SPARTAANSE

SPEKTAKELS

DE SPARTAAN

OFFICIEEL CLUBORGAAN
VAN ATLETIEKVERENIGING
'DE SPARTAAN' LISSE

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 | bioresonatie
manuele therapie | oedeemtherapie
haptokinesie | BigMove | claudicationet
medisch fitness | sportrevalidatie
corestability | kettlebell

Nu ook **oedeemtherapie** bij
Boekestein Fysiotherapie

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 Zuijderduijn
penningmeester@avdespartaan.nl

Commissies:

PR Commissie
Contactpersoon: Paula Hollander
pr@avdespartaan.nl

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

W.O.C. Wedstrijd Organisatie Commissie
Vz+Coörd. Sandra Bouma
wocvoorzitter@avdespartaan.nl
Secretaris
wocsecretaris@avdespartaan.nl
Jury-coörd. Herman v.Abeelen, Paul v. Hal
jucospartaan@avdespartaan.nl
Wedstrijd-secretaris wedstrijdsecretaris@avdespartaan.nl

C.W.A. Commissie Wedstrijd Atleten
Voorzitter Levi van der Geest 0252-225336
cwavoorzitter@avdespartaan.nl
Vertegenwoordiger Richard Assendelft

C.R.A. Commissie Recreatie Atletiek
Voorzitter PietJan van der Marel
cravoorzitter@avdespartaan.nl
Secretaris Donna v.d. Niet
crasecretaris@avdespartaan.nl

C.J.A. Commissie Jeugd Atletiek
Voorzitter Frans van Dorsselaer 06-51978839
cjavoorzitter@avdespartaan.nl
Secretaris José Elfering, 06-53770607
cjasecretaris@avdespartaan.nl
Activiteiten cjaactiviteiten@avdespartaan.nl

TR Technische Raad
Voorzitter John vd Zwet, 06-49744134
trvoorzitter@avdespartaan.nl
Secretaris trsecretaris@avdespartaan.nl
Trainingscoordinator **Senioren, Junioren AB:**
Anthony Ott, 06-55137028
trcoordinator@avdespartaan.nl
Contactpers. **C-junioren** (geb. 2005-2004):
John vd Zwet, 0252-413259/06-49744134
D-junioren (geb. 2007-2006):
Joost Valk, 06-52155050
Pupillen (geb. in 2008 of later):
Jan Beijk, 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 Zuijderduijn
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
Nieuws van de TSB 3
Kantinenieuws / Redactienieuws 3
Berichten van de Ledenadministratie:
• Jarigen van 01-11-2018 t/m 31-12-2018 4
• Nieuwe-, opgezegde- en verhuisde leden 5
Nieuws van de Club van 100:
• Van de voorzitter 5
Klaverjascompetitie 2018-2019 6
Nieuws vanuit de WOC: Activiteitenkalender 2018-2019 6
Nieuws van de Vrijwilligerscommissie:
• Van de voorzitter 7
Nieuws van de man van de statistieken: Clubrecords 9
Nieuws vanuit de Commissie Recreatie Atletiek:
• Kermisloop en start Spartaancircuit 10
• Marathon Brugge 11
• Krachtoefeningen in de sportzaal 13
Nieuws van de Commissie Jeugd Atletiek:
• Van de voorzitter 13
• Verslag Crossen door de bossen 14
Pupillennieuws:
• Opschoon/spelletjes/pizza-middag/avond 17
• Verslagen 4e ZHM competitie Gouda en uitslagen 18
• Info nieuw wedstrijdseizoen 2018-2019 / 1e Quatrocross 20
• Grote Clubactie 2018 20
• Verslagen Beste van de Bollenstreek + uitslagen 21
• Verslagen Estafette Kampioenschappen Amstelveen+uitslagen 22
• Trainingstijden winterseizoen 2018-2019 / 2e handskleding 26
• Verslagen + uitslagen 4e Marga Kortekaas Spelen 27
• Activiteitenkalender 2018-2019/Indeling groepen per 1-11-2018 .. 31
• Kleurplaat 32

REDACTIENIEUWS

Kopij insturen uiterlijk woensdag 28 november 2018 vóór 16.00 uur.
Het clubblad ligt klaar in de kantine voor bezorging op
dinsdag 11 december 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: 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

Volgens de oude benaming van de maanden van het jaar is augustus de oogstmaand en september de herfstmaand. Maar dit jaar geldt dat niet voor De Spartaan! September is onze oogstmaand geweest en van de herfst is nog geen spoor te bekennen.

Voor de jeugd was er succes in alle leeftijdscategorieën, want de landelijke finale voor teams, waarin de 12 beste clubs van Nederland vertegenwoordigd worden, werd gehaald.
De jongens D werden 10e, de meisjes C zelfs 4e in hun finale! De B- jeugd mocht naar Eindhoven en de jongens werden daar 8e en ook deze meisjes 4e, net naast het podium. De landelijks finales voor de A- jeugd vond plaats op 8 september op ons eigen sportpark. De organisatie was, zoals bekend van De Spartaan, weer uitstekend en we kregen daarvoor een compliment van de Atletiekunie. We mochten ook hier meestrijden in zowel de jongens als de meisjes categorie en ook nu waren de resultaten in zo’n groot veld goed te noemen: de jongens werden 11e en de meisjes 7e. Bij de NEK in Amstelveen werden de Mini-meisjes 3e.

De senioren wilden niet achterblijven in deze successtory en de mannen wisten in een spannende strijd promotie naar de 1e divisie af te dwingen.

De nog oudere leden (recreanten genaamd) zijn intussen begonnen met hun nieuwe reeks winterwedstrijden, nu onder de naam Spartaancircuit. De volgende loop zal de strand- duin wedstrijd worden. Traditioneel een hoogtepunt in het seizoen, mede omdat dan ook voor de jeugd een wedstrijd wordt gehouden op dit zware terrein, vaak met wind en regen.

Voor de vrijwilligers is het in september ook altijd feest met de jaarlijkse ontspanningsdag: dit jaar met bubble voetbal, boogschieten en lasergamen. Het hoogtepunt van deze vrijwilligersdag is de uitreiking van de wandelstok. Onder luid applaus ontving Fred Duinkerken dit jaar deze prijs. Natuurlijk vooral voor zijn inzet bij de bouw van ons nieuwe clubhuis, maar ook als starter en klusjesman is hij zeer veel aanwezig. Dit jaar werd voor de eerste keer een speciale aanmoedigingsprijs voor de jongere vrijwilligers (een sleutel die ook gebruikt was bij de opening van het nieuwe clubgebouw) uitgereikt. Deze sleutel ging naar Levi van der Geest voor zijn werk als jeugdtrainer en mede- organisator van de jeugdkampen.

En tot slot was er ook nog het 25-jarig jubileum van de Club van 100.

Over al deze activiteiten bent u via de website en via dit clubblad uitgebreid geïnformeerd.

Zo zien we dat het dorp Lisse in september al bijna 150 jaar een feestweek heeft, maar bij De Spartaan is het de hele maand feest geweest! Geen wonder dat we als een gezellige vereniging te boek staan. Laten we met elkaar ons best doen dit zo te houden.

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!

HOOGHKAMER
www.hooghkamer-voorhout.nl

0252 210 031
www.gjvanderhulst.nl
Bouwbedrijf GJ van der Hulst

NIEUWS VAN DE TSB

Noteren in de agenda: 18 mei 2019 - Ter Specke Bokaal?

We hebben jullie nodig!

'Welkom op de site van de TSB! Ik ben Tulpie, jullie nieuwe fan!

Ook in 2019 staat onze (inter)nationale baanwedstrijd, de Ter Specke Bokaal, weer op de agenda. De afgelopen editie was wederom een succes en dat is mede toe te schrijven aan de inzet van vele vrijwilligers; jullie dus! Het is altijd weer een genot om te zien hoe wij als vereniging in staat zijn om met zoveel vrijwilligers een wedstrijd neer te zetten waar atleten en publiek graag naar toe komen.
De ambiance en onze mooie vernieuwde accommodatie vallen echt op.

Voor de komende editie is een gunstiger weekend gevonden, want Pinksteren is pas in juni, de landelijke examens zijn grotendeels achter de rug en er zijn geen conflicterende wedstrijden van de jeugd. We blijven traditioneel de opening van het baancircuit wat zoals altijd betekent dat veel Nederlandse topatleten onze baan weer zullen bezoeken.
De TSB-commissie is begonnen met de voorbereidingen, waarbij de leerpunten van de afgelopen wedstrijd worden meegenomen. Het belooft weer een mooi evenement te worden (zie de **aankondiging op de TSB-website**) en dat lukt alleen met de hulp van vele vrijwilligers, dus ...

NOTEER 18 mei 2019 IN DE AGENDA, WANT WE HEBBEN JULLIE NODIG!

Nog niet iedereen weet dat de vrijdag ervoor ook veel handjes nodig zijn, dus ook hier de oproep om een paar uurtjes te reserveren om te helpen bij de opbouw.
Is dit allemaal nieuw voor je? Trek een commissielid aan de mouw en ga in gesprek, want het is echt gaaf om te doen. Onder het mom van vele handen maken licht werk sporen we bij deze eenieder aan om te helpen. Voor een natje en een droogje wordt gezorgd, de sfeer is altijd goed en na afloop van de wedstrijd is er het bekende buffet met gezellig natafelen.

Nu al zin? Meld je bij Kees van der Dussen. Nog twijfels? Ga in gesprek met een commissielid.

Tot 17 en of 18 mei 2019? Ja, toch?

En nog een extra oproep:
Om onze commissie compleet te maken zijn wij op zoek naar iemand die met enthousiasme de PR taken rondom publiek en sponsoren kan oppakken. Mocht je interesse hebben kan je altijd contact opnemen via **terspeckebokaal@gmail.com** of een commissielid vragen.

TSB Commissie
Jarik Beukers (PR Atleten)
Wim Bouma (Wedstrijdsecretariaat)
Dave Clemens (Accommodatie)
Kees van der Dussen (Vrijwilligers)
Paul Grimbergen (Voorzitter)
Davey Kaak (Atleten)
Jelle van der Zon (Secretaris)

ter specke bokaal

KANTINENIEUWS

Koffiekaarten zijn alléén geldig met trainingen, dus niet bij wedstrijden

WINNAARS KOFFIEKAARTEN

september 2018

Aad Grimbergen - Marianne Grimbergen - Marc Hepperer

REDACTIENIEUWS

Uiterste inleverdatum kopij
vóór 16.00 uur op 28 november 2018

VAN DE LEDENADMINISTRATIE

JARIGEN

November				
1	Wim		Steenvoorden	32 Recr.
1	Gerda	v.d.	Meer	31 Recr.
2	Lianne		Daan	15 Jun A
2	Isa		Kovács	09 Jun D
2	Elly		Bennis	37 Wand.
3	Herman	de	Joode	32 Recr.
3	Kobi	van	Braak	31 Recr.
4	Aad		Grimbergen	38 Wand.
4	Monique		Versluis	31 Recr.
5	Emma		Ouwehand	07 Pup A
5	Onno		Pronker	32 Recr.
5	Diana		Starmans	31 Recr.
6	Paul		Stelder	32 Recr.
6	Andrea		Bouma	15 Jun A
6	Carolien		Wierenga	31 Recr.
6	Mariëlle		Baranski	31 Recr.
6	Dick	van	Elk	42 Overig
6	Kirsten		Smits	09 Jun D
7	Willem	van	Klink	32 Recr.
7	Rick		Urban	18 Sr.
7	Tom		Heemskerk	16 Jun A
7	Silke		Boon	41 Overig

November				
7	Edwin		Teeuwen	32 Recr.
10	Jan		Dofferhoff	22 Masters
10	Ingrid		Nieuwenhuis	41 Overig
10	Bruno		Bangu	10 Jun D
11	Djen		Spierings	10 Jun D
12	Julia		Pieterse	07 Pup A
12	Joost		Valk	32 Recr.
13	Robin		Noort	04 Pup C
15	Wijnand	v.d.	Plas	38 Wand.
15	Hester	de	Ruijter	31 Recr.
15	Henk		Paardekooper	42 Overig
15	Henk		Westra	42 Overig
16	Irene	van	Gent	31 Recr.
16	Lynn	van	Beek	01 Mini
16	Carla		Wildenburg	31 Recr.
16	Stan	de	Haas	10 Jun D
17	Leonie		Treffers	31 Recr.
18	Ria	v.d.	Post	37 Wand.
18	Bram	van	Duijvenbode	32 Recr.
18	Luuk	van	Ruiten	08 Pup A
19	Korry		Diemel	31 Recr.
20	Hannah		Olsthoorn	13 Jun B

November				
20	Floris		Steenvoorden	10 Jun D
21	Ayla		Hageman	07 Pup A
21	Anneke		Hoogkamer	41 Overig
22	Liva		Bouckaert	03 Pup C
23	Marco	van	Stijn	32 Recr.
23	Sandra		Bouma	31 Recr.
23	Owen		Gerrits	04 Pup C
24	Mark	ten	Brinke	16 Jun A
24	Tim		Beelen	32 Recr.
24	Eveline		Botter	31 Recr.
25	Remona		Fransen	17 Sr.
25	Imke	van	Kaam	09 Jun D
25	Thea		Baak	31 Recr.
25	Theo		Zandbergen	32 Recr.
26	Loek	van	Saase	32 Recr.
27	Marianne		Otte	31 Recr.
28	Kimberley		Booij	15 Jun A
28	Albert		Molenkamp	42 Overig
29	Jarit	v.d.	Ven	09 Jun D
30	Rene		Bakker	32 Recr.
30	Tiemo		Jetten	06 Pup B
30	Niels	v.d.	Weerdt	32 Recr.

December				
1	Rik		Rozenburg	10 Jun D
3	Sebastiaan		Pluimert	06 Pup B
3	Jeremy	de	Waal	16 Jun A
3	Jaap	van	Amsterdam	42 Overig
4	Luuk		Arens	06 Pup B
4	Lena		Landman	37 Wand.
6	Henrik		Lang	38 Wand.
6	Kees	v.d.	Dussen	32 Recr.
6	Anneke	van	Rijn	37 Wand.
8	Romy		Berkhout	31 Recr.
9	Anton		Duivenvoorden	32 Recr.
9	Marty	van	Rijnberk	41 Overig
9	Eveline	de	Jong	13 Jun B
10	Wim		Schouten	32 Recr.
10	Conny	van	Schie	31 Recr.
10	Irene	v.d.	Peet	31 Recr.
10	Carlo		Verhart	32 Recr.
11	Lea	v.d.	Aar	37 Wand.
13	Henk		Buurman	32 Recr.

December				
13	Sako		Kroon	32 Recr.
13	Ron	de	Kooker	32 Recr.
13	Carry		Hoek	31 Recr.
14	Karin		Zonneveld	31 Recr.
14	Babeth	van	Egmond	17 Sr.
14	Janny		Derriks	31 Recr.
14	Rob		Boot	32 Recr.
16	Lars		Knaap	14 Jun B
16	Marlijn		Stokhof	15 Jun A
17	Marga	v.d.	Kret	31 Recr.
19	Arthur		Zuijderduijn	42 Overig
19	Angela	v.d.	Lans	31 Recr.
19	Rens	Van	Haaster	10 Jun D
19	Yvon	van	Tol	31 Recr.
20	Daniëlle		Vink	31 Recr.
21	Jarique		Hazel	12 Jun C
21	Roy		Mulder	32 Recr.
21	Hans		Geerling	32 Recr.

December				
22	Cocky	van	Leeuwen	37 Wand.
22	Wim	van	Gerven	42 Overig
23	Linda	van	Wetten	03 Pup C
23	Diana		Goedemans	31 Recr.
24	Davey		Kaak	18 Sr.
25	Eva	van	Bakel	05 Pup B
26	Heino		Stroet	42 Overig
26	Raemon		Baak	10 Jun D
27	Marten	v.d.	Nagel	32 Recr.
28	Toon	van	Tol	22 Masters
28	Jesper		Turenhout	06 Pup B
28	Tim		Turenhout	06 Pup B
28	Anita	van	Lingen	31 Recr.
29	Henk	v.d.	Spek	32 Recr.
29	Bram		Hofland	32 Recr.
30	Ivon	van	Lierop	31 Recr.
30	Wieke		Aartsma	31 Recr.
31	Gert Jan		Booij	42 Overig

Nieuwe leden

Vnaam	TV	Naam	KnauCat
Julia		Langeveld	01 Mini
Jaycee		Warmerdam	01 Mini
Annick		Breuker	01 Mini
Lynn	van	Beek	01 Mini
Myron		Zabel	02 Mini
Devin		Hoogkamer	02 Mini
Evan		Gerrits	02 Mini
Arne	de	Haas	02 Mini
Romy	van	Wetten	03 Pup C

Vnaam	TV	Naam	KnauCat
Owen		Gerrits	04 Pup C
Robin		Noort	04 Pup C
Liz	den	Elzen	05 Pup B
Jens		Stupers	06 Pup B
Pepijn		Stoffer	06 Pup B
Levi	van	Wichen	06 Pup B
Sem	v.d.	Oever	06 Pup B
Robyn		Sturkenboom	07 Pup A
Eva	van	Wichen	11 Jun C
Jeannette	van	Klink	31 Recr.

Vnaam	TV	Naam	KnauCat
Erica		Stroombergen	31 Recr.
Astrid		Mesman	31 Recr.
Sylvia	de	Boer	31 Recr.
Ivarna		Rangel	31 Recr.
Linda		Vink-Oden	31 Recr.
Irene	v.d.	Peet	31 Recr.
Brigitte		Pieterse	31 Recr.
Daphne		Heuzen	31 Recr.
Marcel	v.d.	Veldt	32 Recr.
Carlo		Verhart	32 Recr.

Opgezegde leden

Vnaam	TV	Naam	KnauCat
Mark		Filippo	08 Pup A
Fleur		Schouten	13 Jun B
Sandra	van	Noort	31 Recr.

Het aantal actieve leden per 15 oktober 2018 bedraagt 805

Verhuisde leden

Vnaam		Naam	KnauCat
Niels		Louwers	32 Recr.

NIEUWS VAN DE CLUB VAN 100

Van de voorzitter

25-jarig bestaan Club van 100

Op 25 augustus jl. was het 25 jaar geleden dat de Club van 100 van de Atletiekvereniging De Spartaan werd opgericht. Dit werd gevierd op zaterdag 15 september met een feestelijk diner in Proeflokaal Bregje te Beinsdorp.

De club van 100 bestaat uit 100 leden die De Spartaan een warm hart toedragen. Dit hoeven niet altijd leden van de AV De Spartaan te zijn maar kunnen ook ex-leden zijn, of atleten die stoppen met hun carrière en toch op een andere wijze de club willen blijven steunen. Maar ook mensen uit het zakeleven van de Bollenstreek of een belangstellende.

Jaarlijks houdt de Club van 100 een soosavond, een jaarvergadering en een uitgaansdag met een cultureel tintje. De helft van het jaarlijkse inleggeld wordt besteed aan een nuttig cadeau voor algemeen gebruik aan de AV De Spartaan. Zo “sponsoren “de 100 leden indirect nog de vereniging.

Op de feestavond memoreerde de voorzitter Jaap van Amsterdam dat hij trots is op de club die in al die jaren steeds rond de 100 leden heeft gehad. Waar vind je zo een loyaliteit en warmte naar de vereniging. Vele aanwezigen zijn al van het eerste uur actief ondersteuner en hij gaf aan dat hij meerdere clubs/vrienden kende in den lande maar die zijn dan nar zo’n 5 jaar ter ziele of hebben slechts enkele leden.
Dat de Club van 100 zo veel ondersteuning kan geven, geeft aan hoe De Spartaan leeft in de harten van vele. Tijdens het diner gaf de voorzitter een heuse “Voorzittershamer ”aan de secretaris Trudy Olij als “nieuwe start” van ons bestaan. De club is levendig en hopelijk volgen er nog vele cadeaus en uitgaan/ontmoetingsdagen.

In de afgelopen 25 jaar is er een scala van cadeaus naar de AV De Spartaan gegaan. Zoals o.a.: de Golfkar vorig jaar, maar ook een veldklok, een stopwatch met printer, terrasstoelen, een koffieapparaat, een brancard etc. etc. Gedurende 25 jaar is de club van 100 op vele locaties in de Bollenstreek op bezoek geweest zoals o.a.: rondleiding Agathakerk en beklimming toren, het Schilders museum in Sassenheim, rondleiding Cruquius, rondwandeling Historisch Noordwijk, bezoek Zwarte Tulp museum in Lisse, rondleiding in de tuinen van Keukenhof, bezoek ESA, bezoek Atlantikwal museum etc. etc.

De voorzitters overhandigde een overzicht van 25 jaar activiteiten aan Jan Beelen die jarenlang het secretariaat voor zijn rekening heeft genomen.

De 75 aanwezige leden genoten van een heerlijk diner en een geanimeerde avond die om 23.00 uur afgesloten werd waarna men huiswaarts keerde.

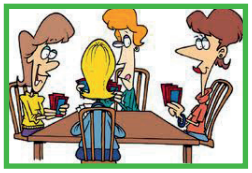
Jaap van Amsterdam

KLAVERJASCOMPETITIE 2018 - 2019

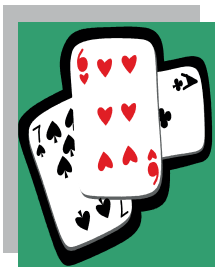
De zomer vordert gestaag en op enig moment komt dan ook het najaar weer in beeld.

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.



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 2018-2019

	datum	ed	OMSCHRIJVING ACTIVITEIT	LOKATIE
zo	4 nov 18		Z&Z-circuit / De Zilveren Turfloop	Mijdrecht
za	15 dec 18		1e Quatrocross pupillen	Voorschoten
zo	**16 dec 18**	31e	LJ Sport Ter Specke Loop (Zorg & Zekerheid circuit) 5-10-15 km	weg/baan
di	**26 dec 18**		Kerstcross	bos
zo	6 jan 19		Z&Z-circuit / Runnersworld Leiden Nieuwjaarsloop	Leiden
za	19 jan 19		2e Quatrocross Pupillen	Leiden
zo	**20 jan 19**		CRA Wintercircuit + CD junioren Strand- en Duinloop	Nederzandt
zo	27 jan 19		Z&Z-circuit / Uithoorns Mooieste - De Loop	Uithoorn

NIEUWS VAN DE VRIJWILLIGERSCOMMISIE

Van de voorzitter

Geslaagde vrijwilligersdag, Fred en Levi in ’t zonnetje gezet… en donkere wolken boven organisatie v.d. Hulst-Oranjecircuit

De jaarlijkse vrijwilligersmiddag op zondag 30 september was een geslaagde bijeenkomst met 100 aanwezigen. Met veel enthousiasme werd deelgenomen aan het boogschieten. Ook velen speelden fanatiek lasergame, en vooral de jongeren waren actief met bubble-voetbal. Daarnaast was er voldoende gelegenheid voor een praatje en een drankje en een hapje.

Aan het einde van de middag werden de waarderingsprijzen uitgereikt:

De “WANDELSTOK” voor de vrijwilliger van 2018 is uitgereikt aan FRED DUINKERKEN

Fred is 10 jaar lid, heeft in die tijd onnoemelijk veel gedaan voor De Spartaan. Sinds 2008 barmedewerker, sinds 2012 jurylid, sinds 2014 scheidsrechter, sinds 2015 starter. Maar bovenal is Fred vanaf 2016 zeer betrokken geweest bij de vernieuwbouw, dat was dan voor een deel zijn werk bij v.d. Hulst, maar daarnaast ook uren, dagen, maanden als Spartaanvrijwilliger. Hij kon hier zijn bed ongeveer wel neerzetten het afgelopen jaar. En ook een paar maanden na de opening waren hij en Nico Schriek op een dinsdagavond nog in de weer om minstens 30 punten te bespreken ter verbetering en verfraaiing. Fred noemde in het clubbladinterview in 2017 het vrijwilligerswerk bij De Spartaan een dankbare bezigheid. Hij deed toen gelijk een oproep, met de woorden:” ‘t hoeft geen grote belasting te zijn, want met een paar uurtjes is De Spartaan al blij”.

Fred is het voorbeeld van niet lullen maar doen, de handen uit de mouwen steken. En dat laatste past bij Fred, want zelfs in de kou loopt hij nog in een T-shirt met korte mouwen.

Daarnaast reikten we dit jaar voor het eerst ook een jongeren-prijs uit, omdat wij de jonge vrijwilligers ook graag in het zonnetje willen zetten en die anders gezien hun leeftijd nooit in aanmerking komen voor de Wandelstok. Iedereen die bij de opening van de vernieuwbouw is geweest zal de SLEUTEL herkennen.

“De SLEUTEL 2018” is uitgereikt aan LEVI van der GEEST

Onze eerste winnaar is 23 jaar, geeft al 6 / 7 jaar jeugdtraining, is begeleider van de jeugdkampen, is actief in de Commissie Wedstrijd Atletiek, is al enkele jaren voorzitter van CWA, en sinds dit jaar ook voorzitter van de jeugdkampen.

De vrijwilligersdag werd afgesloten met een goed verzorgd Turks buffet voor alle aanwezigen. En een mooie bos bloemen werd thuis bezorgd bij Kees van Ruiten voor zijn jarenlange niet aflatende inzet op vrijwel alle gebieden van De Spartaan.. van bestuurlijk, wedstrijdtechnisch, accommodatie, klusploeg tot manusje-van-alles.

Wie o wie gaat de voorbereidingen van Oranjecircuit in 2019 trekken??

Het v.d. Hulst-Oranjecircuit kende dit jaar een groot aantal deelnemers bij alle kermislopen. Qua organisatie komt het echter op te weinig mensen neer. In de afgelopen drie jaar heeft Marcel Konijn als aanjager vooral zelf veel in de voorbereiding gedaan. Hij wilde graag meer kwaliteit brengen dan nu mogelijk is, het heeft hem doen besluiten terug te treden. We zijn op zoek naar een drietal personen, die samen willen nadenken over o.a. verbetering/uitbreiding van de jeugdlopen, de herinneringen, de contacten met Oranjeverenigingen / sponsoren etc. Een paar jaar terug hing het circuit aan een draadje, toen is de handschoen opgepakt door Richard en Kas Grannetia. Vooral leuk om ook samen op te pakken… de basis in de uitvoering op de avonden in september staat…. Nu nog een goeie voorbereiding.

Informatie bij **Marcel.konijn@ziggo.nl of vwcvoorzitter@avdespartaan.nl**

VOOR AL UW FEESTEN EN PARTIJEN

De Kleine Engel

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.wolenzo-lisse.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 accomodaties is altijd wel iets te beleven.

STiWA
EXPLOITATIE & BEHEER

ZWEMBAD & SPORTHAL WASBEEK
Van Alkemadelaan 12, Sassenheim
tel. 0252 - 21 55 94

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

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

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

www.stiwa.nl

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

VOLKSUNIVERSITEIT LISSE

Vuursteeglaan 9 - 2161 GD Lisse
0252 41 95 18

Openingstijden:
maandag t/m vrijdag 10.00 - 12.00 uur

Kijk voor meer informatie op onze website:
WWW.VOLKSUNIVERSITEIT-LISSE.NL

NIEUWS VAN DE MAN VAN DE STATISTIEKEN

Clubrecords

	baan/weg/indoor	maat	Meisjes Junioren C	geb	pres	pl	land	d.d.
B	300 meter		Lotte van Stijn	080299	44,51	Amsterdam		31 08 2014
B	300 meter		Marieke Moonen	221004	42,93	Amsterdam		26 08 2018
	baan/weg/indoor	maat	**Meisjes Pupillen C**	geb	pres	pl	land	d.d.
B	40 meter		Nasia Chaidas	080310	6,95	Lisse		23 06 2018
B	40 meter		Lindsey Clemens	170310	6,92	Lisse		06 10 2018
	baan/weg/indoor	maat	**Meisjes Pupillen D**	geb	pres	pl	land	d.d.
B	4 x 40 meter	1	Hieke Böhm	180901	30,8	Lisse		04 10 2008
B	4 x 40 meter	2	Anne-Wil van Werkhoven	200401	30,8	Lisse		04 10 2008
B	4 x 40 meter	3	Stefanie Quarré	160701	30,8	Lisse		04 10 2008
B	4 x 40 meter	4	Megan van Beelen	240201	30,8	Lisse		04 10 2008
B	4 x 40 meter	1	Julia Baak	180311	30,46	Amstelveen		29 09 2018
B	4 x 40 meter	2	Meike Zenden	050111	30,46	Amstelveen		29 09 2018
B	4 x 40 meter	3	Anouk Kaptein	150711	30,46	Amstelveen		29 09 2018
B	4 x 40 meter	4	Fleur Grimbergen	220711	30,46	Amstelveen		29 09 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
W	½ marathon		Aad van der Lans	160248	1.52.42	Breda		07 10 2018
	baan/weg/indoor	maat	**Jongens Junioren A**	geb	pres	pl	land	d.d.
B	polsstokhoog		Neal Ott	190501	4,33	Assendelft		15 07 2018
B	polsstokhoog		Neal Ott	190501	4,60	Lisse		02 09 2018
B	Zweedse estafette	1	Bas Meeuwenoord	030901	2.05,73	Amstelveen		30 09 2018
B	Zweedse estafette	2	Neal Ott	190501	2.05,73	Amstelveen		30 09 2018
B	Zweedse estafette	3	Julian van Meggelen	020801	2.05,73	Amstelveen		30 09 2018
B	Zweedse estafette	4	Sven Hazenoot	110202	2.05,73	Amstelveen		30 09 2018
	baan/weg/indoor	maat	**Jongens Junioren B**	geb	pres	pl	land	d.d.
B	polsstokhoog		Neal Ott	190501	4,33	Assendelft		15 07 2018
B	polsstokhoog		Neal Ott	190501	4,60	Lisse		02 09 2018
B	4 x 100 meter	1	Tung Cheung	111173	44,8	Leiden		24 06 1989
B	4 x 100 meter	2	Stefan Molenaar	250173	44,8	Leiden		24 06 1989
B	4 x 100 meter	3	Erik Hoogervorst	040573	44,8	Leiden		24 06 1989
B	4 x 100 meter	4	Dennis Verhaar	210972	44,8	Leiden		24 06 1989
B	4 x 100 meter	1	Neal Ott	190501	44,69	Amstelveen		29 09 2018
B	4 x 100 meter	2	Julian van Meggelen	020801	44,69	Amstelveen		29 09 2018
B	4 x 100 meter	3	Bas Meeuwenoord	030901	44,69	Amstelveen		29 09 2018
B	4 x 100 meter	4	Jochem van Stijn	030102	44,69	Amstelveen		29 09 2018
B	4 x 400 meter	1	Mark Stoel	280674	3.35,6	Rotterdam		13 06 1990
B	4 x 400 meter	2	Michael Kaptein	181074	3.35,6	Rotterdam		13 06 1990
B	4 x 400 meter	3	Marijn van der Ploeg	250874	3.35,6	Rotterdam		13 06 1990
B	4 x 400 meter	4	Stefan Molenaar	250173	3.35,6	Rotterdam		13 06 1990
B	4 x 400 meter	1	Julian van Meggelen	020801	3.35,02	Amstelveen		29 09 2018
B	4 x 400 meter	2	Jochem van Stijn	030102	3.35,02	Amstelveen		29 09 2018
B	4 x 400 meter	3	Neal Ott	190501	3.35,02	Amstelveen		29 09 2018
B	4 x 400 meter	4	Bas Meeuwenoord	030901	3.35,02	Amstelveen		29 09 2018
B	Zweedse estafette	1	Bas Meeuwenoord	030901	2.05,73	Amstelveen		30 09 2018
B	Zweedse estafette	2	Neal Ott	190501	2.05,73	Amstelveen		30 09 2018
B	Zweedse estafette	3	Julian van Meggelen	020801	2.05,73	Amstelveen		30 09 2018
B	Zweedse estafette	4	Sven Hazenoot	110202	2.05,73	Amstelveen		30 09 2018

restaurant De Vier Seizoenen

Kerstmenu De Vier Seizoenen

Dinsdag | woensdag 25 en 26 december 2018
Aankomst 18.45 uur, Menuprijs € 72,-

Amuse:
Pata negra | biet | radijs | Parmezaan | crumble

Carpaccio van zeeduivel | tartaar van tonijn |
tempura van langoustine | mayonaise van yuzu

Zeebaarsfilet | risotto van poulpo |
zoetzure wortel met sinaasappel |
jus van rode wijn en cêpes |
krokante Hollandse garnaal

Gebraden Anjou duif | gekonfijte zuurkool |
crème van aardpeer | romige saus met
eendenlever | schorseneer

Licht gerookte gebraden kalfslende |
stamppotje van gebakken appel en spek |
bitterbal van zwezerik | fondant van koolrabi |
flowersprouts | jus met calvados

Panna cotta | Shropshire blue |
zachte blauwe kaas | stoofpeer |
hazelnoot | korstdeeg

Champagne mousse taartje | witte chocolade |
sorbet van kerstboom | cassis curd | macarone

Heereweg 224 - 2161 BR LISSE

Tel. 0252 418023

www.rdvs.nl - restaurant@rdvs.nl

NIEUWS VANUIT HET CRA

KERMISLOOP EN START SPARTAAN CIRCUIT

Voor deelnemers aan het SPOC was het de laatste loop van de kermiscompetitie in de streek en daarbij dus direct de eerste loop van het nieuwe Spartaan Circuit 2018-2019. De omstandigheden waren voortreffelijk: droog koel weer met weinig wind. Hierdoor waren veel mensen op de been om de Kermisloop te bekijken en menigeen had vooraf al positie ingenomen op de diverse gezellige terrassen op het Vierkant.

Voordat er gelopen kon worden was het zaak om het parcours in orde te brengen en met vereende krachten werden de noodzakelijke dranghekken in combinatie met roodwit markeringslint aangebracht. Verrassend was voor een aantal lopers dat de richting van het parcours dit jaar tegengesteld was in vergelijking met vorig jaar maar de afstand per ronde bleef gelijk en liep via Heereweg achter de Grote kerk langs richting Lindenlaan en achterom de Westerdreef waarna via twee keer rechtsaf weer de Heereweg op.

De jeugd startte eerst om 19.00hr en spurtte weg voor hun ronde met een flitsende start waarbij het voor sommigen welhaast een 100m sprint leek en met rode konen waren ze in no time weer terug aan de finish. Allemaal Kanjers!

De senioren starten zoals gepland om 19.20hr exact voor hun 6 ronden waarmee ongeveer 6,6km gelopen werd bij passeren van de finish. Er werd flink gezwoegd en al gauw waren herkenbare koppeltjes in het wedstrijdveld te zien die enerzijds met elkaar streden en tegelijk ook elkaar stimuleerden om een zo goed mogelijke tijd neer te zetten. Toch ook wat pech: waar gestreden wordt gebeurt wel eens iets en zeker twee uitvallers heb ik zien staken wegens enkel- en achillesproblemen. We hopen op snel herstel voor de mannen!

Na finishen van de laatste strijders was het natuurlijk nog niet klaar: prijzen werden uitgereikt (zie uitslagenlijst SPOC) voor vele categorieën waarbij opviel als iemand eenmaal in de prijzen viel dat hij/zij ook vaak voor andere prijzen in aanmerking kwam. De diversiteit van winnaars was verspreid over uiteraard De Spartaan, maar ook bijvoorbeeld AV Rijnsoever en NSL. Het Spartaan Circuit heeft zijn eigen uitslagen met deze loop vastgelegd en daarmee bouwen we voort door de winter heen.

Al met al een zeer geslaagde sportieve loopavond gevolgd door een gezellige terrasvoortzetting.

Loek van Saase

Marathon Brugge

21 oktober 2018

Na Rotterdam en Hannover was het tijd voor een nieuw avontuur.

Velen gingen hun eigen weg. Eindhoven, Trail lopen, New York; RESPECT!!!

Maar de grootste groep koos voor marathon Brugge. Er was al snel een Brugge App opgericht en lang-zamerhand kwam er orde in de chaos. Inschrijvingen, hotels en restaurants regelen, supporters mee. Uiteindelijk verdeeld over 2 hotels wisten we elkaar toch te vinden!

Na een vroeg ontbijt op de slaapkamers de binnenstad in en 9.00 starten voor de marathon. Iedereen had zo zijn eigen idee over de wedstrijd, maar uit-eindelijk waren dit de eindtijden:

Marathon:		**Halve:**	
Joop	3.39	Daan	2.00
Hans	3.43	Aad	1.52
Erik Jan	3.54		
Manon en Robin	4.07		
Paul	4.29		
Carla	4.42		

We werden allemaal hartelijk aangemoedigd door onze supporters: Marga, Danielle, Joop en Jos (die helaas vanwege blessure niet deel kon nemen, maar toch meeging om de sfeer met ons te delen, Bedankt Jos!)

Voor en na de marathon hebben we gezellige momenten gedeeld met elkaar; Binnen anderhalf uur pasta en pizza achterover werken, de stamkroeg van Brugge onveilig gemaakt, bijna de kathedraal beklommen, fietsen gehuurd, bon bons en bier ingekocht, de toerist uitgehangen……

Kortom, het was een enerverend weekend met en hoop sportieve lol! Heel hartelijk bedankt voor ieders aanwezigheid. We kunnen hier nog jaren op terugkijken!

Paul

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

ERKEND SCHILDER

Botterstraat 16
2162 LA Lisse

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

Nog geen akkoord

BRIL Jan't

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

Schildersbedrijf Watze Hoogland

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

VRIJSTAAT NEDERZANDT LANGEVELDERSLAG

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

KRACHTOEFENINGEN IN DE SPORTZAAL AV DE SPARTAAN OP WOENSDAGMORGEN

In samenwerking met Anthony Ott wordt, door Anneke van der Veek en Leo Onderwater, wekelijks op woensdagmorgen de mogelijkheid geboden om krachtoefeningen te trainen in de nieuwe sportzaal.

We werken met instructiekaarten voor de verschillende oefeningen en stellen afwisselende circuitjes samen, waarbij je het zo zwaar kan maken als je zelf wilt. De bedoeling is om op een ontspannen manier te werken aan je conditie en aan versterking van je rug- en buikspieren.
De aanvangstijd is **09.30 uur** en we stoppen om **10.45 uur**.

Anneke en Leo zijn als trainers wel gewend om oefeningen te begeleiden, maar met de nieuwe apparaten is het ook wel even wennen. De eerste gelegenheid om mee te doen is **woensdag 24 oktober**.

Ben je van plan te komen, stuur dan even een mailtje naar:
leo@onderwater.org

Aan de deelname zijn geen kosten verbonden.

Tot ziens, Anneke en Leo

NIEUWS VAN DE COMMISSIE JEUGD ATLETIEK

Van de voorzitter

Afgelopen…

Even een terugblik naar de afgelopen maanden. Alle zomercompetities zijn afgelopen. We mochten zelfs een NK-finale organiseren! Aan alle deelnemers: gefeliciteerd, en in het bijzonder natuurlijk aan degenen die een prijs hebben gewonnen. De pupillen hebben de boel weer netjes gemaakt in de omgeving, gevolgd door pizza. Michael, bedankt voor die pizza’s!

De laatste baanwedstrijd is ook geweest. Voor de junioren is het seizoen afgesloten met een succesvolle meerkamp. En namens alle pupillen: Marga, bedankt voor je fantastische spelen.

Crossen door de Bossen en Lopen tegen Kanker waren de eerste “winterloopjes”, maar het was natuurlijk nog gewoon zomer.

Aan iedereen die het na-zomerseizoen tot zo’n succes heeft gemaakt, door te helpen en/of deel te nemen: dank.

Wat komt eraan…

Het winterseizoen!

De Quatrocross, het crosscircuit voor CD-junioren, en de Kerstcross. Helaas gaat de indoorwedstrijd niet door, maar we zijn nog op zoek naar een alternatief.

Gezocht…

Trainers en juryleden. Wil je als ouder bijdragen aan de sport? Dat kan en… dat hebben we nodig! Geef je op voor een jurycursus, of start als (hulp)trainer.

Informatie voor ouders

Binnenkort schuiven de pupillen en junioren allemaal weer door naar de volgende groep. Dat brengt de nodige veranderingen met zich mee. Misschien ga je trainen op een andere tijd en misschien met andere trainers. Als je van de pupillen doorschuift naar de junioren verandert er nog meer: een langere trainingstijd en een andere competitievorm. Ook als je nét lid bent zijn er wellicht nog veel vragen over hoe dingen georganiseerd zijn.

Daarom organiseren we voor de ouders een informatieavond: **woensdag 14 november 19.00**

Agenda

14 november	Ouders	Informatieavond	Kantine
17 november	Vervallen!	~~Indoor Onderwater~~	~~Lisse~~
28 november	Pupillen	Pietentraining	Lisse
15 december	Allen	Quatrocross	Voorschoten
26 december	Allen	Kerstcross	Lisse
19 januari 2019	Allen	Quatrocross	Leiden

Frans van Dorsselaer

Verslag crossen door de bossen

14 oktober 2018

Was aangenaam vertoeven in het Keukenhofbos....

2 weken eerder dan andere jaren stond voor dit jaar de loop voor scholieren, ‘Crossen door de bossen’ op de agenda. En ieder jaar is het weer spannend hoeveel aanmeldingen er binnen komen. Uitnodigingen, posters en flyers gaan begin september al de deur uit. En dan begint het grote afwachten. Ondertussen wordt er uiteraard ook bij De Spartaan de nodige aandacht aan geschonken, stond het op de voorpagina van de plaatselijke kranten (met dank aan Paula) en worden flyers uitgedeeld.

Zoals ieder jaar ook dit jaar weer de meeste aanmeldingen in de laatste week. Blijkbaar wacht men eerst de weersverwachting af. En die was dit jaar heel goed. Een mooiere dag hadden we ons niet kunnen wensen.

Tegen de 190 voorinschrijvingen en op de dag zelf nog de nodige na inschrijvingen die via de app vanuit de kantine naar ons toe kwamen. Met toch ook een paar afvallers op de dag zelf bleef dit aantal aan het eind van de dag ongeveer gelijk.

Het programma had dezelfde volgorde als vorige jaren. Eerst de middelbare scholieren (1,2 en 3), ouders en docenten met dit jaar 28 deelnemers aan de start, waarvan de helft ouder of docent. Een groeiende groep! De andere helft bestond dus uit leerlingen uit 3 klassen, waarvan een aantal snelle Spartaan leden, die dus ook allemaal met een prijs naar huis gingen. Die groep zou zeker groter mogen worden, dus onderbouwers: een uitdaging voor jullie zoveel mogelijk klasgenoten mee te nemen volgend jaar.

Na de middelbare scholieren volgden de basisschoolklassen 3 t/m 8, waarbij we ook de nodige Spartaan jeugd op het podium konden zien staan. Ook vanuit de jeugdhardloopgroep hadden we geen klagen over het aantal bekers. De Willinkschool, Sparrenbosschool, St Willibrordschool en OBS Het Bolwerk waren goed vertegenwoordigd. En ook die leerlingen kwamen we regelmatig tegen op het podium. Het podium van de jongens groep 8 werd zelfs helemaal door de Sparrenbosschool bezet.

Maar met of zonder beker: de sfeer was goed, het weer evenzo en er werden prachtige prestaties neergezet (zie hiervoor de uitslagen op de Spartaan site).

Prijzen voor de nummers 1, 2 en 3

Prijsuitreiking VO klas 1: Sofie - Cassandra - Steffanie

En behalve prestaties ook heel veel hulp vanuit de jeugd! Wat leuk als zoveel kinderen, die zelf ook meededen, bereid zijn voor of na hun eigen loopje de handjes uit de mouwen te steken. Bedankt allemaal! Met elkaar werd er afgewisseld in het meelopen met de laatste lopers en het uitdelen van de herinneringen (sleutelzakjes).

Het lijkt allemaal zo simpel, maar achter de schermen merk je pas wat er allemaal nodig is om zo’n loopje te organiseren en hoeveel mensen er nodig zijn om het goed te laten verlopen. Een geoliede machine bij De Spartaan met veel ervaren mensen die allemaal niet te beroerd zijn de jeugd een mooi sportief evenement te bezorgen. Leuk om daar op zo’n dag onderdeel van te zijn.

Bedankt iedereen en op naar de volgende cross.

Mieke Aanen

SUDOKU

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

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

STAP VOOR STAP NAAR KIM Pedicure

AMBULANTE
(SPORT)PEDICURE
IN & OM LISSE

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

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

HEEMSKERK
assurantiën

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 wijdte 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

PUPILLENNIEUWS

Opschoon/spelletjes/pizza-middag/avond

Ik vond het best leuk om de vieze troep van de wielerbaan te rapen maar ik kreeg er wel pijn in mijn vingers van want het was best veel. We hebben zelfs een voetbal gevonden. Ik vond het ook heel leuk om mijn eigen pizza te versieren en op te eten. Het was heel erg lekker!
Celine de Mooij (MMini)

Schoonmaak dag
We hade opgeruimd en we hade een wijnfles gevonde . alen spullen moesten in de zak. Daarna gingen we spelletjes doen. Ik vond kleedje sleepen het leukst. Iedreen mogd pizza maaken .ik kom vogend jaar weer.
Linda van Wetten (MPC)

We gingen eerst vuil zoeken in het bos. En wat vonden we veel zelfs een hele uitgerolde vuilniszakkenrol! Daarna gingen we spelletjes doen tegen een ander team zoals rupsie rupsie en haasje hup. Tussen de spelletjes door versierden we onze pizza met o.a. salami, kaas en mozzarella. Toen we klaar waren met se spelletjes gingen we de pizza eten. Daarna mochten we nog vrij spelen. Ik heb een hele leuke en lekkere middag,- en avond gehad. Esra Kulcer (MPC)

Zelfs het Keukenhofbos werd schoongemaakt

Resultaat van een uur andermans rotzooi opruimen

Broekloopsters Michelle en Lindsey

Ik vond het heel leuk. Eerst gingen we vuil rapen. Dat was al super leuk. Ons groepje ging naar het bos.We hadden heel veel troep. En we hadden zelfs een roestige pijp gevonden. Daarna deden we spelletjes. Ondertussen gingen we pizza versieren. De spelletjes die ik heel leuk vond waren: rupsie rups en kleden trek. Daarna gingen we nog de pizza eten. Die erg lekker was. Daarna nog een ijsje. En de dag was weer voorbij. Ik vond het echt een hele leuke middag.
Groetjes van Liz den Elzen (MPB)

Zaterdag heb ik meegedaan met de pizzadag. Eerst gingen we in groepjes afval opruimen. Wij waren met een groep naar het bos. Toen we terug kwamen gingen we spelletjes doen. Tussendoor mochten we ieder onze eigen pizza versieren en daarna opeten. Als je trek had in nog een pizza mocht je er nog een maken. Ik vond het een leuke dag en de pizza’s waren lekker. Groetjes Rosanne Bruggeman (MPB)

Hoi iedereen,
We kwamen aan op De Spartaan en moesten groepjes maken. Wij hadden al snel een groepje, kregen de grijpertjes en gingen op pad. Eerst naar de tunnel. en toen naar de hockey .we hadden veel hockey ballen. een uurtje later gingen we speletjes doen en pizza bakken .het was erg leuk .later mogten we onze pizza op eten. hij was heel lekker. groetjes Denny Verhagen (JPA1)

"warming-up" pizzaoven

Pizzabakker Michael

Wat zal ik nou eens op mijn Pizza doen?

Opschoonmiddag pizza-avond

Op zaterdag 8 september was de opschoonmiddag en de pizza-avond. Het begon om 16:00 en ik was er om 16:30 want ik had nog een partijtje. Toen ik aan kwam waren alle groepjes al weg en de prikstokken ook. Dus ik ging samen met mijn moeder al het afval oprapen maar we hadden wel handschoenen. Vooral bij de hockeyclub was het een rommeltje. We hebben heel veel plastic tassen gevonden, tennis en hockey ballen. Ook hebben we heel veel bierbekers gevonden en flesjes. Zelfs een heel bierkrat hebben we uit de sloot gehaald, wel zonder bier.
Wij haalden alles uit de sloot met hulp van een grote plank. Die legden we iedere keer over de sloot heen en dan konden we de rommel uit de sloot vissen.

Ui de sloot haalden we ook een verkeerspaaltje. Die staat ook op de foto. Misschien sturen ze de foto nog naar de gemeente!
Wij waren een beetje te lang doorgegaan met het opruimen maar na het opruimen ging ik meedoen met alle spelletjes en pizza’s eten. Die had Ben in een oven gebakken, ze waren heel lekker. Ik vond het heel leuk, want ik zag dat we veel hadden opgeruimd uit de natuur. Daar waren anders veel dieren aan dood gegaan. Nu had ik af en toe een brandnetel, ik pijn, maar de dieren bleven leven, dat zei ik in mijn hoofd.

Groetjes Manoe Heemskerk (MPA2)

4e ZHM-competitie Gouda

Verslagen kinderen (helaas hebben wij geen foto's ontvangen van de ochtendsessie)

Anouk Kaptein (MMini)
Ik vond het leuk en het ging heel goed bij het hoogspringen. Ik had het heel gezellig met mijn vriendinnen. Ik ben niet uitgegleden ook al was de baan nat. Volgend seizoen doe ik weer mee met de ZHM’s!

David Kaptein (JPB)
De baan was heel nat en sommige kinderen gleden uit tijdens de wedstrijd. Gelukkig ging de zon wel schijnen. Met vortex heb ik mijn PR verbeterd. Het was een leuke laatste ZHM van het seizoen.

Op 15 september deed ik mee aan de 4e wedstrijd van de ZHM competitie. Het was in Gouda en het was erg mooi weer. Ik heb met fietsbanden gegooid, hurk en hoog en estafette gedaan. En hard rennen op het eind. Ik kon niet lang bij de prijsuitreiking blijven want ik ging nog naar vakantievrienden.

Groetjes Valentijn Wiering (JPB)

Zaterdag 15 september ging ik naar de wedstrijd In Gouda. Mijn moeder was ploegleider.
In het begin ging hadden we hurkhoog. Dat vind ik niet zo leuk en het ging ook niet zo lekker. Maar ik heb wel een nieuw record bij vortex: 25,50. Ik zat met mijn vriendje Roelf in het groepje dat was heel gezellig. Daarna ging ik de vier minuten loop doen dat ging heel erg goed ik heb daarbij 950 meter gelopen, ik kon nog wel wat harder, want aan het einde was ik niet heel erg moe. Dit was mijn wedstrijd in Gouda

Groetjes van Siebe Holleman (JPB)

Hoi wij zijn Anna & Sophie Rens Wij hebben meegedaan aan de wedstrijd in Gouda. En dat was heel erg leuk. Wij hebben heel erg genoten en het was super leuk. Het was lekker weer. En na afloop kregen we een medaille. En een ijsje. En het was super gezellig. Groetjes Anna & Sophie (MPB)

Ik ben zaterdag 15 september naar de 4e ZHM in Gouda geweest. Ik vond het heel erg leuk. We kwamen wel laat aan bij de wedstrijd maar nog op tijd. We begonnen met de estafette. het was lekker weer om te sporten. Ik heb vortex geëvenaard en bij hurkhoog ging het slecht. pendelestafette ging goed. 40 meter sprint ging gewoon. Op het eind hadden we de 4 minuten loop daar ging het heel goed. De prijsuitreiking duurde heeeeel lang maar ik kreeg wel nog een aanmoedigingsbeker.

Groeten van Amine Et-tadmouti (B pupil)

Verslagen kinderen middagsessie

De 4e ZHM in Gouda was heel leuk. Alle Spartaan meisjes zaten in dezelfde groep. Bij de estafette zijn we heel goed geeindigd. Met horden was Esmee heel snel. Het hoogspringen ging ook goed bij iedereen. Het vortex werpen ging tegen de wind in dus we gooiden wat minder ver dan normaal. Zoals altijd gooide Julia het verst. Ik gooide 8 meter met de kogel, ook best ver. De duurloop ging ook wel goed, ik liep de eerste 2 rondjes samen met Esmee. In het eindklassement over 4 wedstrijden was Julia 6e en ik 3e. We hebben het allemaal leuk gehad en daar gaat het om. Lilian♡van der Ent (MPA2)

Zaterdag 15 september 2018 was de vierde en alweer laatste ZHM van het seizoen 2018. Dit keer in Gouda. Na een uitgebreide wandeling van het zwembad af door het (sport)park kwamen we na 10 minuten aan bij de atletiekbaan. Onderweg nog een dreigende wolk, maar tijdens de gehele wedstrijd heerlijk zomers weer. Samen met AAV’36 en Antilope vormden we dit keer een team. Lisse was compleet met Florian, Duncan, Colin en ik , maar de deelnemer van Antilope was er niet en van AAV’36 waren er ook twee afzeggingen Daardoor konden we met de estafette allemaal twee maal lopen, dat was leuk. Vervolgens gingen we gingen we fortexxen. Sommige kwamen wel over de 40 meter, echt ver en heel goed.
Daarna gingen we horden lopen, altijd een leuk onderdeel. Vervolgens gingen we door naar kogelstoten en daarna viel de pauze mooi middenin in het programma. Na de pauze kwam het onderdeel polsstok springen. En tenslotte nog hoogspringen.
Al met al ging het best goed met iedereen en eindigden we ergens in de middenmoot van de pool. Aan het einde waren “de meters maken”. Dat ging erg goed met een nieuw PR voor me.
Als afsluiting was nog de algehele prijsuitreiking waar velen een prijs hadden gewonnen. En zo vloog de middag voorbij. Ik hoop jullie op 6 oktober weer bij de “Marga Kortenkaas Spelen te zien en dan nog een lekkere buitenwedstrijd te hebben. Groetjes Sipho Diderik (D)

Uitslagen jongens:

JPA1	60m	Duur	Sling	Vortex	Ver	
Daan Arens	10,54	DNS	17,50	19,50	3,10	
Denny Verhagen	9,95	1450	17,50	22,50	3,35	
Thijs Berger	11,33	1400	21,50	31,50	3,10	
Ties Zuijderduijn	10,70	1325	18,50	28,50	3,25	
Valentino Clemens	10,63	1350	17,00	24,50	3,20	
JPA2	**Duur**	**60mH**	**Kogel**	**Vortex**	**Hoog**	**Pols ver**
Colin Groenendijk	1125	11,34	6,20	26,50	1,10	3,75
Duncan Arrachart	1300	11,24	8,80	37,00	1,20	4,10
Florian Bloemheuvel	1475	11,07	9,40	35,00	1,10	4,30
Sipho Diderik	925	13,86	3,70	13,50	0,85	2,85
JPB	**40m**	**Duur**	**Sling**	**Vortex**	**Hurk**	
Amine Et-tadmouti	7,83	975	13,00	23,00	0,75	
Ben v Dorsselaer	7,97	900	11,50	15,50	0,80	
Daan vd Geer	8,23	850	13,00	16,50	0,65	
David Kaptein	7,33	950	11,50	23,00	0,80	
Julian van Eijndt	7,36	950	13,00	23,00	1,05	
Luuk Arens	6,90	1000	13,00	17,00	0,95	
Max Loefs	8,01	900	10,50	17,50	0,75	
Raúl Flores	9,12	750	9,50	23,50	0,75	
Roelf Sienot	7,78	900	14,00	21,50	0,80	
Sebastiaan Pluimert	7,20	950	9,00	14,00	0,95	
Siebe Holleman	8,06	950	11,50	25,50	0,75	
Tiemo Jetten	9,46	DNS	11,50	14,00	0,50	
Valentijn Wiering	8,69	850	9,50	13,50	0,70	

JPC	Duur	40mH	M-bal	Vortex	Hoog	Ver
Ferre Warmerdam	925	8,41	4,70	10,50	0,80	2,50
Wesley Warmerdam	950	8,42	5,00	19,50	1,05	3,10
JPMini	**Duur**	**40mH**	**M-bal**	**Vortex**	**Hoog**	**Ver**
Joris Niewold	775	9,55	4,00	8,00	0,80	2,40
Vincent Trin	825	10,26	3,90	10,50	0,70	1,90

Foto's zijn gemaakt door Bettina (moeder van Denny Verhagen JPA1)

Uitslagen meisjes:

MPA1	60m	Duur	Sling	Vortex	Ver	
Amber Nuis	10,43	1125	16,50	15,50	2,90	
Evi Bakker	11,22	1075	12,00	11,50	2,80	
Tessa Verhoeven	11,19	1275	17,50	23,00	2,75	
MPA2	**Duur**	**60mH**	**Kogel**	**Vortex**	**Hoog**	**Pols ver**
Esmee Lommerse	1375	10,81	6,30	16,00	1,10	4,20
Julia Pieterse	1275	11,02	6,90	29,50	1,15	4,35
Lilian van der Ent	1425	11,01	8,00	24,50	1,15	3,70
Manoe Heemskerk	1175	13,07	5,20	16,50	1,00	3,35
Rebecca Reichgelt	1300	12,14	5,10	21,00	1,15	3,65
MPB	**40m**	**Duur**	**Sling**	**Vortex**	**Hurk**	
Anna Rens	8,59	850	9,50	8,50	0,70	
Eva Swinkels	8,18	850	10,00	12,50	0,85	
Isa Philipse	7,40	925	10,00	19,50	0,85	
Lotte Kruit	8,06	850	9,50	9,50	0,75	
Michelle Gilissen	8,29	800	9,50	18,50	0,60	
Milou Heidinga	8,18	875	9,50	14,00	0,70	
Rosanne Bruggeman	8,29	875	12,50	16,50	0,90	
Sophie Rens	8,73	875	8,50	10,50	0,75	

MPC	Duur	40mH	M-bal	Vortex	Hoog	Ver
Chiara Franklin	825	8,42	6,20	15,50	0,90	2,35
Femke Kortekaas	825	9,78	3,70	7,50	0,80	2,30
Lindsey Clemens	925	7,79	5,40	15,50	1,00	2,65
Liva Bouckaert	825	10,72	5,40	7,00	0,85	2,05
Megan de Vries	800	10,48	4,50	9,50	0,80	2,60
Nasia Chaidas	950	8,01	5,30	15,50	0,95	2,90
MPMini	**Duur**	**40mH**	**M-bal**	**Vortex**	**Hoog**	**Ver**
Anouk Kaptein	850	9,79	4,10	9,50	0,75	2,40
Fleur Grimbergen	850	10,03	4,00	10,00	0,80	2,30
Julia Baak	825	9,28	3,40	8,50	0,70	2,40
Marloes Kortekaas	850	9,84	2,20	5,00	0,70	2,30
Meike Zenden	775	9,99	3,80	8,00	0,80	2,35

Prijsuitreiking meisjes pupillen A

Informatie nieuw wedstrijdseizoen 2018-2019

1ste Quatrocross Voorschoten (Crossseizoen 2018-2019)

Datum **15 december 2018** - Tijdstip 11:00 uur - Locatie Voorschoten - Adres Vlietlanden

De Quatrocrossen bestaan uit 4 wedstrijden, georganiseerd door de verenigingen van regio Leiden, Duin- en Bollenstreek. Het eindklassement wordt opgemaakt door de beste van 3 wedstrijden.

Let op: Onderstaand is het chrono van 17 februari 2018!!!

Starttijd	afstand	categorie	geb. jaar
11.00 uur	ca. 800 meter	Meisjes en jongens pup mini	2012/2013
11.10 uur	ca. 800 meter	Meisjes en jongens pup C	2011
11.20 uur	ca. 1.000 meter	Meisjes pup B	2010
11.30 uur	ca. 1.000 meter	Jongens pup B	2010
11.40 uur	ca. 1.200 meter	Meisjes pup A1	2009
11.50 uur	ca. 1.200 meter	Jongens pup A1	2009
12.00 uur	ca. 1.200 meter	Meisjes pup A2	2008
12.10 uur	ca. 1.200 meter	Jongens pup A2	2008

Zodra bekend is hoeveel kinderen er hebben ingeschreven dan pas kan het definitieve chrono gemaakt worden.

Inschrijven via de site van De Spartaan. Meer informatie omtrent deze loop kunt u ook vinden op de site van De Spartaan of bij AV Voorschoten’97.

GROTE CLUBACTIE 2018

Grote Club Actie is dit jaar goed van start gegaan.
Er zijn al **502** verkochte loten verwerkt door Jessica en Linda, waarvoor hulde. Zowel voor de kinderen die de loten verkopen als voor de dames die de verwerking op internet verzorgen.

De lotnummers worden vermeld op uw bank- of giro afschrift. De opbrengst van de Grote Club Actie komt als altijd ten goede aan activiteiten voor de jeugd.

Lotenboekjes kunnen nog tot **half november** worden ingeleverd via Marga.
Half december is de trekking van de prijzen.

Vriendelijke groet, José Elfering
Secretaris Commissie Jeugd Atletiek

De beste van de Bollenstreek 22 september 2018

Julia

Na jaren lobbyen was het eindelijk zover. AV Rijnsoever uit Katwijk organiseerde een wedstrijd voor hun eigen pupillen **tezamen** met die van De Spartaan. Helaas waren er van onze kant niet zoveel inschrijvingen. Denk dat de Kermisweek in Lisse, die volop aan de gang was, hier een beetje aan debet was. We gaan daarom kijken of we die wedstrijd in 2019 vóór de zomervakantie kunnen inplannen.

Joris

Katwijk ligt gelukkig niet zo ver vanaf Lisse. Een lange reistijd zoals bij andere AC-competities was er dus niet. Was wel héél benieuwd hoe deze baan erbij lag. De wind kwam zoals zo vaak hier in de omgeving vanuit zee. Ook vandaag was dat het geval. Er stond best wel ‘n stevig windje. Voordat we de baan konden betreden moesten we eerst een aardig aantal treetjes omhoog. Het eerste wat me opviel was dat ze in Katwijk **8 sprintbanen** hebben. Was gelijk jaloers! Hadden we dat ook maar in Lisse. Een bomenrij c.q. hoge haag zoals op onze eigen baan ontbrak. Dus werd het zoals al eerder omschreven een winderig dagje. Maar niet getreurd, de zon deed in ieder geval haar stinkende best. Wat wil je dan nog meer!

De wedstrijd op zich verliep prima: kindvriendelijke juryleden, waar nodig verleenden ouders en begeleiding hand- en spandiensten, vrolijke kinderen, iedereen moedigde iedereen aan, m.a.w. gewoon een wedstrijd die voor herhaling vatbaar is.

Dank aan alle medewerkers van AV Rijnsoever (ga geen namen noemen anders ben ik bang dat ik iemand vergeet).

Dank verder aan iedereen die op welke wijze dan ook ervoor gezorgd heeft dat **“de beste van de Bollenstreek”** een leuke en sfeervolle wedstrijd werd.

Marga Kortekaas

Alle ogen gericht op..... van hoe werp ik een fietsband zover mogelijk weg!!!!

Uitslagen

Meerkamp A1/A2	Duur	60mH	Kogel	Vortex	Hoog	Polsver
Amber Nuis	1150	12,20	5,20	15,00	1,00	3,90
Colin Groenendijk	1150	12,10	5,80	27,00	1,05	3,50
Daan Arens	1275	11,90	5,90	18,50	1,05	3,80
Denny Verhagen	1450	11,40	6,70	23,50	1,05	4,00
Duncan Arrachart	1250	11,50	8,30	40,00	1,15	4,00
Esmee Lommerse	1350	11,00	5,40	17,50	1,10	3,85
Florian Bloemheuvel	1475	11,00	9,10	36,50	1,10	4,35
Jill Munsterman	1175	12,90	4,60	17,50	0,90	3,20
Julia Pieterse	1250	11,20	6,90	32,50	1,10	3,70
Lilian van der Ent	1425	11,00	7,30	23,50	1,15	3,90
Tessa Verhoeven	1275	12,90	6,10	23,00	0,95	3,65
Thijs Berger	1375	11,70	7,10	30,50	1,20	3,80

Daan

Lilian

Geplaatste foto's van deze wedstrijd zijn gemaakt door Carla van Duijn

Meerkamp B-pup	40m	Duur	40mH	Sling	Vortex	Hurk
Abel Ayale	9,10	850	10,50	7,00	14,50	0,85
Amine Et-tadmouti	7,80	1025	8,20	11,00	20,50	0,90
Anna Rens	8,90	875	10,00	6,50	10,00	0,80
Ben van Dorsselaer	8,10	875	8,90	7,00	23,00	0,85
Cas van Slooten	7,20	1050	7,90	8,50	33,50	1,05
Julian van Eijndt	7,30	975	8,20	11,00	24,00	1,20
Lotte Kruit	8,40	875	9,20	8,00	14,50	0,75
Luuk Arens	7,00	1050	7,40	13,00	23,00	1,05
Rosanne Bruggeman	8,50	850	8,80	11,50	16,00	0,90
Sophie Rens	8,70	900	9,60	5,00	10,50	0,85
Tiemo Jetten	10,40	700	10,50	6,00	14,50	0,70
Meerkamp Mini/C	**40m**	**Duur**	**40mH**	**Sling**	**Vortex**	**Hurk**
Chiara Franklin	7,80	825	8,30	11,00	18,00	0,80
Esra Kulcer	8,40	775	9,20	7,00	9,00	0,70
Job van Slooten	8,60	825	9,30	5,50	16,50	0,75
Joris Niewold	9,10	775	9,30	6,00	10,00	0,80
Julia Baak	8,40	725	9,60	5,00	10,00	0,70
Kay Seijsener	8,60	800	9,70	10,00	16,00	0,90
Meike Zenden	8,30	800	8,70	7,00	11,00	0,75
Owen Gerrits	7,70	875	8,60	7,00	16,00	0,80
Tygo Kupper	9,30	875	10,80	5,00	8,00	0,60
Wesley Warmerdam	8,00	975	8,20	11,00	25,00	1,00

40 meter: Ben - Sophie - Anna

40 meter: Julia - Wesley - Kay

Tygo

Owen

Kay

Estafette Kampioenschappen Amstelveen

Zaterdag 29 september mocht ik meedoen aan de Nederlands estafette kampioenschappen. en dat vond ik heel leuk! En ik deed het met Meike Julia en Anouk. We gingen vier keer oefenen op maandag en vrijdag en het ging heel goed. en ik vond heel spannend. de wedstrijd zelf ging heel goed. Zo goed dat we zelfs de derde prijs hebben gewone. We hebben een hele mooie medaille gewonnen. En ik vond de wedstrijd heel leuk en heel spannend. Groetjes Fleur Grimbergen (MMini)

Verslag ouders Fleur

En dan was het ineens maandag 17 september 2018. Op het programma staat de eerste van 4 extra trainingen voor de Nederlandse estafette kampioenschappen. Meteen werd mij duidelijk dat alle ploegen er zin in hadden. Bij de mini-pupillen was het allemaal even wennen. Hoe moet ik de stok overgeven en wanneer begin ik met lopen, wat is de volgorde van lopers.. Allemaal vragen waar in de loop van de 4 trainingen antwoorden op kwamen. En zo zag ik dat op de laatste training op vrijdag 29 september een geoliede machine klaar gestoomd was, met op het laatst nog een tactische wissel in de volgorde van lopers.

Dan is het zaterdag ochtend 29 september. Vroeg opstaan, de wedstrijd staat weliswaar pas om 11:26 uur op het programma, maar een uur van te voren moet er al gemeld worden dat het team compleet is.
Het is 10:00 uur s’ochtends en een plekje voor de auto is gevonden. We lopen naar de ingang van A.V. Startbaan. Het zonnetje komt door en het is gezellig druk. Meteen een goede indruk.
Het ziet er allemaal goed georganiseerd uit.

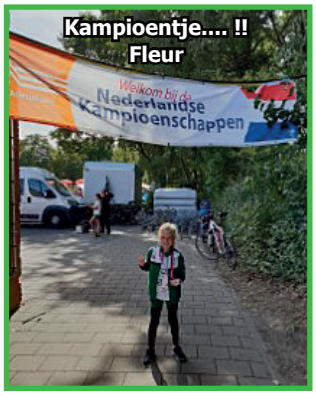
De tent van De Spartaan staat achter in, op het grasveld. Daar verzamelen alle atleten van De Spartaan zich. We worden opgevangen door Marga en Theo. Om ons heen zijn de mini-pupillen lekker ontspannen aan het spelen. Tikkertje, een potje voetbal, alles om te ontspannen. Ik kijk om me heen en zie bij de ouders toch wel gespannen koppies! Leuk om te zien dat de ouders meer gespannen zijn dan de kinderen.

Het is 10:30 en Marga heeft de teams aangemeld dat ze compleet zijn. Nu kan alles gaan beginnen. 10:50 uur alle atleten mogen met Theo mee voor een warming-up. Als iedereen goed warm is, worden de startnummers uitgedeeld.

Startnummers 48 zijn de nummers om in de gaten te houden, de startnummers van de Mini-pupillen. We komen steeds dichter bij het tijdstip 11:26 uur. Duidelijk is het deuntje te horen vlak voor elke start. Vlak na het deuntje klinkt telkens het startschot en vliegen de atleten uit de startblokken.

Dan worden alle atleten bij elkaar geroepen. Alle startlopers, 2de lopers, 3de lopers en slotlopers worden bij elkaar gezet en mogen met hun begeleider mee richting hun wisselpunt. Om 11:26 uur is duidelijk dat de wedstrijden iets uitlopen. Ik zie sommige kinderen zichzelf warm houden door te springen of rondjes te lopen. Anderen kijken naar de wedstrijden die bezig zijn. Ik zie dat iedereen er klaar voor is en dat de wedstrijd mag beginnen.

Mooie wissel van Anouk en Fleur



Kampioentje.... !! Fleur

De mini-pupillen lopen de baan op. De lopers gaan op hun plekje staan.

Ik zie de startloper, Julia, naar haar startblok kijken. Ik vraag me af waar ze aan denkt… “Zet ik mijn voeten goed neer, schrik ik niet van het startschot, ben ik goed weg uit de blokken” Allemaal vragen die bij mij opkomen waar ze aan kan denken. Ik zie Loper 2, Meike, achterom kijken. Waar zijn haar gedachten… “Zal de Julia goed weg gaan.. Krijg ik het stokje goed overgegeven..”
Loper 3, Anouk, zie ik ook op haar beurt achterom kijken.. “ Start ik op tijd… Laten we het stokje niet vallen…Loopt er niet een andere loper in de weg..”
Ik kijk naar loper 4, Fleur… Ze kijkt voor zich. Voor zich ziet ze de finish op 40 meter afstand.. Een behoorlijke afstand. Ik zie haar denken, wat er ook gebeurt, ik moet zo snel mogelijk over die streep komen!!

Ik hoor het muziekje vlak voor het startschot. Gespannen, concentratie, de focus, de wil om te winnen, ik zie het allemaal in de gezichtjes terug! klaar voor de wedstrijd. Het startschot klinkt. Julia is goed weg uit de blokken en speert op Meike af. De wissel gaat perfect en Meike loopt inmiddels al op de 3 plek. Het lijkt erop dat Anouk iets te vroeg weg is, maar schijn bedriegt, ook deze wissel loopt vlekkeloos. Anouk komt als een komeet op Fleur af. Het stokje gaat met speels gemak over en Fleur perst er een eindsprint uit! Ze komen als 3de over de Finish! Een pracht teamprestatie.

Julia - Meike - Anouk - Fleur (MMini)

Dan komt het lange wachten… Zijn alle wissels goed verlopen volgens de strenge maar rechtvaardige jury. Het verlossende woord komt na een tijdje. De mini-pupillen zijn met een tijd van 30.46 sec. 3de geworden vlak achter de toppers van Leiden Atletiek en PAC Rotterdam.
30.46 sec op de 4x40 meter!! Wat een tijd, een nieuw clubrecord!! Gewoon even het oude clubrecord, wat sinds 2008 stond op 30.8 sec. uit de boeken gelopen!

De meiden worden naar voren geroepen en mogen plaats nemen op de 3 na hoogste tree van het Podium! Wat staan ze te stralen daar zeg!! Prachtig om te zien! Ik kijk om me heen en zie alleen maar trotse papa’s en mama’s staan. Die op hun beurt ook staan te stralen!

Alle trainers bedankt. Dankzij jullie hebben de meiden mini-pupillen deze topprestatie kunnen leveren!

Julian van Eijndt:
Een week geleden mocht ik meedoen aan de Nederlandse Estafette kampioenschappen in Amstelveen, In mijn estafette team zat ik samen met David, Cas en Luuk. We hebben heel hard samen getraind op de maandagen en vrijdagen. Dat vond ik erg leuk. Op de dag van de wedstrijd mocht ik spikes van Tanja lenen en moesten we super lang wachten. Toen we eindelijk aan de beurt waren hebben we heel hard ons best gedaan en het ging heel goed. Ik mocht als eerste starten en het estafettestokje aan David geven, die gaf het aan Cas en Cas aan Luuk die de eindsprint deed. We waren tweede van onze serie maar er waren nog veel meer series en zijn als 8e geëindigd. Ik vond het super leuk.

Luuk - Cas - David - Julian (JPB)

Dagmar Potters (moeder Julian van Eijndt)
Op 29 september mocht onze zoon Julian samen met een selectie van de pupillen in diverse leeftijd categorieen meedoen aan het NEK in Amstelveen. Julian vond het vooral leuk omdat hij, samen met David, Cas en Luuk uit zijn team, hier extra voor mocht trainen. In de twee weken voorafgaand aan het NEK werden er op de maandag en vrijdag speciale estafette trainingen verzorgd door een zeer enthousiast team trainers. Als je als ouder denkt dat het toewijding is om je kind drie keer in de week naar training te brengen, beeld je dan die trainers in die met zoveel geduld en enthousiasme een groep stuiterballen van 6 tot 12 een perfecte estafette aan proberen te leren en dit naast hun studie, werk, andere trainingen en eigen sociale leven doen. Dat is pas toewijding. Julian had zich de hele zomer verheugd op de extra trainingen en de grote dag. Toen het eenmaal zover was stond hij dan ook te popelen om aan de start te verschijnen. Hij had er enorm veel zin in! Opgetogen trokken we met de hele familie naar Amstelveen waar Julian zich op tijd kon melden bij Theo, Marga en Tanja. Wij keken onze ogen uit: het wemelden van de atleten en er waren al wedstrijden aan de gang en overal stonden groepjes kinderen die mochten deelnemers en hun trouwe supporters.

Mooie wissel van Cas en Luuk

De Spartaan had een tentje in de hoek van de baan en al gauw waren alle pupillen meer bezig met tikkertje dan de op handen zijnde wedstrijd. Het zonnetje scheen vrolijk en er hing een ontspannen sfeer. Na lang wachten was het de tijd voor de pupillen om naar hun verschillende plekken op de baan te gaan en te wachten tot zij hun serie mochten lopen. Julian mocht met alle startende pupillen met Theo mee die heel relaxed alle starters begeleide. Julian was geconcentreerd en vooral blij dat hij eindelijk mocht rennen, geen spoortje zenuwen te bekennen. Zijn moeder daarentegen.....:-) Gelukkig had Theo daar ook ervaring mee en wist niet alleen kinderen op het juiste moment heel ontspannen in de startblokken te helpen en aan te moedigen maar ook de begeleidende ouders gerust te stellen. Julian, David, Cas en Luuk waren als jongens B-pupillen in een serie ingedeeld met nog vier teams en in totaal liepen er 20 teams verdeeld over 4 series van deze leeftijd. De jongens deden het ontzettend goed en waren dan ook heel erg blij. Met een tijd van 26.63 eindigden deze kanjers in de categorie jongens pupillen B de 4x40 meter estafette als 7e team van de 20 teams in totaal. Een prestatie om trots op te zijn! En dat waren deze vier musketiers dan ook! Uiteraard hebben we ook de andere Spartaan teams heel hard aangemoedigd en konden we zelfs de meisjes pupillen mini op het podium toejuichen met hun behaalde 3e plaats. Moe en voldaan togen we huiswaarts. Julian vond het fantastisch om mee te maken: “Mam, de trainingen waren het allerleukst en ik vond het heel tof dat ik mee mocht doen maar als ik eerlijk ben dan is ZHM competitie net iets leuker want nu was ik 7 seconden in actie maar op een ZHM wedstrijd wel 2 uur:-) Graag wil ik alle trainers bedanken voor hun fantastische begeleiding en inzet!

Hartelijke groet, Dagmar Potters

Op 29 september was de estafette wedstrijd in Amstelveen. Ik zat bij Isa, Milou en Michelle in het team. Wij hebben vooraf nog een aantal keer geoefend met alle estafette teams van De Spartaan. Theo en Marga leerden ons hoe we ons stokje moesten doorgeven. Je moest in je baan blijven anders werd je gediskwalificeerd. Je mocht pas gaan lopen als ze voorbij het streepje is. Dan moest de achterste loper ‘pak’ zeggen en dan hield je je hand achter je. Dit moest wel gebeuren voor het andere streepje, anders werd je ook gediskwalificeerd. In Amstelveen ging alles goed. Ik was de derde loper en we werden met ons team vierde. Ik vond het een leuke dag en wedstrijd.

Groetjes Esmée de Ruijter (MPB)

Isa - Esmée - Milou - Michelle (MPB)

Mijn stukje gaat over de estafetteloop in Amstelveen.
Toen we vroeg van huis gingen scheen het zonnetje al. Gelukkig vonden we snel een parkeerplaats. Tussen al de mensen op de AV Startbaan konden we gauw ons Spartaanplekje vinden.
Tot we aan de beurt waren met onze loop was het gezellig. De sfeer was heel leuk. We hadden van tevoren ook heel goed getrained.

Groetjes van Rebecca Reichgelt (MPA)

Wissel tussen Tessa en Rebecca

Iris (moeder van Rebecca)
Amstelveen? Estafette? Allebei waren deze nog niet echt bekend bij mij. Dus ging ik goed voorbereidt met Rebecca op tijd weg van huis. Amstelveen was zo gevonden, een parkeerplaats gelukkig ook.
Op naar de atletiekvereniging. En wat waren er al veel mensen!! Op de website van de Startbaan kon ik vooraf over de estafettewedstrijd lezen: veel teams op de baan, knappe wissels, hoge snelheden, rondvliegende stokjes, spectaculair en spannend
Ja hoor, ik heb het allemaal gezien! - en voeg eraantoe: gezelligheid, fijne sfeer, GENOTEN. Groeten, Iris

Boele - Denny - Colin - Valentino (JPA)

NEK Amstelveen 2018
Ik was heel blij toen Marga mijn moeder het mailtje had gestuurd dat ik weer mee mocht doen met het NEK. Samen met Duncan, Boele en Florian. Duncan werd vervangen door Denny en Florian raakte geblesseerd. Valentino nam zijn plekje over. In de trainingen gingen de wissels als snel goed. Zaterdag 29 september was het zo ver. We mochten eindelijk meedoen! Na een best wel een tijd wachten, gingen we inlopen met Bas. Tijdens het inlopen viel ik nog, maar gelukkig had ik nergens last van. Daarna nog even wachten en toen waren we aan de beurt. Valentino als 1e, ik als 2e, Denny als 3e en Boele als 4e. De wissels gingen goed, we liepen heel hard. Helaas hadden we geen medaille, maar ik vond het super leuk om weer mee te doen!

Groetjes, Colin Groenendijk

Monique (moeder van Colin)
Op 29 juni kwam het ‘verlossende’ mailtje: Colin mocht meedoen met het NEK! Hij vindt sprinten geweldig om te doen, dus deze 4 x 60 m ook. Na de zomervakantie werd er begonnen met de extra trainingen. Kijken hoe de wissels gaan, wie op welke plek zou lopen, enz. Na de 2e training was de volgorde bekend: Florian, Colin, Denny en Boele. De wissels liepen steeds beter!
Helaas viel Florian uit met een blessure en moest Valentino op het laatste moment zijn plek overnemen. Dit gaf gelukkig geen enkel probleem, de wissel met Colin liep perfect.
Zaterdag 29 september zijn we vroeg thuis weggegaan in de hoop een beetje dichtbij de baan te kunnen parkeren. Gelukkig viel het mee en waren we er zo. Na toch wel een tijdje wachten waren de jongens eindelijk aan de beurt. En ze deden het super! Helaas geen medaille, maar de jongen hebben goed gelopen met goede wissels. Colin en ik hebben een super leuke dag gehad. Tanja, Marga en Theo bedankt voor de extra trainingen en de support tijdens de wedstrijd!

Groeten, Monique van Diest

Wissel Denny en Boele

Ik vond het heel leuk om mee te mogen doen, maar ik was ook heel nerveus. Toen we klaar waren met de wedstrijd was ik niet meer nerveus. En we waren de eerste gefinisht, maar toen waren we jammer genoeg gediskwalificeerd. En hadden we helaas toch niks gewonnen. Dat vond ik echt super jammer. Ik hoop volgend jaar weer mee te mogen doen en dan gaan we winnen. Chiara Franklin (MPC)

Verslag Lotus (moeder Chiara)

Ik vond het een grote eer dat Chiara gevraagd was om mee te doen aan de estafette wedstrijd. Vooral omdat ze nog niet zo lang op atletiek zit, maar er toch wel al best goed in is. Chiara en de rest van haar team hebben het die dag zelf super goed gedaan was trots op ze. Helaas hebben ze niet gewonnen doordat ze gediskwalificeerd waren, maar ze waren super snel. Volgend jaar kunnen ze voor de herkansing.

Noot Marga: als, als, als.... als alle wissels goed waren geweest dan zouden deze meiden 2e van Nederland geworden zijn. Hun gelopen tijd van 26.99 sec. zou tevens een nieuw clubrecord 4 x 40 meter MPC betekend hebben. Helaas pindakaas dus!!!!!!

NIEUW CLUBRECORD 4 X 40 METER Meisjes Mini

Zaterdag 29 september jl. zorgden ***Julia Baak, Meike Zenden, Anouk Kaptein en Fleur Grimbergen*** in Amstelveen er voor dat het clubrecord op de ***4 x 40 meter MMini*** op die bewuste datum op ***30.46 sec***. kwam te staan.

Het oude record van **30.8 sec.** werd ook in Amstelveen gelopen op **4 oktober 2008**. Het volgende kwartet meisjes: Hieke Böhm, Anne-Wil van Werkhoven, Stefanie Quarré en Megan van Beelen zorgden hier toentertijd voor.

Julia, Meike, Anouk en Fleur nogmaals proficiat met dit mooie resultaat. Marga

Overige estafette-uitslagen:

4 x 40 meter JPB	Julian, David, Cas en Luuk	26.63 sec.	7e	(van de 20 ploegen)
4 x 40 meter MPB	Michelle, Milou, Esmée en Isa	28.22 sec.	17e	(van de 21 ploegen)
4 x 60 meter JPA	Valentino, Colin, Denny en Boele	35.85 sec.	13e	(van de 29 ploegen)
4 x 40 meter MPC	Chiara, Reina, Lindsey en Nasia	gediskwalificeerd "helaas"		
4 x 60 meter MPA	Julia, Lilian, Rebecca en Tessa	gediskwalificeerd "helaas"		

TRAININGSTIJDEN WINTERSEIZOEN 2018-2019

BINNENTRAINING WOENSDAG M.I.V. 31.10.2018:

14.30 – 15.30 uur – kinderen geboren 2013/2012/2011

15.45 – 16.45 uur – kinderen geboren 2010 + jongens geboren 2009

17.00 – 18.00 uur – kinderen geboren 2008 + meisjes geboren 2009

Trainingen worden gegeven in Sporthal “de Waterkanten”, Sportlaan 21, 2161 VA LISSE (ingang zwembad).

Woensdag 5 en 26 december géén training.

Laatste binnentraining woensdag 27 februari 2019.

BUITENTRAINING BAAN VRIJDAG M.I.V. 02.11.2018:

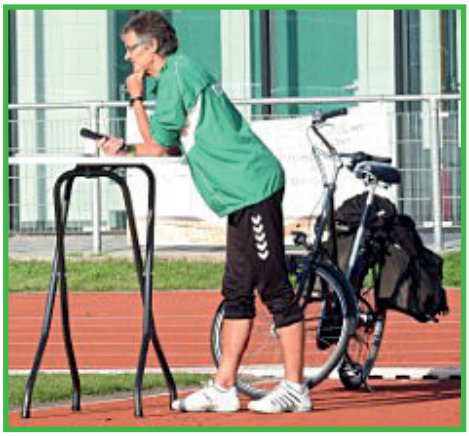
17.00 – 18.15 uur – kinderen geboren 2013/2012/2011/2010/2009/2008

2e Hands Kleding

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

4e Marga-Kortekaas-Spelen

Zaterdag 6 oktober 2018 - Lekker bezig!!!



00.00 uur - een huis bomvol met visite.

01.15 uur - de laatste verjaardagsvisite gaat weg. Doe ik nu gelijk de afwas of laat ik die staan tot vanmiddag ná de MK-Spelen? Niet dus, hup aan de gang.

02.00 uur - duik me bed in.

07.00 uur - wekker loopt af, ontbijten, aankleden en naar de baan.

07.45 uur - klaarmaken accommodatie met hulp van Ronald Pieterse, Michael Heidinga en Frans van Dorsselaer. De mensen van de ET zijn ook al volop in de running.

08.45 uur - tijd voor ’n bakkie. De eerste pupillen druppelen binnen.

09.00 uur - een drukte van jewelste in en rondom het clubgebouw. Startnummers ophalen en laten opspelden.

09.15 uur - Theo v.d. Berg, Mandy Duinkerken en Justin de Mooij nemen de warming-up voor hun rekening. Een enkele laatkomer schuift geruisloos in.

09.35 uur - vijf minuten later (ach wie daarop let is een kniesoor) dan het chrono aangeeft schiet onze starter Fred Duinkerken 2 series 4 x 40 meter en één serie 4 x 60 meter estafette weg. Direct hierna begeven kinderen, ouders en juryleden zich naar de rand van de baan en verzamelen zich bij hun groepsnummer. Daarna wapperen de teams alle kanten uit over de baan.

09.55 uur - De **Marga-Kortekaas-Spelen** kunnen starten. (hebben we toch die 5 verloren minuten weer ingehaald). Tot 12.35 uur wordt er fanatiek gesprint (40/60 meter), gesprongen (hoog/ver), geworpen (bal) en gestoten (kogel/medicienbal).

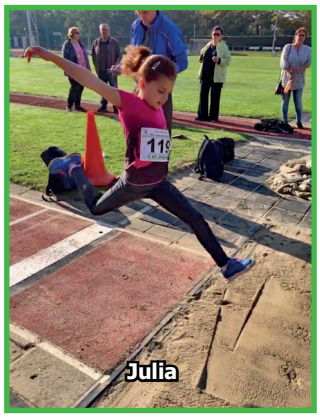
12.35 uur - Beginnen de series 600 en 1000 meter. Sommige kinderen gaan echt tot het gaatje. Over de finish gekomen krijgt iedereen een “gouden” medaille uitgereikt. Het maakt voor mij totaal niet uit of je nu 1e of laatste geworden bent. Voor mij geldt: iedereen doet op zijn/haar manier z’n best en ik vind dat dat best een keertje beloond mag worden. Vandaar!

13.15 uur - Einde van een mooie wedstrijd. Nog even samen de gebruikte materialen opruimen, op het wedstrijdsecretariaat de jurylijst ophalen (kan ik ’s avonds op mijn gemak **alle** door de kinderen geleverde prestaties nog even nazien). Het was me het ochtendje wel!!! Heb intens genoten zowel van al die blije kinderen als van het prachtige weer.

DANK AAN IEDEREEN DIE MEEGEHOLPEN HEEFT OM DEZE 4e MK-SPELEN TOT EEN GESLAAGD EVENEMENT TE MAKEN!!!

Marga Kortekaas

Verslagen kinderen



Beste juf Marga,
Gefeliciteerd met uw verjaardag.
Ik vond de Marga-Kortekaas-Spelen afgelopen zaterdag heel erg leuk. Dit was mijn allereerste atletiek wedstrijd. Gelukkig was het erg mooi weer en had ik er heel veel zin in. Ik vond het vooraf best wel spannend, maar omdat het heel gezellig was met iedereen had ik het direct naar mijn zin. Alle onderdelen waren leuk, maar allerleukste vond ik het hoogspringen. Het was fijn om over de stok heen te springen en op de dikke mat te landen. Ik hoop dat volgend jaar weer de Marta-Kortekaas-Spelen zijn. Dan ga ik zeker weer meedoen. Bedankt voor de leuke wedstrijd en de prachtige medaille.
Groetjes, Julia Langeveld (MMini)

halo ale maal ik dee mee aan de marga kortekaas spelen. ik dee heel erg me best. maar heelaas werd ik niet twee de of eerste. maar ik was wel te vrede ik ging goet van start bei 600 meeter en ik kon aleen hoogsprignen niet zo goet. en vor de rest ging het goet groetjes job van slooten (JMini)

‘Ik heb hier aan mee gedaan, omdat ik graag aan een wedstrijd mee wilde doen. De wedstijd was erg leuk. Hoogspringen vond ik het leukste onderdeel. Aan het eind vond ik leuk dat ik een medaille kreeg.
Groetjes, Mike Postma’ (JPC)

Ik ben Lynn van Beek, 6 jaar en zit sinds kort bij De Spartaan. Zaterdag 6 oktober heb ik meegedaan met de Marga Kortekaas Spelen. Hoogspringen vond ik het leukste om te doen, hardlopen vond ik nog wel heel moeilijk. Ik hield het bijna niet vol maar kwam uiteindelijk toch over de streep. Ik was heel blij. We kregen toen allemaal een heeele grote medaille, die heb ik maandag gelijk op school laten zien. Het was een leuke dag en gelukkig was het lekker weer. Volgend jaar doe ik weer mee!! Groetjes Lynn van Beek (MMini)

De Marga-Kortekaas-Spelen was voor mij de tweede keer mee doen aan een atletiek wedstrijd. Ik vind alle onderdelen eigenlijk wel super leuk om te doen. Ook was het heel mooi weer. Het was jammer dat ik het laatste onderdeel niet helemaal uit kon lopen door pijn in mijn buik (had tussendoor een ijsje gegeten en dat moet je dus niet doen!). En mijn broertje, Evan, deed voor het eerst mee. Het was wel een beetje zwaar voor hem, maar hij vond het ook leuk. Hoogspringen vond hij het leukste onderdeel. De grote medaille met plaatjes van alle onderdelen erop vonden we ook wel een vet coole beloning voor deze leuke dag.
We gaan dit vaker doen!! Owen (JPC) en Evan (JMini) Gerrits

Mike

Lynn

Owen

Evan

Het was zaterdag erg leuk. Ik zit nog maar kort op atletiek en ik vind het een leuke sport. Bij het hoogspringen viel ik, maar ik ging toch door. Het was gezellig met de andere kinderen. En het was mooi weer om te sporten. Pepijn Stoffer (JPB)

Zaterdag 6 oktober deed ik mee aan de Marga Kortekaas Spelen. Het was mijn eerste wedstrijd bij De Spartaan. Eerst zat ik bij AV Antilope in Waddinxveen. Er deden heel veel kinderen mee en er kwamen heel veel vaders en moeders en opa's en oma's ons aanmoedigen. We deden kogelstoten, hoogspringen, verspringen, rennen, en balwerpen en de hele dag scheen de zon. Aan het einde kreeg iedereen een medaille.
Ik vond het heel leuk. Groetjes Levi van Wichen (JPB)

Ik vond de Marga Kortekaas spelen leuk omdat we bijna alle onderdelen deden. Mijn lievelingsonderdeel is hoog en we deden hoog dus dat vond ik erg leuk! Maar ik vond het ook zwaar want ik hou niet zo van lange afstanden en we moesten 1 kilometer rennen. Ik liep met Emma en op het laatste stukje ging ik sprinten! Het leukste van de dag vond ik dat iedereen een medaille kreeg en dat mijn tante nog even langs kwam met mijn nieuwe nichtje Norah. Groetjes van Evi Bakker (MPA1)

De Marga Kortekaas Spelen, het was voor mij de eerste keer dat ik hier aan mee heb gedaan. Ik vond het heel leuk en gezellig. Het was ook supermooi weer. Het leukste vond ik hoogspringen en sprinten. Groetjes Joy Broekhof (MPA2)

Pepijn

Prijsuitreiking Mini's en C pupillen

Joy

Uitslagen jongens:

	JPA1	60m	1000m	Bal	Kogel	M-bal	Hoog	Ver	pnt tot
1	Ties Zuijderduijn	10,00	04:04.8	24,48	6,65	7,68	1,15	3,18	3002
2	Denny Verhagen	9,60	04:03.5	18,76	5,82	7,10	1,00	3,60	2886
3	Valentino Clemens	9,91	04:27.9	23,57	5,90	7,40	1,05	3,40	2817
4	Daan Arens	10,02	04:32.8	17,68	5,93	6,30	1,20	3,52	2772
5	Rafael Alvarado van Gijzen	10,06	04:28.4	16,81	5,84	6,10	1,10	3,52	2679
6	Thijmen Rosenbrand	11,86	05:14.8	19,38	7,20	7,00	1,00	2,83	2256
	JPA2	**60m**	**1000m**	**Bal**	**Kogel**	**M-bal**	**Hoog**	**Ver**	**pnt tot**
1	Colin Groenendijk	9,66	DNS	24,74	6,13	7,10	1,00	3,38	2534
2	Duncan Arrachart	DNS	DNS	32,45	7,90	9,50	1,25	3,16	2462
3	Sipho Diderik	11,25	04:10.4	13,36	3,06	4,10	0,90	2,97	1940
	JPB	**40m**	**600m**	**Bal**	**Kogel**	**M-bal**	**Hoog**	**Ver**	**pnt tot**
1	Luuk Arens	6,83	02:08.6	24,10	4,95	6,50	1,15	3,67	3077
2	Cas van Slooten	6,96	02:12.8	28,85	5,94	6,30	1,05	3,77	3065
3	Julian van Eijndt	7,49	02:20.2	22,24	5,90	6,80	1,15	3,37	2829
4	Sebastiaan Pluimert	7,09	02:15.8	16,84	4,88	5,70	1,00	3,37	2626
5	Siebe Holleman	7,80	02:15.4	23,37	5,35	5,80	1,00	3,07	2560
6	Amine Et-tadmouti	7,88	02:19.1	25,82	5,13	5,90	1,00	3,04	2532
7	David Dwyer	7,37	02:21.2	21,18	5,35	5,70	1,00	2,91	2526
8	David Kaptein	7,37	02:20.8	27,07	4,67	4,70	0,90	3,39	2515
9	Tim Turenhout	7,64	02:17.3	27,07	4,28	5,20	0,90	2,80	2381
10	Jesper Turenhout	7,46	02:28.1	20,71	4,25	5,80	0,95	3,07	2373
11	Ben van Dorsselaer	8,06	02:33.2	21,26	4,74	5,80	0,85	2,90	2165
12	Max Loefs	7,83	02:27.1	23,42	4,50	4,80	0,90	2,57	2164
13	Daan van der Geer	8,00	02:39.9	14,47	4,75	4,70	0,95	2,75	2001
14	Levi van Wichen	7,98	02:39.3	17,39	3,67	4,30	0,80	2,61	1807
15	Abel Ayale	8,90	02:46.8	16,96	4,06	4,60	0,85	2,47	1675
16	Valentijn Wiering	8,40	02:45.7	12,83	3,81	4,10	0,95	2,26	1662
17	Raúl Flores	9,04	DQ	18,51	4,35	4,50	0,85	2,07	1463
18	Pepijn Stoffer	8,41	02:49.5	9,77	3,12	3,50	0,80	2,07	1331
19	Tiemo Jetten	9,03	03:03.0	12,01	3,98	3,20	0,70	2,34	1240
20	Jasper Verhorst	9,12	03:19.2	9,19	3,26	3,00	0,75	2,16	1034
	JPC	**40m**	**600m**	**Bal**	**Kogel**	**M-bal**	**Hoog**	**Ver**	**pnt tot**
1	Wesley Warmerdam	7,63	02:24.8	19,78	5,34	4,40	1,00	2,87	2330
2	Ferre Warmerdam	7,71	02:31.4	13,53	6,40	4,60	0,90	2,70	2144
3	Mike Postma	7,75	02:48.1	14,58	5,75	3,90	0,85	2,67	1915
4	Kay Seijsener	8,40	02:49.7	16,74	6,34	4,80	0,85	2,31	1863
5	Owen Gerrits	7,99	DNF	17,17	4,77	4,10	0,75	2,31	1576
6	Robin Noort	8,45	DNF	16,06	4,73	4,10	0,80	2,25	1509
	Mini	**40m**	**600m**	**Bal**	**Kogel**	**M-bal**	**Hoog**	**Ver**	**pnt tot**
1	Victor de Ruijter	8,05	02:34.8	12,43	5,33	5,10	0,90	2,85	2040
2	Redmar Kalimo	7,97	02:50.5	20,24	5,35	4,40	0,90	2,74	2012
3	Job van Slooten	8,39	02:39.7	16,24	5,74	4,30	0,70	2,51	1774
4	Joris Niewold	8,54	02:53.9	11,35	4,76	4,30	0,85	2,55	1638
5	Vincent Trin	9,12	02:35.6	15,85	4,64	3,80	0,75	2,22	1557
6	Evan Gerrits	9,23	03:11.0	10,97	2,90	2,50	0,75	1,88	950
7	Coert Warmerdam	DNS	03:21.2	10,08	2,86	2,10	0,70	1,58	588

Uitslagen meisjes:

	MPA1	**60m**	**1000m**	**Bal**	**Kogel**	**M-bal**	**Hoog**	**Ver**	**pnt tot**
1	Tessa Verhoeven	11,28	04:33,5	19,22	5,83	6,70	1,00	2,94	**2374**
2	Amber Nuis	10,35	05:15,8	13,72	5,51	6,60	1,00	3,02	**2266**
3	Jill Munsterman	11,06	05:08,9	15,20	4,72	5,50	1,00	2,72	**2033**
4	Evi Bakker	11,32	05:36,3	14,98	5,05	5,10	0,95	2,72	**1887**
5	Emma Ouwehand	11,61	05:39,7	12,09	4,46	4,80	0,90	2,64	**1678**
	MPA2	**60m**	**1000m**	**Bal**	**Kogel**	**M-bal**	**Hoog**	**Ver**	**pnt tot**
1	Lilian van der Ent	9,44	04:08,7	25,81	7,13	8,00	1,15	3,59	**3219**
2	Julia Pieterse	9,68	04:23,2	25,64	7,18	7,30	1,20	3,38	**3076**
3	Esmee Lommerse	9,87	04:05,6	19,24	5,82	6,50	1,15	3,40	**2874**
4	Rebecca Reichgelt	10,65	04:32,7	19,69	4,46	5,00	1,15	3,29	**2445**
5	Joy Broekhof	11,07	05:00,4	12,08	4,11	4,50	0,95	2,58	**1828**
6	Sarah Kerkvliet	12,66	06:14,4	11,47	4,80	5,60	0,95	2,09	**1487**
	MPB	**40m**	**600m**	**Bal**	**Kogel**	**M-bal**	**Hoog**	**Ver**	**pnt tot**
1	Isa Philipse	7,36	02:24,0	21,27	4,92	5,80	1,10	3,20	**2617**
2	Esmée de Ruijter	7,33	02:19,0	14,37	4,80	5,60	1,05	3,03	**2468**
3	Rosanne Bruggeman	7,72	02:33,0	17,58	4,55	5,60	1,05	3,25	**2364**
4	Milou Heidinga	7,82	02:28,3	14,20	4,25	4,60	0,90	2,98	**2073**
5	Lotte Kruit	7,91	02:39,3	15,38	4,73	4,90	1,00	2,28	**1989**
6	Eva van Bakel	7,97	02:43,8	15,32	4,23	4,90	0,95	2,73	**1969**
7	Eva Swinkels	7,66	02:42,5	10,84	4,01	4,80	0,95	2,67	**1917**
8	Michelle Gilissen	8,11	02:54,5	19,76	4,60	5,00	0,90	2,57	**1916**
9	Sophie Rens	8,40	02:31,4	11,49	3,66	4,40	0,90	2,39	**1729**
10	Anna Rens	8,43	02:39,9	11,52	3,80	3,90	0,90	2,41	**1648**
	MPC	**40m**	**600m**	**Bal**	**Kogel**	**M-bal**	**Hoog**	**Ver**	**pnt tot**
1	Nasia Chaidas	6,94	02:16,5	16,17	6,36	5,10	1,00	3,05	**2636**
2	Lindsey Clemens	6,92	02:24,8	14,88	6,28	4,80	1,00	2,95	**2505**
3	Reina Böhm	7,65	02:25,3	16,65	6,32	5,20	0,95	2,74	**2333**
4	Chiara Franklin	7,30	02:40,3	17,77	6,70	6,20	0,90	2,15	**2246**
5	Iris Bloem	8,11	02:52,5	9,88	3,93	3,90	0,85	2,70	**1623**
6	Liva Bouckaert	8,48	02:42,4	9,96	4,23	3,50	0,75	2,25	**1453**
	Mini	**40m**	**600m**	**Bal**	**Kogel**	**M-bal**	**Hoog**	**Ver**	**pnt tot**
1	Meike Zenden	7,89	02:46,0	12,46	4,69	4,40	0,85	2,70	**1840**
2	Anouk Kaptein	8,34	02:37,2	15,70	4,77	4,40	0,80	2,38	**1779**
3	Julia Baak	8,69	02:40,4	6,75	2,93	2,80	0,80	2,42	**1270**
4	Jaycee Warmerdam	8,99	02:57,1	11,14	3,42	2,40	0,75	2,15	**1143**
5	Annick Breuker	9,27	02:56,7	12,27	3,22	2,50	0,85	1,68	**1098**
6	Celine de Mooij	9,74	03:12,9	9,12	2,85	2,70	0,80	1,92	**905**
7	Julia Langeveld	9,43	03:26,4	9,05	2,94	2,60	0,75	1,93	**883**
8	Lynn van Beek	9,27	03:19,0	9,10	3,23	2,00	0,75	1,74	**831**
9	Anouk Verhorst	10,41	03:22,8	10,64	2,84	2,30	0,75	1,70	**723**

Uitslagen Estafette MARGA-KORTEKAAS-SPELEN 6.10.2018

JONGENS-MINI 4x 40 meter
Redmar Kalimo - Joris Niewold - Victor de Ruijter - Job van Slooten 33.29 sec.
MEISJES-PUP-C 4 x 40 meter
Chiara Franklin - Reina Böhm - Lindsey Clemens - Nasia Chaidas 28.13 sec.
JONGENS-PUP-C 4 x 40 meter
Owen Gerrits - Wesley Warmerdam - Ferre Warmerdam - Mike Postma 30.77 sec.
JONGENS-PUP-B 4 x 40 meter
Julian van Eijndt - David Kaptein - Cas van Slooten - Luuk Arens 27.09 sec.
JONGENS-PUP-B 4 x 40 meter
Siebe Holleman - Amine Et-tadmouti - Sebastiaan Pluimert - David Dwyer 28.26 sec.
MEISJES-PUP-B 4 x 40 meter
Michelle Gilissen - Milou Heidinga - Esmée de Ruijter - Isa Philipse 29.31 sec.
JONGENS-PUP-A 4 x 60 meter
Valentino Clemens - Colin Groenendijk- Denny Verhagen - Rafael Alvarado van Gijzen 38.24 sec.
JONGENS-PUP-A 4 x 60 meter
Thijmen Rosenbrand- Ties Zuijderduijn - Daan Arens - Sipho Diderik 42.04 sec.
MEISJES-PUP-A 4x 60 meter
Tessa Verhoeven - Rebecca Reichgelt - Lilian v.d. Ent - Esmee Lommerse 39.31 sec.
MEISJES-PUP-A 4 x 60 meter
Evi Bakker - Emma Ouwehand - Amber Nuis - Sarah Kerkvliet 43.27 sec.

TWEE NIEUWE CLUBRECORDS

Tijdens de MK-Spelen van 6 oktober jl. zijn er 2 pupillen-clubrecords gesneuveld.

Lindsey Clemens (MPC) liep op de **40 meter 6.92 sec.** Dat was **0.03 sec.** sneller dan het oude record van Nasia Chaidas gelopen in Lisse op 23.06.2018. Nasia dook met **0.01 sec.** verschil ook onder haar oude record van 6.95 sec.

Het 2e record kwam op naam van **Job van Slooten (JMini-pupil)** Bij het **kogelstoten** leverde hij een stoot af van **5.74 meter.** Job nam hiermee het clubrecord over van Jurgen van der Zwet die op 08.10.2005 in Lisse tot 5.21 meter kwam.

Ook Victor de Ruijter en Redmar Kalimo kwamen met resp. 5.33 meter en 5.35 meter verder dan het oude record. Maar Job ging uiteindelijk met de eer strijken.

Activiteitenkalender 2018-2019

25 november 2018	Ter Specke Loop (Z&Z-circuit)	Lisse
28 november 2018	Pietentraining in de Sporthal	Lisse
5 december 2018	Geen training in de Sporthal i.v.m. de verjaardag van Sinterklaas	
15 december 2018	1e Quatrocross	Voorschoten
26 december 2018	Kerstcross	Lisse
19 januari 2019	2e Quatrocross	Leiden
27 februari 2019	Laatste training in de Sporthal	Lisse
9 maart 2019	3e Quatrocross	Lisse
23 maart 2019	4e Quatrocross	Katwijk

Overzicht indeling groepen per 1.11.2018:

Mini-pupillen / kinderen geboren 2013/2012
C-pupillen / kinderen geboren 2011
B-pupillen / kinderen geboren 2010
A1-pupillen / kinderen geboren 2009
A2-pupillen / kinderen geboren 2008

KLEURPLAAT SINT MAARTEN

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

AAN-ZET.COM

Maak het verschil met Deloitte
Klaar voor de start!

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

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

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

© 2011 Deloitte The Netherlands

Deloitte.

Hoveniersbedrijf G.Rutgrink

Tuinontwerp
Aanleg en onderhoud
Grond- en straatwerk
Groenvoorziening
Boomverzorging

Narcissenlaan 10
2172 TC Sassenheim

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

lid van vhg

Ondernemen zonder zorgen

Automatisering met Duvak, dat loopt wel lekker...

DUVAK
IT/MUST/WO

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.

Bouwbedrijf
GJ van der Hulst

0252 210 031

www.gjvanderhulst.nl