoor kreeg je geld, wat je in moest leveren bij Jan. Om half 1 zijn we naar bed gegaan en om half 2 gingen we slapen. In de ochtend zijn we weer op het springkussen gegaan. Daarna zijn we gaan eten. Dit was mijn ouderkindwedstrijd

Groetjes van Siebe Holleman (JPB)

Ouder En Kind Wedstrijd begon leuk, iedereen was enthousiast! Voor mij was het de eerste keer. We begonnen met pannenkoeken eten. Iedereen zat lekker te smullen, Daarna hadden we een warming up. Even lekker die beentjes strekken! Kort daarna had mijn team gelijk een pauze;). In ons team begon met het onderdeel : Hindernis (springkussen). Na heel Wat geklommen, gerend, en natuurlijk gelachen was het tijd voor het volgende onderdeel namelijk : Bal Gooien! Het ging best goed maar ja mijn broer was stukken beter. Daarna ging mijn team en het andere team naar het verspringen, het ging best goed. Want ja ik ben er best goed in. Daarna gingen we Kogel Stoten. Er was een jongen in het andere team wat super ver kon gooien! Daarna had mijn team weer pauzen we aten weer wat pannenkoeken. Daarna had mijn team de 6 minuten loop. Het was fijn alleen ik en Ruby waren helemaal op, we lachten de hele tijd. Toen moesten de ouders weg en was het tijd om te chillen en natuurlijk snoepjes te eten in je tent. Een paar uur later mocht je kiezen of je naar het bos wou of op de baan te blijven, Ruby Valentijn Jasper en ik gingen met z'n allen naar het bos. We hebben een heel leuk maar vooral spannend spel gespeeld maar ja toen we terug kwamen was het tanden poetsen en naar je bedje toe en snoepjes eten! Ik heb helemaal niet goed geslapen maar ja dat hoort!

Ik vond het heel leuk!

Nisrin Lakdimi (MPB)



Op zaterdag 16 juni ging ik samen met Nisrin mee doen met de tentennacht. Eerst hebben we de tent opgezet en toen gingen we met z'n allen pannenkoeken eten. Daarna gingen we met de vaders en moeders sporten. Mijn moeder was ook mee. We gingen als eerste de hindernisbaan doen. Ik zat bij Nisrin en Jill in het groepje. Nisrin raakte gewond bij de hindernisbaan en ik ook. Daarna gingen we nog verspringen, bal stoten en sprinten. Het was erg leuk. Toen de vaders en moeder weg gingen hebben we nog een bosspel gedaan. Bij De Spartaan was het wel een beetje eng want alle lichten gingen uit en het was heel donker. We gingen pas laat slapen. In de ochtend hebben we eerst gegeten en daarna kwamen de ouders de tenten weer afbreken en hebben we alle spullen mee naar huis genomen. Ook mochten we nog even op de hindernisbaan. Ik was wel moe maar vond het wel heel erg leuk!

Groetjes van Ruby Zijerveld (MPA1)



Hallo allemaal

Ik heb meegedaan met het kind ouder wedstrijd en heb daar ook geslapen. We gingen als eerst de tent op zetten. Toen alle tenten op waren gezet gingen we pannenkoeken eten en daarna ging de wedstrijd van start. Het was geen officiële wedstrijd. Ik zat met gezin van Wieke en met het gezin van Denny in het team. We gingen balstoten, verspringen, sprinten, balwerpen en op de stormbaan. Toen we klaar waren gingen alle ouders weg en gingen de mini 's en de C pupillen naar de wielersbaan. Om 12 uur gingen de B de A1 en de A2 pupillen naar het bos. We gingen daar een smokkel spel doen. We kwamen ongeveer om 1 uur terug en gingen daarna tandenpoetsen en naar de tent.

Om half 2 gingen de lichten van de baan uit. Ik zat met Wieke en met Esmee in de tent. Het was super gezellig en we hebben veel gelachen. Toen het ochtend was ging de stormbaan aan en we zaten daar met ze allen op. Om 9 uur gingen we eten, daarna gingen we met groepen nog spelletjes doen. Om 11 uur kwamen de ouders ons ophalen. Ik vond het super leuk.

Groetjes Julia Pieterse (MPA2)

Zaterdag 16 juni was het dan zover: DE ouder/kind wedstrijd editie 2018!

Het is ieder jaar weer leuk om te zien hoe de "strijd" los barst tussen de gezinsleden en de families onderling tijdens de ouder/kind wedstrijd. Wie is er sneller, wie gooit er verder, wie springt er verder, de kinderen houden het allemaal goed bij maar het belangrijkste is natuurlijk dat we me elkaar heel veel plezier hebben! Op de dag zelf heeft EHBE kleine handelingen verricht bij een paar kinderen en niet één keer bij de ouders. Maarrrrr.....we weten natuurlijk niet hoe de ouders er de volgende dag(en) aan toe waren.....

Wij, de ouder commissie, kijken terug op een zeer geslaagde dag. Een dag met veel gezelligheid, plezier en sportiviteit voor alle aanwezigen. Waarbij ook aan het innerlijke mens werd gedacht met de heerlijke pannenkoeken (dank aan de pannenkoekenbakkers) , limonade en ijsjes!

Het tot stand komen van de ouder/kind wedstrijd editie 2018 is te danken aan onze sponsor **Drost Coatings** voor het financieren van de huur van de stormbaan, de inzet van de vrijwilligers en natuurlijk alle aanwezigen. Dank jullie wel! Op naar editie 2019 met hopelijk nog veel meer inschrijvingen!

De oudercommissie



"Hotel" Spekkelaan



Jury tijd



Wat een sprong !!



Warming-up



Pannenkoekentijd



Goed zo jongens, maak de spieren maar los !!



Kiekeboe....



Lekker bezig....



Last van het zonnetje?



Wie de jeugd heeft, heeft de toekomst



Mooie worp !



3e ZHM Competitie Lisse



Sinds twee maandjes zit ik op 'atletiek' ;-) bij de mini pupillen. Zaterdag 23-06 mocht ik voor de eerste keer meedoen aan een atletiekwedstrijd. De 3e ZHM competitie bij De Spartaan in Lisse. Ik vond het leuk, aan alle onderdelen heb ik meegedaan en dat waren er eigenlijk best veel. Ik kan nog niet alles super goed, dus soms kwamen de trainers me even helpen en vertellen hoe ik het beter zou kunnen doen, dat is top! De leukste onderdelen vond ik hoogspringen en het sprinten. Sprinten omdat ik dan gewoon lekker kan rennen en heel graag de snelste wil zijn. Het was wel heel jammer dat ik geen medaille had gewonnen. Daar ga ik zeker de volgende keer voor ... Juul Opdam (MMini)

Het was een erg leuke dag en zeker omdat het de eerste keer voor mij een ZHM-wedstrijd in Lisse was. Mijn opa en oma's kwamen kijken omdat het natuurlijk lekker dichtbij was dit keer. Het was lekker weer en lekker druk. Ook ging het die dag erg goed om de diverse onderdelen en vooral bij de vortex. Ik hoop dat we volgend jaar weer een ZHM-wedstrijd in Lisse hebben.

Groetjes Wesley Warmerdam (JPC)

Op 23 juni de zhm wetstrijd bij De Spartaan.

Ik moest sprinten en meters maken en vortex en hurekhoog en estavete en slingeren en hindernispendel. en ik zat met wesley in het team. En het leukste was sprinten. En ik hat een rekor bij sprinten .

Groetjes Ferre Warmerdam (JPC)

23 juni hebben we meegedaan met de ZHM, dit keer was het in Lisse. Ik (Anna) heb 4 PR-en en ik (Sophie) heb 3 PR-en gehaald. Samen hebben we er dus weer 7 bij. Na afloop heeft het hele team nog een lekker ijsje gekregen en het was heel erg gezellig en leuk.

Groetjes, Sophie en Anna Rens (MPB)

De 3e ZHM op 23 juni was voor ons een thuiswedstrijd, namelijk bij onze eigen Spartaan! De dag begon nog een beetje fris, maar al snel was de temperatuur optimaal om te sporten.

De organisatie moet al vroeg aanwezig zijn geweest, want alles stond klaar en de kinderen werden goed opgevangen door de trainers en het inlopen kon beginnen.

Voor mij was het de eerste keer dat ik een van de ploegleiders was, maar vanaf het begin waren alle ouders erg betrokken en behulpzaam, wat prettig was, want vele handen maken immers licht werk.

Er werd gerend, gesprongen, gestoten, gezweet en aangemoedigd en het ene na het andere PR werd verbroken. Na afloop werden alle kids uit het team nog getrakteerd op een ijsje door één van de ouders, opnieuw een hoogtepunt. Niet alleen de kinderen hebben genoten van de dag, maar ook ik als ouder heb genoten en geleerd.

Jessica Jonker (moeder van B-pupillen Sophie en Anna Rens)

Ik werd wakker en had zin in de atletiek wedstrijd. Ik vond Vortex het leukste onderdeel omdat je dan lekker hard mag gooien. Hordelopen, verspringen en de estafeteloop vond ik ook heel leuk. Het was de eerste keer dat ik aan een atletiekwedstrijd meegedaan heb. Ik wil graag nog een keer meedoen met een atletiekwedstrijd, het was heel leuk!

Groetjes Ruben Mooijman (JPB)

Zaterdag 23 juni deed ik voor het eerst mee aan een wedstrijd van de ZHM competitie. Ik vond het leuk dat ik in een groepje met allemaal jongens zat. Mijn moeder, die ook voor het eerst een wedstrijd mee maakte, en ik werden heel goed geholpen. We kregen heel veel tips en het was gezellig met elkaar! We begonnen met een estafette. Dat vond ik leuk! Ook vond ik de onderdelen hoogspringen en poolstok-verspringen leuk. We eindigden met de duur-loop waarbij we in 6 minuten zoveel mogelijk meters moesten lopen. Ik was heel trots, want ik ben 6 minuten blijven hardlopen.

Groetjes Luuk van Ruiten (JPA1)

Jong geleerd is oud gedaan

Hallo, mijn naam is Floris Steenvoorden.

Ik ben 11 jaar en pas lid bij De Spartaan. Daarvoor heb ik voetbal gespeeld bij SV Hillegom. Ik vind De Spartaan een erg leuke en gezellige vereniging. Iedereen is erg aardig. Samen met Luuk heb ik geholpen bij een wedstrijd voor de pupillen op zaterdag 23 juni. Ik heb het toen erg naar mijn zin gehad, Ik ging bijvoorbeeld samen met Luuk koffie, thee en koud water langs brengen bij de jury.

Voor de rest hebben we hoogspringen klaar gezet, de verspringbak geharkt en de kleine estafette klaargezet en nog veel meer klusjes waarbij we ook een trekkar mochten gebruiken. Het was een erg zonnige dag, dus lekker warm en ik heb ook nog veel aardige mensen ontmoet.

We kregen ook nog consumptiebonnen en heerlijke gehaktballen voor het goede helpen.

Het was een leuke dag en kijk uit naar mijn eigen eerste wedstrijd.

Groetjes Floris (Junior D)



Dit was mijn laatste ZHM.

Ik had de onderdelen vortex, verspringen, pauze, slingeren, sprint, hindernispendel en metersmaken. Het was een hele gezellige ZHM, maar helaas ook de laatste, want ik ga na zes jaar van atletiek af omdat ik een blessure heb.

Ik ga me nu met wedstrijdzwemmen bezig houden, want bij zwemmen heb ik geen last van mijn blessure.

Groetjes Wieke Nieuwenhuisen (MPA2)

Mijn allerlaatste keer!

Afgelopen ZHM wedstrijd was mijn allerlaatste atletiek wedstrijd. Het was leuk dat het een thuiswedstijd was.

Het ging niet speciaal goed, maar ook niet speciaal slecht. Als ploeg waren we helaas maar zesde geworden, we hadden dan ook maar zes spelers. Ik had nog gehoopt een persoonlijk record te maken, helaas is dat niet gelukt.

Mijn tijd bij De Spartaan vond ik heel erg leuk. Sprinten, verspringen en hoogspringen vond ik altijd de leukste onderdelen. Ook het op kamp gaan was gezellig. Vooral de pannenkoeken chalange met Levi! En mijn mooiste prijs was kampioen worden met de Nederlands Estafette Kampioenschappen samen met Boele, Luuk en Collin. De records die ik mij kan herinneren zijn met hoogspringen 1.30m en met verspringen 4.10m, met vortex 35m, poolstok ver 5m. en 60msprint 9,40s. Hier ben ik trots op! Heel graag wil ik voetballen, alleen dan moet ik afscheid nemen van atletiek en judo. Dat heb ik nu besloten en neem ik afscheid van De Spartaan. Bedankt voor de sportieve tijd.



Groetjes, Thijs Paddenburg (JPA2)

Uitslagen 3e ZHM-competitie Lisse

A1 pupillen	Duur	60mH	Kogel	Vortex	Hoog	Pols ver
Daan Arens	1300	11,05	6,00	16,50	1,15	4,05
Denny Verhagen	1500	11,04	5,80	24,00	1,05	4,05
Luuk van Ruiten	1300	13,71	3,40	15,00	0,90	3,45
Thijs Berger	1475	10,90	6,50	30,50	1,30	3,20
Valentino Clemens	1325	11,56	5,80	28,50	1,10	4,05
A2 pupillen	60m	Duur	Sling	Vortex	Ver	
Colin Groenendijk	9,76	DNS	17,00	27,50	3,05	
Duncan Arrachart	10,19	1275	23,00	37,50	3,35	
Florian Bloemheuvel	9,75	1525	21,50	29,50	3,25	
Sipho Diderik	12,91	1200	12,50	8,50	2,35	
Thijs Paddenburg	9,62	1425	23,00	27,00	3,80	
B-pupillen	Duur	40mH	M-bal	Vortex	Hoog	Ver
Abel Ayale	825	9,76	5,20	13,50	0,85	2,35
Amine Et-tadmouti	975	8,20	6,20	19,50	1,00	2,95
Ben van Dorsselaer	900	8,99	5,50	20,50	0,90	2,75
Cas van Slooten	1025	7,86	6,50	29,00	1,05	3,25
Jesper Turenhout	975	7,90	5,20	18,00	1,05	2,95
Julian van Eijndt	1025	7,85	6,70	22,00	1,15	3,20
Luuk Arens	1025	7,63	6,30	15,00	1,10	3,55
Max Loeffs	875	8,37	5,40	15,50	0,95	2,80
Raúl Flores	750	9,12	5,00	19,50	0,80	2,60
Ruben Mooijman	850	8,48	6,30	17,00	1,00	3,00
Sebastiaan Pluimert	950	8,42	5,20	12,00	0,90	3,30
Siebe Holleman	950	7,98	5,80	22,00	1,05	2,95
Tiemo Jetten	725	9,80	3,80	14,50	0,80	2,50
Tim Turenhout	1025	8,10	5,80	16,00	0,95	3,20
Valentijn Wiering	825	8,99	4,80	14,00	0,95	2,40
C-pupillen	40m	Duur	Sling	Vortex	Hurk	
Ferre Warmerdam	7,53	925	9,50	10,50	0,70	
Wesley Warmerdam	7,64	950	13,00	22,00	0,90	
Mini pupillen	40m	Duur	Sling	Vortex	Hurk	
Job van Slooten	8,30	850	7,50	14,50	0,70	
Joris Niewold	8,38	825	8,00	7,50	0,75	
Redmar Kalimo	8,50	925	10,50	11,50	0,70	
Victor de Ruijter	8,18	900	8,50	8,50	0,75	
Vincent Trin	9,40	850	7,50	9,50	0,65	

A1 pupillen	Duur	60mH	Kogel	Vortex	Hoog	Pols ver
Amber Nuis	1100	11,00	5,40	17,50	1,10	3,70
Emma Ouwehand	1275	13,53	4,70	12,00	1,00	3,65
Evi Bakker	DNS	12,07	4,80	15,50	0,95	3,75
Jill Munsterman	800	13,06	4,80	16,00	0,95	3,05
Tessa Verhoeven	1325	13,28	5,80	22,50	1,05	3,65
A2 pupillen	60m	Duur	Sling	Vortex	Ver	
Julia Pieterse	9,75	1325	16,50	35,00	3,55	
Lilian van der Ent	9,45	1400	22,00	26,00	3,75	
Phileine Godefrooi	11,72	1150	11,00	14,50	2,30	
Rebecca Reichgelt	10,51	1175	17,00	19,00	3,00	
Sarah Kerkvliet	12,36	1075	12,00	13,00	2,20	
Wieke Nieuwenhuisen	10,88	800	11,50	17,50	3,15	
B pupillen	Duur	40mH	M-bal	Vortex	Hoog	Ver
Anna Rens	875	9,83	4,30	10,00	0,85	2,50
Esmée de Ruijter	975	8,13	4,90	12,50	1,00	2,95
Eva Swinkels	850	9,25	4,40	11,00	0,90	2,50
Isa Philipse	950	7,96	5,20	16,50	1,05	2,90
Michelle Gilissen	825	8,68	4,50	14,50	0,80	2,50
Milou Heidinga	875	8,07	4,20	14,00	0,95	2,90
Rosanne Bruggeman	875	8,52	5,00	17,50	1,05	2,75
Sophie Rens	925	9,24	4,00	12,00	0,90	2,60
C pupillen	40m	Duur	Sling	Vortex	Hurk	
Chiara Franklin	7,53	850	15,00	15,00	0,75	
Femke Kortekaas	8,12	825	7,50	7,50	0,75	
Lindsey Clemens	7,08	925	14,00	14,00	0,75	
Liva Bouckaert	8,67	800	9,00	9,00	0,70	
Nasia Chaidas	6,95	550	12,00	13,00	0,90	
Zahra Turhan	7,92	800	8,50	10,50	0,65	
Mini pupillen	40m	Duur	Sling	Vortex	Hurk	
Catharina Loeffs	9,23	825	7,00	9,00	0,65	
Celine de Mooij	9,77	675	7,00	7,50	0,55	
Fleur Grimbergen	7,95	850	9,00	10,00	0,70	
Julia Baak	8,41	850	6,50	7,00	0,60	
Juul Opdam	8,58	800	3,50	7,50	0,65	
Meike Zenden	8,16	800	8,50	8,00	0,75	

Zomerkamp 2018

Zondag: Denny Verhagen

Het was zondagmiddag. Ik kwam met 2 koffers aan. We stapten in en gingen weg. Eerst gingen we een turnvereniging ophalen en toen naar het kamp. Even later kwamen we aan toen gingen we naar de tent en de koffers uit pakken, de luchtbedden opblazen. We hadden een rust middag en even later gingen we eten broodje knakworst. Na het avond eten hebben we een terreinverkenningsspel gedaan en in de avond een dropping. Het was heel laat en leuk.

Maandag overdag: Ties Zuiderduijn

Bij het middageten aten wij frikandellen, jammer genoeg mochten we 1 frikandel, en geen 2. Bij het casinospel mocht je geld inzetten. Bij het eerste spel moesten wij op 1 been staan, en ook hinkelen. Op het laatst waren Denny en nog een jongetje over en uiteindelijk won Denny. En we gingen ook iets doen waar je een panty en daar in een bal, en dan moest je een fles met water die was halfgevolgd en 1 keer was het ons gelukt en een keer niet. We gingen ook proberen om met een dobbelsteen 4 keer 6 te gooien en dat lukte ons niet maar 2 keer 6 lukte wel en nog meer groetjes Ties (JP A1)

Maandag avond: Tessa Verhoeven

Op maandagavond deden we een spooktocht. We kregen eerst een eng filmpje te zien. Het was een soort verhaal over een indiaan die we moesten bevrijden en daarna een gouden munt inleveren bij de heks. We moesten lopen door het bos en door de wei. Er waren allemaal verkleedde mensen die lieten je schrikken maar ze mochten je niet aanraken. Ze lieten je schrikken door bijvoorbeeld pannen tegen elkaar te slaan. We kregen de indiaan niet te zien maar de heks wel. Superspannend!



Speurtocht (jong)



Tessa en Denny



Speurtocht (oud)

Dinsdag overdag: Leon van der Geer

Dinsdag hadden we een druk programma voor de boeg. We begonnen na het ontbijt met de warming-up. Dat was een dansje. Het ging al beter dan gisteren. Daarna gingen de oudere groepen: sterkste man-vrouw doen. Dit was bijvoorbeeld een steen zo lang mogelijk recht voor je houden, pallet slepen, opdrukken en spijkerbroek hangen. Dit waren leuke spellen. De jonge groepen gingen het dorpsspel spelen. In het dorp moest je opdrachten doen. Met behulp van WhatsApp werden die gestuurd. Dat was bijvoorbeeld: laat je leider door 3 mensen uit Wanssum kussen, zoek 3 standbeelden in verschillende tuinen en ga met minimaal 3 kinderen in een winkelwagentje zitten. Al die foto's moesten naar de kampstaf gestuurd worden. Na de lunch werd het omgedraaid. We hebben erg gelachen in het dorp. En mooie foto's gemaakt. Het was een super tof kamp. Ik hoop dat ik volgend jaar weer mee mag.

Dinsdag avond: Teije van Schaik

Ik vond dinsdagavond erg leuk. Ik wist eerst niet wat candlelight was, maar na de eerste brief begreep ik het al. Op het kamp worden liefdesbrieven geschreven over mensen en vaak gaat het om kv, kampverkering. Het wordt voorgelezen door mensen met zwoele stemmen. Toen ik eenmaal doorhad wat het precies was vond ik het de leukste activiteit van het hele kamp!

Woensdag overdag: Floris Steenvoorden

Ik werd rond 7 uur wakker en ging alvast de borden, bekken en bestek klaar leggen. Daarna ging ik dobbelen met Luuk en Youri. Om 8 uur gingen we eindelijk ontbijten, daarna begonnen we met de rare western spellen zoals hoefijzer gooien, lasso werpen. Toen we daar klaar mee waren deden we het witte sokkenspel, daar was het doel om je sokken zo wit mogelijk te houden, er was een parcours uitgezet door het bos wat je op je witte sokken moest afleggen. (mij niet gelukt☹️). Daarna lunchen en toen een vrije middag. Wij zijn naar de Jumbo geweest, lekker snoep kopen😊.



Julia en Teije

Woensdagavond: Esmee Lommerse

We gingen macaroni eten en daarna levend bingo doen. Je moet dan bijvoorbeeld als je 66 had er een kam op leggen. Daarmee hadden we helaas geen bingo. Daarna hadden we marathon estafette. Het ging super goed en we hadden alle wedstrijden gewonnen. We stonden in de kwart finale daarna in halve finale. We werden een voor een opgenoemd en dan moesten we naar voren komen en toen gingen we de finale spelen. Jammer genoeg verloren we. Daarna hadden we candlelight. Er werden dan allemaal liefdesbrieven voorgelezen. Na candlelight gingen we lekker veel snoepen in de tent en lekker laat naar bed.



Waterspelen (oud)

Donderdag overdag: Julia Pieterse

Als eerst gingen we ontbijten en daarna de ochtend-gymnastiek doen. We hadden daarna een kwartet spel in het bos. Na het kwartet spel gingen we lunchen we hadden toen knakworst op brood. Toen we klaar waren met eten gingen we waterspellen doen. Er waren luchtkussens met water en sop erop. We hadden ook gewoon nog spelletjes zonder luchtkussens. Alleen bij een luchtkussen was de generator uitgevallen toen wij bijna klaar waren, dus konden we niet verder voetballen. Het was een super leuk en tof kamp.

Donderdag avond: Daan van der Geer

Donderdag avond hadden we aardappelen met gemengde groente gegeten. Dat was erg lekker. Na de afwas mochten we nog even lekker spelen. Wij gingen meestal even frisbeeën. Dat was leuk. Toen het tijd was gingen we touwtrekken. Ons team moest 6 x touwtrekken. Ieder keer tegen een ander team. Het was best moeilijk. We hebben 1x gewonnen. Na de finale was het afgelopen. Daarna was er nog candlelight. We zaten erbij gezellig een beetje te kletsen en te luisteren. Toen we in de tent lagen, lagen we vaak nog wat te kletsen. Dat was erg gezellig. Het kamp was erg leuk.



Touwtrekken (jong)

Vrijdag overdag: Youri Feijt

Vrijdagochtend werden we wakker gemaakt door een lied' wakker worden' en kregen we ontbijt. Theo, de baas van het kamp, kondigde aan dat we vandaag gingen survallen! Mijn groepje moest als tweede. We gingen eerst tokkelen. Vervolgens moesten we vies worden in de modder. Daarna lekker klimmen over de netten en touwen. Om vervolgens gekleurde poeder op je gezicht te krijgen. Ik kreeg roze, oranje en blauw poeder op mijn gezicht. Zo gingen we over de evenwichtsbalken, kropen door de buizen en modder en liepen door kleine loopgraven. We eindigden met een sprong in de sloot. De rest van de middag waren we vrij!



Zoek de verschillen

Voor de survival.....

Na de survival.....



Zoek de verschillen

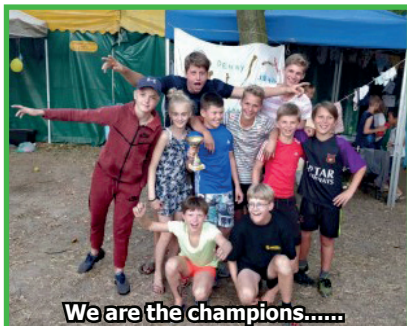
Voor de survival.....

Na de survival.....

Vrijdag avond: Luuk Pieterse

Als eerst gingen we eten, we aten patat met een hamburger en er was een dj. anders dan andere avonden hebben we niet voor onze tent gegeten, maar heeft iedereen zijn tafel en banken meegenomen en op het middenterrein neergezet in 4 lange rijen. Dat was heel gezellig, om 9 uur waren we pas klaar met eten en feesten. Aan het einde van het eten kon je ook een handtekening halen bij de dj. De dj had ook een broer mee die helemaal aan de andere kant van het veld stond, daar moesten we (als er een soort muzikje kwam) naartoe rennen, best een eind. Na het eten moest er zoals altijd weer worden afgewassen en hadden we even vrije tijd. Ik ging samen met Nick en Youri en de een paar kinderen van Altior (voetbalvereniging uit Langeraar) voetballen. Helaas kon ik niet meer meedoen omdat ik eerder die middag mijn pols had bezeerd toen iemand (Tess) de bal iets te hard schoot toen ik keeper was. De maandag erna ben ik naar het ziekenhuis geweest waar ze zeiden dat het gebroken was. Na het 'voetbal kijken' hadden we candlelight waarin liefdesbrieven werden voorgelezen en liefdesaanzoeken werden gedaan. Er was ook een brief waarin werd gevraagd of

niemand de laatste avond nog verkering wilden met Teije, mede mogelijk gemaakt door Levi □ Daarna gingen we weer voetballen, en hebben sommige onder ons nog kampverkering gevraagd aan de meiden van Altior. Rond 12 uur 's nachts zijn we met z'n allen (van het voetballen) bij elkaar gaan zitten en hebben we gepraat over alles en nog wat. Om kwart over 1 zijn we gaan weerwolven, en nadat de kinderen van Altior naar bed moesten om half 2 gingen Nick, Floris, Youri en ik nog dobbelen. Om 2 uur moesten we allemaal naar de wc en toen spotte Theo (baas boven baas) ons en moesten we onze tent in. Toen we eenmaal lagen slapen we meteen. Het was een super tof kamp.



GROTE CLUBACTIE 2018

Binnenkort worden de verkoopboekjes uitgedeeld op de training. De verkoop start op 15 september. Tot eind november kunnen de boekjes worden ingevuld en ingeleverd bij Jessica en Linda, twee moeders van jeugdleden, die ook dit jaar de verwerking weer op zich nemen. Top dames!!

De clubloten worden verkocht met éénmalige machtiging zodat de kinderen niet met contant geld over straat hoeven. Het correct invullen van IBAN

rekeningnummers is hierbij van groot belang.

Een clublot kost 3,00 euro per stuk. 2,40 euro per lot vloeit terug in de verenigingskas en wordt benut voor evenementen voor De Spartaan jeugd. Denk o.a. aan het speelmakelaar bij de ouder - kind wedstrijd, de filmavond en het busvervoer naar het zomerkamp.

We hopen dat De Spartaan jeugd ook dit jaar weer grote aantallen loten gaat verkopen. Veel succes en heel veel dank namens de vereniging.

Vriendelijke groet, José Elfering
Secretaris Commissie Jeugd Atletiek



Beste pupillen,

De zomer is weer voorbij en de trainingen gaan weer van start. Echter op het laatste moment hebben we besloten de trainingstijden op de vrijdagmiddag iets aan te passen:

Alle groepen trainen op vrijdag nu van 17:00 uur tot 18:15 uur.

Voor de A-pupillen veranderd er dus niets, de mini-, C- en B-pupillen schuiven een beetje op.

Voor vragen kunt u bij de volgende personen terecht:

Aanspreekpunt woensdag: Marga
margakortekaas@hotmail.com
0252-411574

Aanspreekpunt vrijdag: Jan
jongettejan@gmail.com
06-41643950

Voorzitter CJA (jeugdraad): Frans - cjavorzitter@avdespartaan.nl

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

KLEURPLAAT - HERFST





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 uren. Juist nu bent u dus gebaat bij een goed advies. Denk dan eens aan Deloitte.

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

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



Deloitte.

© 2011 Deloitte The Netherlands

Hoveniersbedrijf G. Rutgrink



Tuinontwerp

Aanleg en onderhoud

Grond- en straatwerk

Groenvoorziening

Boomverzorging

Narcissenlaan 10
2172 TC Sassenheim

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



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.