

— SPARTAANSE —

SPEKTAKELS

DE SPARTAAN



OFFICIEEL CLUBORGaan
VAN ATLETIEKVERENIGING
'DE SPARTAAN' LISSE

DE SPARTAAN



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

Hoofdsponsor
van AV de Spartaan

SPORT
2000

L.J. SPORT
your professional sportshop

LISSE
Kanaalstraat 53
0252 - 420 300

SUNNENHEDEN
Hoofdstraat 156
0252 - 240 777

WYDENHEDEN
Langstraat 57
070 - 51 56 170



Bezoek onze website: www.ljsport.nl

BOEKESTEIN

Fysiotherapiepraktijk
Acupunctuur

Boekestein Fysiotherapie en acupunctuur

Kapelstraat 5A, 2161 HD Lisse

T 0252-412 934 W www.boekesteinfysio.nl

F www.facebook.com/boekesteinfysiotherapie

U kunt bij ons terecht voor o.a.:
fysiotherapie | acupunctuur | bioresonantie
manuele therapie | oedeemtherapie
haptokinesie | BigMove | claudicationet
medisch fitness | sportrevalidatie
corestability | kettlebell

Nu ook oedeemtherapie bij
Boekestein Fysiotherapie



Communicatie
met power

Multicopy Noordwijk

De Scheysloot 3

2201 GN Noordwijk

T 071 408 10 03

E noordwijk@multicopy.nl

multicopy.nl/noordwijk

multicopy the
communication
company

Bestuur:

Voorzitter: Paul Stelder
voorzitter@avdespartaan.nl
Vice Voorzitter: Laurens van Schie, 0252-220719
vicevoorzitter@avdespartaan.nl
Secretaris: Jiska Maas
secretaris@avdespartaan.nl
Penningmeester: **Vacant**
penningmeester@avdespartaan.nl

Commissies:

PR Commissie

Contactpersoon: Paula Hollander
pr@avdespartaan.nl

Sponsoring:

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

W.O.C. Wedstrijd Organisatie Commissie

Vz+Coörd. Sandra Bouma
wocvoorzitter@avdespartaan.nl

Secretaris

wocsecretaris@avdespartaan.nl

Jury-coörd.

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

Wedstrijd-

secretaris wedstrijdsecretaris@avdespartaan.nl

C.W.A. Commissie Wedstrijd Atleten

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

Vertegenwoordiger Richard Assendelft

C.R.A. Commissie Recreatie Atletiek

Voorzitter PietJan van der Marel
cravoorzitter@avdespartaan.nl

Secretaris

Donna v.d. Niet
crasecretaris@avdespartaan.nl

C.J.A. Commissie Jeugd Atletiek

Voorzitter Frans van Dorsselaer 06-51978839
cjavoorzitter@avdespartaan.nl

Secretaris

José Eifering, 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

Trainingscoördinator Senioren, Junioren AB:

Anthony Ott, 06-55137028
troordinator@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 Beij, 06-41643950

Ledenadministratie

Piet van Rijnberk, 0252-410777
ledenadministratie@avdespartaan.nl

Medische zaken

• Medische commissie, medischezaken@avdespartaan.nl

• Massage
Leo Kruik sportmasseur
Rob Boot hersteltrainer/sportmasseur
Nicolette Zeestraten, 06-10480098
n.zeestraten@gmail.com
op afspraak: maandag- en donderdagavond
Leo Kruik, 0252-217098 / 06-43894923
lgkruik@gmail.com
op afspraak: dinsdag- en woensdagavond
S.M.A., 071-5828620

• Keuringen

Simon Smitweg 1, 2353 GA Leiderdorp
Afspraken ma t/m vrijdag 08.30-17.00u

TSB

Paul Grimbergen, 0252-418127
tsbvoorzitter@avdespartaan.nl

Vrijwilligerscommissie

Voorzitter Lenie van der Poel, 071-5616462
vwcvoorzitter@avdespartaan.nl

Secretaris

Petra Zuiderduijn
vwcsecretaris@avdespartaan.nl

Comm.lid

Jeannette v.der Toorn, 0252-416597

Internet Commissie

Algemeen: Marco van Stijn, internet@avdespartaan.nl
Organisatie: Piet van Rijnberk,
ledenadministratie@avdespartaan.nl

Vertrouwens Contactpersonen

Vincent Schniedewind, 06-24716402/
vincent@schniedewind.nl

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

Inschrijvingen wedstrijden:

Pupillen: Inschrijven via de website
C/D Jeugd: Tessy Lenting, 06-45281477
inschrijvingcdjeugd@avdespartaan.nl

Overigen:

Ton Meskers,
inschrijvingoverigen@avdespartaan.nl

Secretariaat:

Spekkelaan 8, 2161 GH Lisse
Postgironummer 677224
Rabobanknummer te Lisse NL57RABO0336577680
t.n.v. de Penningmeester van "De Spartaan" te Lisse

website: www.avdespartaan.nl

Redactie: Marga Kortekaas en Trudy Olij

Inhoudsopgave	1
Berichten van de bestuurstafel:	
• Van de voorzitter	3
• Uitnodiging Nieuwjaarsreceptie 5 januari 2019	3
• Met spoed gevraagd: Penningmeester	4
Berichten van de PR-commissie:	
• Spartaan informatie per e-mail ontvangen	5
• Bedrijven in beweging: werk en vitaliteit	5
Berichten van de Ledenadministratie:	
• Jarigen van 16-12-2018 t/m 16-02-2019 / nieuwe leden	6
Nieuws van de TSB / Redactienieuws / Aankondiging ALV 2019	7
Kantinenieuws:	
• Bronzen medaille van Team:Fit: de gezonde sportkantine	8
Nieuws van de Club van 100:	
• Van de voorzitter	9
Nieuws vanuit de WOC:	
• Onderlinge Kerstcross 26-12-2018/Act.kalender 2018-2019	10
Klaverjascompetitie 2018-2019	11
Nieuws van de Vrijwilligerscommissie:	
• Van de voorzitter / Interview Levi van der Geest	12
• Interview Frans van Dorsselaer	13
Gelezen in: Het windlicht en twee blikjes sportdrink	17
Nieuws van de man van de statistieken: "Houd je dat ook bij!?"	18
Nieuws vanuit de Commissie Recreatie Atletiek:	
• Marathons 2019	19
• Spartaan Circuit NSL Bosloop pittig parcours	21
• Wandelingen in het Spartaan Circuit	21
Nieuws van de Commissie Jeugd Atletiek:	
• Start wintercircuit C/D junioren	22
Pupillennieuws:	
• Eindsstand pupillenklassement 2017-2018	23
• Reglement pupillenklassement	25
• Dick de Vroomenbokaal	26
• Verslagen Pietentraining / Onderlinge Kerstcross 26-12-2018	27
• Grote Clubactie/Act.kalender/Trainingstijden winterseizoen	30
..... Contibutietabel en voorwaarden 2019	31
• Kleurplaat	32

REDACTIENIEUWS

Kopij insturen uiterlijk woensdag 30 januari 2019 vóór 16.00 uur.

Het clubblad ligt klaar in de kantine voor bezorging op
dinsdag 12 februari 2019.

Redactie: Trudy Olij-Stembert, 0252-417903 / trudy.oli@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



Wij wensen

U

prettige Kerstdagen



*en een
gezond en*



sportief

2019



VAN DE BESTUURSTAFEL



Van de voorzitter

Terwijl de voorbereiding van de Pietentraining voor de pupillen van De Spartaan nog in volle gang is en de Sint bij het verschijnen van deze Spektakels op miraculeuze wijze het land weer ontvlucht is (hij komt altijd met veel tamtam het land binnen, maar verdwijnt op kousenvoeten terug naar zijn domicilie in Spanje), heeft het pleintje voor de kantine een metamorfose ondergaan.

De wordingsgeschiedenis daarvan wil ik u hierbij onthullen en deze heeft een lange inleiding nodig.

Veel Spartaanleden zijn actief als vrijwilliger en om al die vrijwilligers worden we geroemd. Sommige vrijwilligers zijn zichtbaar als trainer, anderen als kantinemedewerker, wedstrijdleiding of jury. Er is echter ook een groep die voor velen onzichtbaar, elke week werkzaamheden doet. Het is een groepje van rond de 8 mannen, op een leeftijd waarop ze niet meer actief in het arbeidsproces staan, maar wel op iedere dinsdagmorgen paraat zijn. Zij worden in de volksmond de klusploeg genoemd. Zij zijn bezig met onderhoud rond de baan (maaïen, snoeien, schoonhouden), doen herstelwerkzaamheden in het straatwerk, maar herstellen ook veel wedstrijdmaterialen. Op dit moment worden alle dwarsliggers van de horden gerenoveerd en het mechanisme van de horden wordt weer soepel gemaakt. Ook bij de vernieuwbouw hebben zij vele uren extra gedraaid. De sfeer in de groep is uitstekend en u mag altijd aanschuiven als u eens een paar uurtjes mee wilt draaien, want de werkzaamheden zijn nooit klaar.

De gemeente heeft ook een onderhoudsverplichting naar De Spartaan, want zij verhuren aan ons de baan met toebehoren. Met name het onderhoud van de baan zelf, het veld en sommige grotere onderdelen zoals bomenonderhoud en het repareren van de hekken zijn onder verantwoordelijkheid van de gemeente. Er is een overeenkomst opgesteld waarin beschreven staat welk onderhoud voor de gemeente is en welk onderhoud voor De Spartaan is: het zogeheten convenant.

De gemeentelijke politiek heeft in een bezuinigingsronde alle sportverenigingen van Lisse verplicht om 10% van de door de gemeente gemaakte kosten zelf voor hun rekening te nemen. Voor De Spartaan was dat een bezuinigingsbedrag van rond de € 4000,=

In de afgelopen maanden zijn diverse gesprekken gevoerd met vertegenwoordigers van de gemeente Lisse om tot een overeenkomst te komen. Gelukkig is dat uiteindelijk gelukt, hoewel we daar wel meer werk voor moeten verrichten. Dit is dus een toename van de belasting voor de klusploeg: enige versterking kan daarom geen kwaad.

Bij het verlaten van de laatste ronde aan de onderhandelingstafel stonden we buiten nog wat na te praten en tot onze verrassing bleek de gemeente ons zeer welwillend te zijn om onze laatste wens rond de vernieuwbouw te realiseren. Ze wilden tegels beschikbaar stellen en ook het straatwerk laten doen, als blijk van waardering voor het vele werk dat De Spartaan als collectief heeft verricht rond de prachtige vernieuwbouw.

Er was al een tegel uitgezocht waarmee we van plan waren het straatwerk te gaan doen, mogelijk met financiële steun van de club van 100. Nu hebben we een prachtige toegift ontvangen na soms stevige onderhandelingen.

En daar komt Sinterklaas weer terug: we zijn blij met de genoemde gift in deze donkere dagen en zijn aangenaam verrast door deze gulle gever.

Er blijft nog wel wat straatwerk over, maar daar staat de klusploeg alweer voor klaar om ook dat af te ronden.

Wilt u eens helpen: iedere dinsdagmorgen bent u welkom. Er is altijd wat te doen en het is nog gezellig ook.

Paul Stelder



Uitnodiging aan alle leden:
Nieuwjaarsreceptie
Zaterdag 5 januari 2019
16.30-18.30 kantine
AV De Spartaan
Programma:
Welkomstwoord en nieuwjaarswens
Uitreiking jaarlijkse bokalen





Met spoed gevraagd:

Penningmeester

Door tussentijds aftreden van onze penningmeester zoeken wij op korte termijn een nieuwe penningmeester. Wij kennen de achtergronden en het beroep van vele van onze leden niet. Onze vereniging telt ongeveer 800 leden: er moet dus een enorm potentieel aanwezig zijn. Mogelijk zijn ook partners, ouders of vrienden bereid om ons te helpen bij het vinden van een geschikte kandidaat. Wij maken daarom graag gebruik van uw netwerk en mogelijkheden.



De werkzaamheden van een penningmeester bestaan uit:

1. Het wekelijks verzorgen van de betalingen (kost ongeveer één á twee uur per week).
2. Het opstellen van de jaarrekening en de begroting binnen het budget en het meerjarenplan van de AV De Spartaan.
3. Het bijwonen van de bestuursvergaderingen die ongeveer één keer per maand plaatsvinden.

De penningmeester wordt ondersteund door een ervaren financieel administratieve commissie die de boekingen verzorgt.

Kortom we zoeken een enthousiaste en op financieel gebied deskundige vrijwilliger, die zich betrokken voelt bij onze bloeiende en financieel gezonde Spartaan.

Bent u zelf niet die deskundige, maar kent u iemand die wellicht wel bereid is deze functie te aanvaarden, dan kunt u contact opnemen met Paul Stelder, de voorzitter van AV De Spartaan, **telefoon 06- 15 27 66 11** of **voorzitter@avdespartaan.nl**.

Het bestuur

IN DE VERKOOP



- Kleinschalig bouwproject in historisch centrum.
- Wonen in het groen in het oude centrum van Voorhout.
- De karakteristieke huizen zijn ontzettend sfeervol en heerlijk ruim.
- Met het oog op de toekomst zijn de huizen gasloos en energiezuinig.
- De huizen zijn voorzien van PV-panelen.
- Kavelgroottes van 224 m² - 251 m².

PRIJZEN VANAF € 595.000,- V.O.N.

LAANTJE VAN WELGELEGEN

6 ROYALE TWEE-ONDER-EEN-KAPWONINGEN IN VOORHOUT

www.vanderhulstbouwbedrijf.nl/laantje-van-welgelegen


VAN DER HULST T. 0252 210 031
BOUWBEDRIJF

Verkoopinformatie: 
Chantal Lefeber
MAKELAARS IN DE ROLLENSTREEK T. 0252 429 119

VAN DE PR-COMMISSIE

SPARTAAN INFORMATIE PER E-MAIL ONTVANGEN



Wil je op de hoogte blijven van nieuws en activiteiten van De Spartaan per e-mail? Voeg dan **@avdespartaan.nl** als veilige afzender toe in jouw eigen emailaccount. We sturen niet vaak e-mails, maar het is toch zonde als je interessante en sportieve activiteiten van De Spartaan mist. Daarnaast worden er e-mails vanuit jouw hardloop- of wandelgroep verzonden. Bijvoorbeeld wedstrijdprogramma's of veranderingen in trainingstijden. Tot slot is het goed voor De Spartaan om zo veel mogelijk leden te kunnen bereiken voor urgente mededelingen.

Paula Hollander



Bedrijven in Beweging: werk & vitaliteit

"Denk steeds weer aan: ik en mijn taak"

Op de allereerste Bedrijven in Beweging bijeenkomst bij De Spartaan kwamen ruim 20 geïnteresseerden af. Een divers gezelschap van leden, hr medewerkers, bedrijven en beleidsmedewerkers. Iedereen was benieuwd naar de spreker Michael Kortekaas. Wat zou hij de aanwezigen vertellen over mentale kracht. Nieuwe inzichten misschien of veel herkenbare situaties. Iedereen zat klaar om geïnspireerd te worden. Het verkeer zat Michael echter niet mee waardoor dat gedeelte van de bijeenkomst wat later van start ging.

De extra tijd gaf de aanwezigen de mogelijkheid de bewegingsruimte te bekijken. Deze bijeenkomst had namelijk ook als doel te laten zien wat er mogelijk is en dat De Spartaan open staat voor intensiever gebruik van de ruimte, ook door bedrijven bijvoorbeeld. Als Michael de kantine binnenstapt wordt zijn presentatie gestart: Mentale Kracht! Er ging van alles ratelen bij de aanwezigen. Dat is ook precies waar zijn verhaal over ging.

Hij vertelde in simpele taal hoe ons brein werkt en waarom ontspanning goed is voor je brein. Ook om te kunnen presteren. Door te willen voldoen aan de hoge verwachtingen en de hoge doelen die we stellen, gaan we harder werken en komen we in een soort overlevingsmodus of zelfs burn-out terecht. Op het werk komt dit veel voor: 1 op de 6 mensen vertoont burn-out klachten. Door niet te ontspannen op wat voor manier dan ook, wordt dat niet beter. Je hebt echter vaak mensen in je omgeving nodig die dit signaleren.

Wat kun je doen? Naast goed slapen, bewegen en sporten en ontspannen, zijn ook kleine rustmomenten belangrijk. Kijk bijvoorbeeld eens uit je raam op het werk of loop een rondje buiten tijdens je lunchpauze. Klinkt makkelijk, je moet het alleen wel even doen.

Michael laat een sheet met de aandacht cirkels zien met als binnenste cirkel: ik en mijn taak. Als je daar steeds aan denkt als er afleidingen zijn, dan houd je de focus en kun je presteren. Dit werd met praktijkvoorbeelden, filmpjes van kantoorpersoneel met een hoop stress en een oefening die de aanwezigen zelf moesten doen bevestigd.

Met deze tips en een hoop stof tot nadenken praatten de aanwezigen nog na onder het genot van een hapje en een drankje. Het was een succesvolle eerste bijeenkomst en de reacties waren positief. Met name over de inspirerende woorden van Michael.

Jennifer Lem, Ron de Kooker en Paul Grimbergen
Organisatie Bedrijven in Beweging van AV De Spartaan



Michael Kortekaas



Focussen op

VAN DE LEDENADMINISTRATIE

JARIGEN

December				
16	Lars		Knaap	14 Jun B
16	Marlijn		Stokhof	15 Jun A
17	Marga	v.d.	Kret	31 Recr.
19	Arthur		Zuijderduijn	42 Ov.
19	Rens	van	Haaster	10 Jun D
19	Angela	v.d.	Lans	31 Recr.
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.
22	Cocky	van	Leeuwen	37 Wand.
22	Wim	van	Gerven	42 Ov.
23	Linda	van	Wetten	05 Pup B
23	Diana		Goedemans	31 Recr.
24	Davey		Kaak	18 Sr.
25	Eva	van	Bakel	07 Pup A
26	Heino		Stroet	42 Ov.
26	Raemon		Baak	10 Jun D
27	Marten	v.d.	Nagel	32 Recr.
28	Toon	van	Tol	22 Msts
28	Jesper		Turenhout	08 Pup A
28	Tim		Turenhout	08 Pup A
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 Ov.



Februari				
1	Daan		Arens	08 Pup A
1	Jan-Willem	van	Leeuwen	32 Recr.
2	Allert		Everts	42 Ov.
2	Jaco	van	Daalen	32 Recr.
3	Jurre		Dijkstra	10 Jun D
3	Tessy		Lenting	31 Recr.
3	Isa		Philipse	07 Pup A
3	Hans	de	Vlieger	32 Recr.
3	Cas	van	Slooten	08 Pup A

Januari				
1	Alje		Stip	12 Jun C
1	Rebecca		Hulshof	17 Sr.
2	Jari		Langelaan	12 Jun C
2	Gijs		Jansen	14 Jun B
3	Jochem	van	Stijn	14 Jun B
3	Rob		Hilkman	32 Recr.
4	Ben	v.d.	Meer	32 Recr.
5	Roelf		Sienot	08 Pup A
5	Luc		Pollet	08 Pup A
5	Michalis		Analytis	12 Jun C
5	Meike		Zenden	03 Pup C
6	Anita		Kok	31 Recr.
6	Carola		Verhoeven	31 Recr.
7	Jasper		Verhorst	08 Pup A
9	Karin		Bakker	31 Recr.
9	Piet	v.d.	Hulst	38 Wand.
11	Joël		Langelaan	45 Ov.(jun)
11	Mike		Boom	32 Recr.
12	Levi	van	Wichen	08 Pup A
12	Nico		Schriek	32 Recr.
12	Evert	v.h.	Schip	32 Recr.
12	Chiara		Franklin	05 Pup B
12	Sem		Treur	12 Jun C
13	Petra	v.d.	Toorn	31 Recr.
13	Nicolette		Zeestraten	31 Recr.
13	Yvo	v.d.	Poel	10 Jun D
13	Tiny	van	Dooren	37 Wand.
15	Thijs	van	Rijn	14 Jun B
15	Jessica		Jonker	41 Ov.
15	Ingrid	van	Dijk	31 Recr.
16	Piet		Rietdijk	32 Recr.
17	Jacqueline		Overeijnder	31 Recr.

Februari				
5	Fabien		Teeuwen	31 Recr.
6	Arnoud		Koot	22 Msts
7	Anthon		Schalkers	42 Ov.
7	Wim		Bouma	42 Ov.
7	Willem	van	Werkhoven	32 Recr.
7	Noa		Huvers	09 Jun D
8	Rene	van	Amsterdam	32 Recr.
10	Thijmen		Rosenbrand	08 Pup A
10	Remco		Stokhof	32 Recr.

Januari				
17	Michael		Heidinga	32 Recr.
18	Steven		Oosterkamp	16 Jun A
18	Carmen		Oosterkamp	15 Jun A
19	Ryan		Bootsma	10 Jun D
19	Emiel		Stoop	18 Sr.
20	Rachel	v.d.	Veek	15 Jun A
20	Ingrid		Ram	31 Recr.
21	Harry	van	Lierop	32 Recr.
23	Nico	van	Noort	42 Ov.
23	Peter	van	Noort	22 Msts
23	Mike		French	32 Recr.
23	Marion		Chen Bogers	37 Wand.
23	Lotte		Duivenvoorden	03 Pup C
23	Annette		Koop	31 Recr.
24	Donna	v.d.	Niet	21 Msts
24	Rick	van	Ruiten	18 Sr.
26	Bianca	v.d.	Hulst	31 Recr.
26	Tanja		Boere	21 Msts
26	Boele		Böhm	10 Jun D
27	Symen		Grimbergen	12 Jun C
27	Erwin	van	Rijn	42 Ov.
27	Iris	v.d.	Meer	31 Recr.
28	Julia		Langeveld	03 Pup C
28	Bas		Fransen	14 Jun B
28	Monique		Möhlmann	31 Recr.
28	Abel		Ayale	08 Pup A
28	Julian	van	Eijndt	08 Pup A
29	Tygo		Kupper	04 Pup C
29	Ton		Jakobs	42 Ov.
30	Hilde		Baak	11 Jun C
30	Alfred		Langendijk	32 Recr.
31	Joke	van	Hensbergen	31 Recr.

Februari				
12	Jolanda		Stembert	31 Recr.
13	Marcel		Konijn	42 Ov.
13	Carla	van	Noort	31 Recr.
14	Kees	van	Beelen	32 Recr.
15	René	v.d.	Eeze	32 Recr.
15	Watze		Hoogland	32 Recr.
16	Jurgen	v.d.	Zwet	18 Sr.
16	Mascha		Nieuwenhuijsen	31 Recr.
16	Hylke		Kroon	18 Sr.

Afgemelde leden

Alle leden die zich afgemeld hebben worden uitgeschreven per 31 december 2018. Dit omdat er t/m deze datum contributie is betaald en men dus nog lid is t/m 31 december 2018.

Het aantal actieve leden per 15 oktober 2018 bedraagt 809

Nieuwe leden

Vnaam	tv	Naam	KnauCat.
Coert		Warmerdam	02 Mini
Lotte		Duivenvoorden	03 Pup C
Julian		Righarts	04 Pup C
Berend	vder	Reep	10 Jun D
Jolien		Bolding-Overkamp	31 Recr.
Tim Samuel	van	Ingen	32 Recr.



NIEUWS VAN DE TSB



Wij wensen alle vrienden en vrijwilligers van
de TSB fijne feestdagen en een sportief en
voorspoedig 2019!

AANKONDIGING

De Algemene Ledenvergadering
wordt gehouden op
donderdag 28 maart 2019
aanvang 20:30 uur
(agenda volgt in het
eerstvolgende clubblad)

REDACTIENIEUWS

Uiterste inleverdatum kopij
vóór 16.00 uur op
30 januari - 27 maart -
29 mei - 21 augustus -
2 oktober - 27 november 2019



KANTINENIEUWS

Koffiekaarten zijn alléén geldig met trainingen, dus niet bij wedstrijden

WINNAARS KOFFIEKAARTEN



Oktober

Bep van Duin
Walter Maas
Marathongroep



November

Henk Buurman
Carla van Noort
Luda van der Reep



Bronzen medaille van Team:Fit: de gezonde sportkantine



Na een fijne training of fanatieke wedstrijd gaat er niets boven samen nagenieten in de kantine. Met lekker eten, natuurlijk, en voor ieder wat wils! Team:Fit zet zich in voor gezondere sportkantines. AV De Spartaan heeft maandagavond 26 november de bronzen medaille van Team:Fit mogen ontvangen. Er worden gezondere keuzes aangeboden en tevens goed zichtbaar gepresenteerd in de kantine van AV De Spartaan.

Team:Fit is een initiatief van Jongeren Op Gezond Gewicht, gesubsidieerd door het Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport. Zij zetten zich in voor een gezonder aanbod in sportkantines.

Om verenigingen en vrijwilligers te motiveren bieden ze coaches, geven ze vele tips op de website van Team:Fit en maken ze met de vereniging een actieplan. Namens Team:Fit was Christiaan Both aanwezig om alle kantinemedewerkers van AV De Spartaan meer over Team:Fit te vertellen. In Nederland zijn er ongeveer 60 verenigingen die goud, zilver of brons hebben behaald. Dit gaat volgens de Richtlijnen Gezondere Kantines die zijn opgesteld door het Voedingscentrum.

Rob van der Klauw, voorzitter van de Commissie Kantine zaken, geeft enkele voorbeelden wat er bij De Spartaan is doorgevoerd:

- Waterkannen bij jeugdwedstrijden en bij warm weer ook bij andere activiteiten
- Verkoop van fruit, zoals mandarijnen en bananen. Deze staan op de bar, goed in het zicht van de leden.
- De tosti's zijn nu ook op bruin brood verkrijgbaar.
- De snacks zijn nu te koop in kleinere porties.
- Alle producten, dus ook de gezondere producten, zijn in de prijslijst die in de kantine hangt opgenomen.



Na de aandacht voor de gezondere kantine werd door Laurens van Schie tevens een groot doek, dat sinds een paar weken in de kantine hangt, officieel overhandigd. Grafisch vormgever Ruud Nederpelt heeft in opdracht van De Spartaan een dynamisch en kleurrijk doek ontworpen waarin de sport atletiek centraal staat. De kantine is nu enige tijd geleden helemaal verbouwd en krijgt steeds meer sfeer door dergelijke aankleding. Het ontwerp bevat dezelfde kleuren als het logo van de atletiekwedstrijd Ter Specke Bokaal, georganiseerd in mei bij De Spartaan. De leden zijn er blij mee en hebben al van dichtbij gezien dat er veel werk in zit om zo'n ontwerp te maken.



NIEUWS VAN DE CLUB VAN 100



Terugblik Algemene Ledenvergadering Club van 100

Op vrijdag 23 november jl. was het weer tijd om de Algemene ledenvergadering te houden.

Aanwezig waren 54 leden. Een heel mooi aantal.

Om 20.10 uur opent de voorzitter Jaap van Amsterdam de vergadering met een woord van welkom aan de leden. Hij memoreert wat een groot goed het is dat al deze leden zoveel voor de club over hebben en sommige al 25 jaar lang en daarmee indirect ook voor de vereniging.

De voorzitter staat even stil bij de overleden leden en vraagt om een minuut stilte. Hierna meldt de voorzitter dat op dit moment er 103 leden zijn. 5 nieuwe leden mochten we verwelkomen. Er zijn dit jaar 3 bijeenkomsten geweest maar ook op de TSB Bokaal waren vele leden van de club van 100 actief binnen de organisatie.

De voorzitter memoreert ook nog even het fantastische jubileum op 15 september bij Bregje waar we een heerlijk diner hadden en een gezellige avond. Tevens besteedt hij aandacht aan de nieuwe privacy wetgeving die ook voor de club van 100 tot gevolg heeft dat onze privacy verklaring (als afgeleide van de vereniging) op ons deel van De Spartaan website geplaatst gaat worden.

In de afgelopen april vergadering heeft het bestuur besloten dat bij overlijden van een lid in de 1^e helft van een jaar de contributie van dat jaar, op verzoek van de nabestaanden, terug wordt betaald. In het 2^e helft blijft de contributie voor de club van 100.

Hij wenst allen een goede vergadering.

Hierna geeft de secretaris een aantal mededelingen door en leest het jaarverslag 2018 voor.

Daarna is het de beurt aan de penningmeester om de financiële situatie te bespreken en een doorkijkje te geven naar de toekomst. Hij weet dit op een zeer informatieve wijze te doen en krijgt hiervoor zelfs complimenten van de zaal.

Na het voorlezen van het verslag van de kascommissie door Elly Bennis volgt het voorstel tot decharge van het bestuur waarmee de zaal met een applaus ook instemt.

Dan volgt het hoogtepunt van de avond. Zoals elk jaar wordt ook dit jaar uit de 3 voorgedragen cadeaus voor de vereniging weer door stemming het te geven cadeau gestemd. Er is hiervoor € 3120,- beschikbaar.

De keuze betreft:

- Easy up partytenten met zijwanden die geschakeld kunnen worden en door alle geledingen zijn te gebruiken bij evenementen.
- Voor buiten op het plein voor de kantine 2 a 3 nieuwe banken om te zitten met verrolbare wielen en op juiste hoogte en met rugleuning.
- 7 geluidsspeakers voor het startsysteem bij de ET installatie.

Voor elk cadeau wordt een toelichting gegeven en zijn er de nodige vragen en aanvullende wensen.

Na het invullen van de stembiljetten (overigens een hele klus) en wat overleg wordt de vergadering vervolgd en gaan de voorzitter en penningmeester na de vergadering de stembiljetten tellen.

Voor het volgende jaar heeft de club besloten om **de Soos-avond op vrijdag 24 mei** te houden (waar dan ook de prijsvraag wordt bekend gemaakt die op de Ter Specke Bokaal wedstrijd op 18 mei wordt gehouden).

Daarnaast zal de **Uitgaansmiddag/avond** gehouden worden op **zaterdag 28 september** en de **Algemene Jaarvergadering op vrijdag 22 november**.

Hierna was het, na 45 minuten, tijd om aan de borrel te gaan. De voorzitter maakt daarna bekend dat, in tegenstelling tot andere jaren, de uitslag van de stemming zeer dichtbij elkaar lag. Maar uiteindelijk hebben de leden gekozen voor:

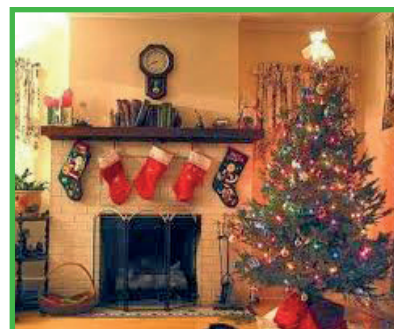
1. De banken - 2. De tenten - 3. De speakers

Gezien de beschikbare bedragen kunnen dit jaar zowel 1 als 2 aangeboden worden aan de vereniging. Een mooi resultaat.

De geschenken zijn door het bestuur in dankbaarheid aanvaard.

Hierna bleef het nog lang gezellig druk in de kantine en om 23.00 uur keert iedereen voldaan huiswaarts.

Jaap van Amsterdam, voorzitter



NIEUWS VANUIT DE WOC

Onderlinge Kerstcross 26-12-2018

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



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



Tot **30 minuten** voor de start kan een startnummer worden opgehaald in de kantine. Na afloop is er gratis warme chocolademelk in de kantine.

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

Tot ziens op Tweede Kerstdag.

Starttijden en afstanden

11:00 uur	Wandelaars vanaf de kantine		8000 meter
11:00 uur	Minipupillen jongens en meisjes	(geboren - 2013/2012)	1000 meter
	C-pupillen jongens en meisjes	(geboren - 2011)	1000 meter
11:10 uur	B-pupillen jongens en meisjes	(geboren - 2010)	1000 meter
	A-pupillen jongens en meisjes	(geboren - 2009/2008)	1000 meter
11:20 uur	C/D-jongens en -meisjes		1500 meter
11:30 uur	JA+JB; MA+MB; Senioren-Masters-Recreanten		3000 meter
11:50 uur	JA; Senioren-Masters-Recreanten		7500 meter

De afstanden zijn globaal en afhankelijk van het uiteindelijke parcours.



Prettige kerstdagen namens de WOC



Activiteitenkalender 2018-2019

	datum	ed	OMSCHRIJVING ACTIVITEIT	LOKATIE
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

Namens de vereniging bedanken wij alle sponsors en adverteerders voor hun bijdragen in het afgelopen jaar. Tevens wensen wij iedereen prettige feestdagen en een goed begin van het nieuwe jaar 2019



KLAVERJASCOMPETITIE 2018 - 2019

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. **Aanvangstijd 20.00 uur.**

Er zijn nog drie vrijdagavonden te gaan.

De 4e avond op vrijdag 11 januari; 5e avond op vrijdag 8 februari en de 6e avond op 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.

Met vriendelijke groeten,

Frans Dames. Tel: 0252-413146 / Mob: 06-24531983

E-mail: dames.meekel@ziggo.nl

Gezelligheid is troef
Gezelligheid is troef



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

Kerstdiner 1^e en 2^e kerstdag

6-gangenMenu € 72,-



Tussen kerst en oud & nieuw zijn wij alle dagen open voor lunch en diner

Vaste Gasten Verwen Dagen

januari t/m 31 januari

5-gangenMenu € 37,-

(25 % korting op normale prijs)



Salade | tataki van rauwe zalm | gemarineerde komkommer | shuko wakamé | crème van yoghurt en wasabi | krokante nori



Romige soep van pastinaak | confit de canard | gesmoorde zoete ui | salsa van lavas en hazelnoot
Geroosterde tonijn | zoet zure rijst | kimchi | tempura van groente | schuim van miso



Gebraden runder ribeye | gewoktewitlof | sperciboon | spek | "opgebakken" zuurkoolstampot | saus van rode wijn en dracon | cerise tomaat



Panne cotta van mandarijn | gemarineerde vijg | kumquat | geroosterde hazelnoot | roomijs van groene thee

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

SUDOKU

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



NIEUWS VAN DE VRIJWILLIGERSCOMMISSIE

Vorig jaar omstreeks deze tijd van het jaar publiceerden wij 15 openstaande vacatures binnen De Spartaan, waarvan alle bestuursfuncties en ook nog een flink aantal taken binnen enkele maanden werden opgevuld. Wij zijn duidelijk een levendige vereniging, die in 2018 een schitterende prestatie heeft geleverd met de vernieuwbouw van de accommodatie, waaraan velen hebben meegewerkt. Een opvallend groot aantal leden/ouders had zich ook zelf aangemeld. **Hulde aan al deze vrijwilligers!**

Toen ik tijdens het interview voor dit clubblad aan Frans van Dorselaer (voorzitter van Commissie Jeugdathletiek) vroeg wat zijn mooiste clubmoment was bij De Spartaan, zei hij direct: de openingsdag van de vernieuwbouw eind april 2018. Ik had de voorbereiding en de dag alweer een beetje opgeborgen in mijn herinnering, maar eigenlijk is het een prachtig eerbetoon aan allen die hebben meegewerkt aan dit bouwproject en de feestelijke (natte) opening.

Inmiddels zijn we een beetje gewend aan de nieuwe accommodatie. De pinbetaling geeft gemak, de schoonmaak van meer vierkante meters vraagt nog aandacht (en ook discipline in het dagelijkse gebruik). Een **kantinebeheerder** wordt nog node gemist (of eigenlijk een tweetal, die elkaar kan aanvullen!). Daarnaast wordt er inmiddels gezocht naar een **nieuwe penningmeester**. Heb je ideeën, laat het weten. En log eens in op de site bij de lijst van vacatures, waar je kunt zien welke taken nog ondersteuning vragen. Voor de Ter Specke Bokaal (onze nationale baanwedstrijd zaterdag 19 mei 2019) wordt een **PR-persoon** gezocht, die meedraait in de commissie en zich richt op alle zaken rond pers en public relations. Informatie bij TSB-commissie, Paul Grimbergen / Kees van der Dussen (zie site). Met hulp van Paula Hollander zijn we bezig om de **vacatures van De Spartaan** op de site een aantrekkelijke update te geven. Tevens worden een aantal van de vacatures binnenkort ook extern gemeld bij Welzijnskompas (voorheen Servicepunt Vrijwilligers Lisse). Ook de vrijwilligerscommissie zelf kent een wijziging in de bezetting.

Petra Zuiderduijn heeft eind september aangegeven dat zij in combinatie met haar nieuwe werk en thuis niet meer alle ballen hoog kon houden. Petra bedankt voor jouw inzet het afgelopen jaar.

Gelukkig hebben we snel vervanging kunnen vinden in de persoon van **Petra van der Toorn**. Petra is recreant, die loopt in de B-groep van 19.00u. Wij zijn blij met iemand uit de jongere generatie, die onze commissie fris kan houden.

In dit clubblad vinden jullie naast het **interview met Frans van Dorselaer** (voorzitter Jeugdathletiek) ook nog het **interview met Levi van der Geest**, die bij vrijwilligersdag eind september de vrijwilligersprijs voor de jeugdige vrijwilliger van 2018 in ontvangst mocht nemen.

Aan het einde van 2018 past ook een moment van stilte waarbij we de mensen herdenken die niet meer in ons midden zijn: Spartaanvrijwilligers zoals Joke van der Lans, maar ook familieleden van ...

Ik spreek de wens uit dat we elkaar in deze tijden mogen ondersteunen.

Voor een ieder een **goede Kerst en een gezond en sportief 2019**.

Vanuit de vrijwilligerscommissie, Lenie van der Poel.



Petra - Lenie - Jeannette

Interview Levi van der Geest:



Wie ben je en wat is je achtergrond?

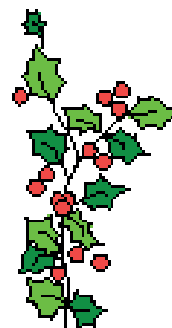
Mijn naam is Levi van der Geest, ik ben 23 jaar oud en woon sinds kort in Sassenheim. Ik ben gymmeester op 2 verschillende basisscholen in Boskoop en werk ook nog in het restaurant Cheers! in Voorhout.

Heb je een sportieve familie?

Mijn familie heeft altijd veel met sport gedaan. Mijn broer, zus, broertje en moeder zijn ook allemaal lid geweest van De Spartaan! Daarnaast kijken (en spelen) we ook veel voetbal.

Sinds wanneer ben je lid van De Spartaan?

Ik ben lid geworden als A2 pupil, wat onderhand zo'n 12 jaar geleden zal zijn.



Wat betekent De Spartaan voor jou?

De Spartaan is een hele hechte vereniging, waar jong en oud samen ervoor zorgen dat er een plek is waar lekker bewogen kan worden. Zelf probeer ik ook zeker nog 1 keer in de week te trainen en ben ik daarnaast actief op verschillende gebieden om ervoor te zorgen dat anderen dat ook kunnen.

Wat is je favoriete vakantie?

Ik ben lang geleden naar Kreta geweest, wat tot nu toe mijn leukste vakantie is geweest. Voor in de toekomst zijn mijn vriendin en ik een trip naar Londen aan het plannen, waar ik erg veel zin in heb.



Heb je nog andere hobby's?

Naast sport heb ik een grote passie voor muziek, waar ik veel naar luister. Ook ben ik tijdens wedstrijden op de atletiekbaan af en toe DJ Levi, waarbij ik de nummers die ik leuk vind aan elkaar mag mixen.

Hoe ben je vrijwilliger geworden en wat is jouw taak?

Vanuit mijn middelbare school moest ik stage lopen bij een vereniging, die ik heb afgerond als trainer bij De Spartaan. Omdat dit mij erg beviel ben ik dit blijven doen en zijn alle andere functies zoals CWA voorzitter, kamp leider en kamporganisator er allemaal bijgekomen.

Wie zijn je sportieve helden?

Ik vind het prachtig hoe sommige sporters telkens weer kunnen (of konden) laten zien dat zij de beste van de wereld zijn, maar ik heb nooit een of meerdere sporters als voorbeeld of held van mij beschouwd.

Wat heb je te zeggen tegen sporters die nog geen vrijwilliger zijn?

Vrijwilliger zijn kan in alle soorten en maten; er is altijd wel iets wat bij je past. Je kan zelf kiezen hoeveel tijd je erin steekt en als je het leuk vindt om te doen is het al die tijd waard! Doen dus!

Wil je zelf nog iets kwijt?

Bedankt voor de waardering als jeugdvrijwilliger van het jaar. Er zijn gelukkig nog voldoende andere vrijwilligers die ook veel voor de club betekenen, die vast en zeker kans maken om volgend jaar met deze prijs naar huis te gaan.

Vind je de nieuwe prijs een leuk initiatief?

Het grappige is dat ik zelf heb voorgesteld om een prijs voor de jeugdvrijwilligers te bedenken, om de jongere atleten te stimuleren om ook als vrijwilliger aan de slag te gaan. Dat ik zelf dan als eerste met de prijs ervan door ga is natuurlijk gaaf, maar ook wel ironisch.

Interview met Frans van Dorsselaer - voorzitter CJA



Stel je jezelf even voor: Wie ben je? Waar kom je vandaan?

Ik ben Frans, ik heb op veel plekken in Nederland gewoond, zoals Baarn, Heemstede, Leiden vanaf mijn 16^e. Daar heb ik ook natuurkunde gestudeerd en leerde ik Josien kennen. Ik ben afgestudeerd in de theoretische natuurkunde op de kwantumtheorie. Ik werkte als laser-fysicus, dan houdt je je bezig met de hele kleine deeltjes in het heelal. Toen Josien een baan kreeg als lerares basisonderwijs in Sassenheim zijn we naar Sassenheim verhuisd. Ik wist al heel lang dat ik kinderen wilde, wij hebben er twee: Lian en Ben. Zij zijn allebei op 1½ jarige leeftijd uit China geadopteerd. De adoptieprocedure duurde lang, maar het is gelukt.

Ik werk nu bij FOX-IT. Het werk betreft cybersecurity in het kader van preventie van cyberterrorisme. Wij beveiligen allerlei bedrijven op nationaal en internationaal niveau zoals banken, semi-overheid, politie etc.

In mijn vrije tijd doe ik aan golf, en ik heb ook gejudoed, en getennist. Verder heb ik kleuters computerles gegeven en ben ik 5 jaar "klaarover-vader" geweest en "klaarover-coördinator" (daar ken ik Sandra Bouma van).

Hoe en wanneer ben je bij De Spartaan gekomen?

Ben (inmiddels A-pupil) vroeg 3 jaar geleden na zijn zwemdiploma "of je niet ergens kon rennen". Ben is een enthousiast kind die graag beweegt. Hij wil(de) ook altijd het laatste stuk naar huis rennen in plaats van achter op de fiets zitten. Toen was De Spartaan snel gevonden.

Wat valt je op aan atletiek bij De Spartaan?

Hoewel atletiek eigenlijk een individuele sport is, is mij toch vooral ook duidelijk geworden dat je bij de jeugd veel samen doet. Bv. bij de Athletic Champs (de wedstrijden voor pupillen) staat de team-prestatie voorop. Ik vind het publiek altijd enthousiast en behulpzaam, er zijn dan ook veel vrijwilligers nodig bij een wedstrijd.

Het leuke is dat iedereen zichzelf kan verbeteren. Persoonlijk vind ik dat buitentraining bij jonge kinderen meer mogelijkheden biedt dan zaaltraining. Wat opvalt is dat toch veel kinderen niet deelnemen aan overige activiteiten (naast de training). Volgens mij worden de trainingen juist leuker als je ook meedoet aan wedstrijden. En de wedstrijden lijken dan ver weg, maar de Athletic Champs zijn altijd in de regio, dat valt eigenlijk best mee. "Competitie" klinkt misschien zwaarder dan het is. De activiteiten zijn heel toegankelijk, zeker in Lisse. En De Spartaan pakt het relatief professioneel aan.



VOOR AL UW FEESTEN EN PARTIJEN



Uw gastvrouw en gastheer
Lia en Hans

Heereweg 461
2161 DC Lisse
Tel (0252) 23 20 17
Mobiel 06 53 72 97 57
www.dekleineengel.nl
info@dekleineengel.nl

PARTYCENTRUM – MINITHEATER – UIT EN TOCH THUIS



KROMHOUT
accountants & belastingadviseurs

Kennis van zaken
oog voor de mens

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

www.kromhoutlisse.nl

WOL EN ZO

Wol
Stoffen
Kralen
Borduren
Fournituren



Heereweg 177
2161 BC Lisse
0252-411134

www.wolenzolisse.nl
lidwienvaneijk@hotmail.com

VAN DONGEN UW POELIER



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



*fijn dat het
er is ...*

Vishaandel

ALEX RUIZENDAAL

033-8883911/0653951466 SPAKENBURG

**GEZOND, GEZELLIG en
VOOR IEDEREEN!**

In onze accommodaties is
altijd wel iets te beleven.



STIWA
EXPLOITATIE & BEHEER



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

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

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

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

www.stiwa.nl

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



VOLKSUNIVERSITEIT LISSE

Vuursteeglaan 9 - 2161 GD Lisse
0252 41 95 18

Openingstijden:

maandag t/m vrijdag 10.00 - 12.00 uur

Kijk voor meer informatie op onze website:

WWW.VOLKSUNIVERSITEIT-LISSE.NL

Wat kan je vertellen over jouw vrijwilligerstaak bij De Spartaan?

Ik startte met helpen bij de Athletic Champs als teamleider. Voor mij was dat vanzelfsprekend als je toch meegaat met de wedstrijden. Ik vind Athletic Champs echt een ideale vorm, waarbij kinderen de hele tijd bezig zijn. Als je het vergelijkt met turnen bv. waar kinderen dan slechts 4x2 minuten actief zijn. Door Wim (Bouma) werd ik benaderd voor de functie voorzitter Jeugd Atletiek. Voor mij is dit dé bestuursfunctie die bij mij past. Ik vind het leuk om te helpen bij en voor kinderen. Mijn visie is dat ik vanuit mijn bestuursfunctie ondersteunend wil zijn aan alle vrijwilligers die iets voor de jeugd doen. Ik ben heel blij met de oudercommissie, en ik vind de connecties met trainers, ouders, en onze jeugdsecretaris José erg belangrijk. Wat leuk is dat ik intussen veel mensen heb leren kennen.

Hoe kijk jij naar het vrijwilligerswerk bij De Spartaan? Wat valt er te verbeteren?

Er is een kernclub van vrijwilligers, die oneindig veel op allerlei terreinen doet, ook buiten hun oorspronkelijke taak. Dit omvat ook de trainers! Wat beter kan is de belijning op de baan, en voor mij persoonlijk de kwaliteit van de koffie (ik ben een koffieliefhebber, die graag verse koffie drinkt. Het zal wel te maken hebben met de apparatuur).

Hoe ziet De Spartaan er over 10 jaar uit? Wat wens je ons als vereniging toe?

Ik hoop dat De Spartaan een mooie leeftijdsopbouw houdt, en er een goede jeugdstroom blijft. Nu zie je dat wedstrijdathleten op enig moment stoppen en afscheid nemen. Ik zou willen dat oudere jeugd automatisch kan doorstromen.

Voorts zou ik het leuk vinden als er in de buurt van Lisse ook weer indooratletiek bedreven kan worden. En verder wens ik De Spartaan boegbeelden toe, atleten die nationale bekendheid krijgen en daardoor in de regio ook positieve aandacht voor atletiek en De Spartaan geven (zoals Andrea Bouma).

Ik hoop ook dat de goede dingen van De Spartaan blijven. Iets meer ouderparticipatie is nog wel gewenst. En natuurlijk dat de wedstrijddeelname van jeugd toeneemt.

En daarnaast dat het sportkamp voor de jeugd in nieuwe vorm gaat slagen (korter/intensiever/ met andere verenigingen).

Wat wil je zeggen tegen Spartanen (en ouders van) over het vrijwilligerswerk?

Ik heb als beginnend buitenstaander ontzettend veel geleerd over atletiek en wat er allemaal bij nodig is. Het geeft voldoening om te helpen. Probeer het eens een keer! Vraag eens zelf wat je kan doen. We hebben echt veel hulp nodig, zoals bv bij het opzetten van de baan voor wedstrijden.

Wat is je leukste clubmoment?

Daar hoeft ik niet lang over na te denken. Ik vond de opening van de hernieuwbouw dit voorjaar echt spectaculair (ondanks het slechte weer).

Ditjes en datjes:

Sporthelden – Anton Geesink en Epke Zonderland (hun enthousiasme en professionele sportbeoefening)

Favoriete vakantieland – China, en naar het buitenland in zijn algemeenheid

Eten- Sushi! Maar ik lust eigenlijk alles

TV – om te ontspannen jeugdprogramma's cartoons zoals Spongebob en Southpark

Muziek – Funk en soul, 70-er jaren muziek zoals Aretha Franklin, James Brown (vroeger speelde ik als saxofonist in bandjes in cafés en partijen)



Film – The Matrix deel1, Das Boot - meeste genres, behalve romantiek

Hobby's – Ik zeg weleens: vroeger had ik hobby's, nu heb ik kinderen (mijn grote hobby).

Frans, bedankt voor de hartelijke ontvangst bij jou thuis op een novemberzondagmiddag en het enthousiasme waarmee je verteld hebt. Ik hoop dat jouw positivisme en je complimenten aan anderen ook overstralen naar de lezers.

Lenie van der Poel



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

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



HEEMSKERK

■ a s s u r a n t i ë n

Wildlaan 3 • 2211 JZ • Noordwijkerhout • Tel 0252-377310 • www.heemskerkassurantien.nl

VERZEKERINGEN ■ HYPOTHEKEN ■ PENSIOENEN

BIJ **DE BRUIN** MOET JE ZIJN

TABAK, SIGAREN, LEKTUUR, WENSKAARTEN, LOTTO,
STAATSLOTEN, DAYZERS, WEDDEN OP PAARDEN

BIJ DE BRUIN MOET JE ZIJN!!

HENGELSPORT, KRASLOTEN, KRANTEN, PAKKETSHOP

BIJ DE BRUIN MOET JE ZIJN!!

ook voor... **TELEFOONKAARTEN EN POSTZEGELS**

JOHN DE BRUIN

HEEREWEG 240A, LISSE, TEL. (0252) 413 833
info@johndebruin.nl



TER GOUW

- Steunzolen / sport inlay op maat
- Gediplomeerd podoloog
- Medisch pedicure
- Dames, heren en kinderschoenen

in verschillende breedte 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

Gelezen in de Vriendenband nr. 4 augustus 2018

Het windlicht en twee blikjes sportdrank

Als het in je sportieve carrière even allemaal te veel wordt, als 24 uur in een dag niet meer genoeg is, om ook nog alle benodigde trainingsarbeid te doen, denk dan aan het windlicht en de twee blikjes sportdrank.

Een bijeenkomst voor jonge, talentvolle kogelstoters. Een sportpsycholoog stond klaar om de jeugd te leren dat niet alleen spieren nodig zijn, maar dat "het koppetje ook meedoet", waarmee hij Sjef Swinkels citeerde. Sterk, snel zijn en een goede techniek aanleren moet allemaal maar is niet genoeg. Ter inleiding op zijn verhaal had hij wat voorwerpen meegenomen die in onze sport belangrijk zijn. (Hoewel niet allemaal voor kogelstoters.) Hij begon door zonder iets te zeggen een groot windlicht van de grond te tillen, zette het op zijn bureau en vulde het met enkele kogels. De psycholoog vroeg vervolgens aan zijn gehoor of het windlicht zo helemaal vol was. Zij antwoordden van wel.

Daarop nam de psycholoog een doos met spikepunten en kieperde deze in de pot. Hij schudde er heel voorzichtig lichtjes mee en de punten rolden in de open ruimtes tussen de kogels.

Weer kwam de vraag aan de kogelstoters of het windlicht nu vol was. Ze antwoordden van wel. De psycholoog pakte een zak, gevuld met zand (tussen 210 en 330 mu, korrelgrootte maximaal 2 mm dus geschikt voor in een verspringbak) en goot deze leeg in het windlicht.

Natuurlijk vulde het zand alle ruimte op tussen de kogels en de puntjes. Opnieuw vroeg hij of het glas vol was. De toehoorders antwoorden met een unaniem "ja". Van onder het bureau nam de psycholoog nu twee blikjes sportdrank en goot ze leeg. De hele inhoud verdween in het windlicht en de sportdrank vermengde zich met het zand.

[Geen afbeelding van de blikjes, want: strijdig met het reclamereglement.]

De kogelstoters begonnen te lachen. "Let op", zei de psycholoog, "ik wil dat jullie dit windlicht zien als jullie eigen leven.

- > De kogels zijn de belangrijke dingen in het leven: je familie, eventueel je geloof, je gezondheid en je passies zoals het sportief op zo hoog mogelijk niveau willen presteren. Dingen die ervoor zorgen dat als er niets meer op de wereld was dan dit, je leven toch gevuld zou zijn.
- > De spikepunten staan voor de andere dingen die er eveneens stevig toe doen: je werk, (in jullie geval je studie), natuurlijk ook een goede trainingsaccommodatie, je woonruimte, prettige en goede vervoersmogelijkheden naar training en wedstrijden, e.d.

Het zand is al het andere, de kleine dingetjes die je in je leven nu eenmaal ook regelmatig tegenkomt, die soms fijn zijn en soms geweldig in de weg zitten."

"Als je het zand als eerste in het glas doet, is er nog wel plek voor de spikepunten maar beslist onvoldoende voor de kogels. Datzelfde geldt ook voor je eigen leven. Als je al je tijd en energie aan de kleine dingen besteedt, heb je geen ruimte meer voor datgene wat echt belangrijk voor je is."

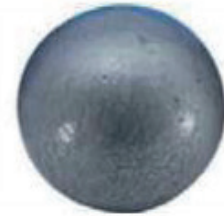
"Steek vooral je energie in alles wat essentieel is voor je geluksgevoel. Bouw een relatie op met je trainingsgenoten én je concurrenten. (Je hebt ze allebei nodig om beter te worden.) Zorg goed voor je gezondheid, wees je bewust van je training, van wat je doet en waaróm. Neem je partner mee uit eten. Lees. Er is altijd nog wel tijd om het huis te poetsen of de was te doen." "Zorg eerst voor de kogels, de dingen die echt het allerbelangrijkste voor je zijn. Stel je prioriteiten. De rest is maar zand."

Eén van de jonge talentjes stond op en vroeg waar de twee blikjes sportdrank voor stonden. De psycholoog lachte: "Ik ben blij dat je het vraagt. Ik wil daarmee alleen maar weer eens aangeven dat, hoe vol je leven ook mag zijn, er altijd wel een plekje is om samen met je trainingsmaten na gedane arbeid een glaasje sportdrank te drinken."



Tja, prioriteiten stellen. Weten wat je wil bereiken en wat je daarvoor nodig hebt. Zelf beslissen wat je doet, zonder die besluiten alleen maar af te laten hangen van blindelings reageren op uitwendige prikkels. Dan heb je kans, dat je komt waar je wilt zijn!

Hugo Tijsmans



NIEUWS VAN DE MAN VAN DE STATISTIEKEN

"Houd je dat ook bij !?"



Als je veel gegevens mag verwerken tot rang- en recordlijsten, dan is het vaak mogelijk om diverse overzichten te maken, die van die lijsten zijn afgeleid (mijn zoon verdient er zijn brood mee!).

Als eerste verwijs ik naar het lijstje met clubrecords, welke inmiddels de leeftijd van 50 jaar hebben bereikt. Zij zeggen iets over de kwaliteiten van onze vroegste clubgenoten. Met in het achterhoofd de vele verbeteringen van de laatste 2 jaren (waarvan je in elk clubblad op de hoogte werd gebracht) dwingen deze records nóg meer respect af!

Daarnaast wordt ook bijgehouden hoeveel records er gekoppeld zijn aan een bepaalde persoon. De koploper in die lijst is diverse malen wereldkampioen geworden, zodat zijn positie als 'nogal logisch' betiteld mag worden.

De top-5 bestaat uit:

Martien van der Hoorn - 39, Andrea Bouma - 23, Peter van Noort - 22, Eveline Botter - 21 en Tessy Lenting - 20. De aanwezigheid van Andrea in deze top is een bewijs voor het gegeven, dat echt niet alleen de 'ouderen' of, zo je wilt, de 'langere tijd lid zijnden' voor zo'n topplaats in aanmerking zouden kunnen komen.

Voor het volgende overzicht betreffende het aantal categorieën waarin iemand records heeft, is het wel noodzakelijk, dat je een langere tijd lid bent. Ben je jong begonnen dan is het wat eenvoudiger om hier een hoog aantal te halen (per leeftijdscategorie tellen slechts 1 of 2 jaren). Ben je al wat ouder dan 'verblijf' je liefst 5 of zelfs 15 jaar in een categorie...

De top-6 bestaat hier uit:

Marga Kortekaas - 8, Hieke Böhm - 7, Eveline Botter - 6, Jurgen van der Zwet - 6, Lisette Kaptijn - 6 en Peter van Noort - 6.

Dan tref je nog een top-11 aan van de adverteerders in ons clubblad. Eenmaal per jaar wordt genoteerd welke bedrijven een advertentie hebben geplaatst, waarbij elk jaar telt voor '1'. In het overzicht staan alleen bedrijven, die dit jaar adverteerden. Zoals vrijwel elk jaar wordt herhaald: "Leden van AV De Spartaan koopt bij onze adverteerders!".

Wim Cozijn

Top 11 Adverteerders

briljan't	18
kromhout & co	18
ruizendaal,alex	18
vier seizoenen	18
heemskerk/hoogervorst assurantie	19
bruin,n de / john de	20
noort & verkerk, v	21
zandvliet	26
landwer johan / lj sport	33
dongen,poelier v	35
dreijer optiek	43
getelde jaren	50

Clubrecords van 50 jaar en ouder

MSen	B	1 uur snelwandelen		9.338	Rotterdam		14 10 1963
MSen	B	4 x 1500 meter	ONR	15.50,7	Lisse		29 05 1966
MSen	B	2.000 meter		5.24,7	Lisse		22 08 1966
MSen	B	1 uur hardlopen	ONR	19.169	Leeuwarden		16 10 1966
MSen	W	20 km		1.02.12	-		01 05 1967
MJJC	B	kogelstoten		14,97	Lisse		07 10 1967
MSen	B	4 x 800 meter		7.49,5	Lisse		19 06 1968
VSen	B	800 meter	ONR	2.02,2	Osnabruck	GER	30 06 1968
MSen	B	400 meter	ONR	46,8	Zürich	SUI	22 08 1968
MSen	B	100 meter		10,5	Leiden		07 09 1968
MSen	B	200 meter		21,4	Leiden		07 09 1968

0 = 17

"Jij staat er ook 10 keer op"...

De deelname aan marathons is niet nieuw bij AV De Spartaan: al in 1962 werd er een uitslag genoteerd! Sindsdien hebben nog 286 lopers én loopsters meegewerkt aan de 'noodzaak' om een overzicht van alle resultaten samen te stellen.

Helaas zijn niet alle gegevens aanwezig, zodat niet altijd voldaan wordt aan het streven: nauwkeurigheid + volledigheid = betrouwbaarheid. Maar met inmiddels 969 eindtijden durf ik me toch te wagen aan het presenteren van enkele cijfers.



Van 208 mannen en 67 vrouwen staat er een pr genoteerd met bijbehorende leeftijd. En zo is er (af te lezen in een grafiek) te zien, dat de top-twee leeftijden zijn: bij de mannen 43 jaar en 48 jaar (beide 13x) en bij de vrouwen 49 jaar (8x) en 47 jaar (6x).

Met 969 marathons en 287 lopers kom ik op een gemiddelde per loper van 3,38. Ook hier een top-twee: bij de mannen 37 en 30, bij de vrouwen 2x 10 finishes.

Omdat er een vraag kwam omtrent 'mijn plaats in mijn klasse' werd er gepuzzeld over een mogelijkheid tot presentatie van zulke cijfers. Gezien de opzet van de lijst is er bij elk resultaat een plaatscijfer toegevoegd per leeftijdscategorie, waarbij doorgeteld wordt zonder naar het geslacht te kijken. Voor dit stukje is er toch even een splitsing gemaakt met de volgende tabel als resultaat:

Senioren	35+	40+	45+	50+	55+	60+	65+	Totaal	Geslacht
71	94	148	192	148	75	34	11	773	M
16	23	30	56	33	18	3		179	V
87	117	178	248	181	93	37	11	952	M+V

Zoals je ziet, is er een verschil met het eerder genoemde getal van 969 van 17, waarmee de titel van dit stukje wordt verklaard... Daarom is er een verzoek aan de diverse lopers en loopsters om hun gegevens (en mogelijk die van anderen) te controleren en waar mogelijk aan te vullen.

Graag zal ik de lijst (waarvan een kopie in het clubhuis aanwezig is in de lectuurstandaard, maar die slechts een- of tweemaal per jaar wordt vernieuwd) 'per kerende post' naar je sturen per e-mail.

Stuur mij daartoe een berichtje via ranglijsten@avdespartaan.nl

Wim Cozijn

NIEUWS VANUIT HET CRA

MARATHONS 2019



In het laatste clubblad stond een verslag van ons laatste avontuur in Brugge, Het was weer een geslaagd weekend waar we nog veel goede herinneringen aan zullen overhouden. Stilstand is achteruitgang, dus de marathongroep heeft alweer de plannen klaar voor de marathons die we in 2019 willen gaan lopen. Voor de voorjaarsmarathon staan er drie verschillende marathons op het programma.

Een groep van ca 10 lopers gaat op 17 maart de **Heuveland marathon** lopen. De marathon gaat van Vaals naar Maastricht en loopt voornamelijk over onverharde paden. Het lijkt een omgekeerde bergmarathon. We beginnen op de top en dalen langzaam af met onderweg een paar klimmetjes. Je kan een hele marathon lopen óf in 2 of 4 tallen een estafette. Dit wordt weer een weekend weg, want er wordt erg vroeg gestart. Als je mee wil om te lopen of te supporteren kan je aanmelden bij fanaten.spartaan@gmail.com.

Een tweede groep van ca 10 lopers gaat weer voor de **Rotterdam marathon** op 7 april. Daarnaast gaan 2 lopers op dezelfde dag de **Marathon van Wenen** lopen. Als je hiervoor mee wil trainen kan je ook aanmelden op bovenstaand adres.

Voor het najaar staat de **Jungfrau marathon** op 7 september op het programma. De klassieker onder de bergmarathons. We zullen daar in eind januari/begin februari een informatie avond over organiseren. Degene die willen meelopen moeten wel snel beslissen. 14 februari start de inschrijving en over het algemeen zit hij snel vol. Daarnaast moet er natuurlijk ook op tijd een hotel geboekt worden.

Heb je ook interesse om ooit eens een marathon te lopen? Het is verstandig als je een aantal halve marathons hebt gelopen en daar redelijk snel van hersteld bent. Een indicatie voor een eindtijd van een marathon (onder normale omstandigheden) is tweemaal de ½ marathontijd plus 10%. Dus als je 2 uur over de halve loopt, dan mag je hopen op een eindtijd van 4:24. Als je ooit een marathon wil lopen is het verstandig om een keer de lange afstanden van een marathonvoorbereiding (deels) mee te lopen. In principe lopen we in 3 tempo groepen: 5:50, 6:00 en 6:30 per km.

Als je een bergmarathon wil lopen is het aan te raden dat je ooit eerst een aantal vlakke marathons hebt gelopen.

Nieuwsgierig en wil je meer informatie over de marathons van volgend jaar of de trainingen voor marathons in z'n algemeenheid stuur dan een email naar fanaten.spartaan@gmail.com.

De A-groep trainer(s) op de baan aanspreken kan natuurlijk ook.

Joop Marcelis





DE ENGEL

restaurant • café • hotel • zalencentrum

*Een familiebedrijf waar gastvrijheid en goede service
nog vanzelfsprekend zijn.*

Heereweg 386 • 2161 DG Lisse • T (0252) 21 18 80 • www.restaurant-de-engel.nl

SCHILDERSBEDRIJF

van Noort & Verkerk



Botterstraat 16
2162 LA Lisse

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

Nog geen akkoord



www.bril-jant.nl

info@bril-jant.nl



firma zandvliet en zn.

Timmer-, aannemingsbedrijf
en Houthandel



Werkplaats en winkel
Haven 18, 2161 HK Lisse
Telefoon: (0252) 4135 59

Email: mail@zandvlietlisse.nl
www.zandvlietlisse.nl

Vakkundig & Betrouwbaar



06 370 11 656

info@watzehoogland.nl

www.watzehoogland.nl

Het beste hout is onderhoud !

Bereid je voor op de Olympische Spelen en ga
in training bij Strandrestaurant Nederzandt!

Wij trainen je op de volgende onderdelen:

- 100 meter terras-sprint
- Bitterballen werpen
- Cocktails stoten
- Hamburgers slingeren
- Marathon koffie runnen
- Afwas-estafette
- Iedereen-wil-tegelijk-bestellen-hindernissen



Meld je nu aan via personeel@nederzandt.nl
en wordt snel topfit!

www.nederzandt.nl



DREIJER OPTIEK

Alles voor ogen!

Kanaalstraat 25-27 Lisse Tel. 41 59 92

SPARTAAN CIRCUIT BIJ NSL BOSLOOP PITTIG PARCOURS

Beste Runners,

zondag 11-11-2018 was het Spartaan Circuit te gast bij de NSL bosloop waar veel mensen aan deelnamen.

Een heerlijke loopochtend, de regen was voorbij, absoluut niet koud en een prima opkomst bij de NSL in het Piet Florisdal nabij de Witte Raaf, of dichterbij nog, het Chocolaatje voor regionaal bekenden.

Zoals aangekondigd was parkeren daar een uitdaging die meer mensen tegelijkertijd aangingen en slechts enkelen slaagden in hun poging dus uitwijken naar andere locaties was noodzakelijk. Na enkele meters lopen vanaf de parkeerplaats was de inschrijflocatie bereikt en heel soepel geregeld door NSL waarbij alleen maar een chipstartnummer opgehaald hoefde te worden bij de wedstrijdorganisatie van de NSL welke een mooie witte tent hadden uitgesteld om droog te zitten en daarnaast nog een tent. Deze was voor eventuele omkleedacties en even droog staan hetgeen niet nodig bleek wegens het meevallende weer. Zelfs toiletten waren beschikbaar dus het bos werd gespaard.



De datum van de loop deed al een en ander vermoeden en anders wel de starttijd van 11hr.11min. want Noordwijkerhout is het carnavalsdorp bij uitstek boven de grote rivieren en diverse getooide Kaninefaten waren dan ook aanwezig om zaken in goede banen te leiden.

Spoedig stroomde het startvak vol en uiteraard stonden tussen vele Noordwijkerhouters enkele rappe Spartanen vooraan bij de startstreep om niet belemmerd te worden bij vertrek.

Het startschot viel perfect om 11h11min en weg was de meute waarvan bewegende beelden op YouTube te vinden zijn middels de link hierboven.

Speciaal op verzoek van De Spartaan was een 15km traject toegevoegd want NSL liep 5 en 10km. Het Spartaancircuit bood de keuze uit kort 5km en lang 15km. De laatste afstand was min of meer de vervanger van de halve marathonaftand die dit seizoen niet in het pakket zit.

Al met al waren voor beide afstanden redelijk wat deelnemers en er werd flink gezwoegd op het parcours met hoogteverschillen en vals plat waarbij een ronde 2,5km was dus 2 ronden voor kort en 6 ronden voor de langeafstandlopers.

De tijdwaarneming was goed geregeld met chip en automatische registratie waarbij voor de zekerheid ook nog handmatig finishers werden genoteerd. De eerste lopers snelden dan ook al snel over de meet voor de korte afstand terwijl de lange lopers een bewust rustiger tempo aanhielden want anders was het niet vol te houden. Helaas een tweetal incidenten op de lange afstand waaronder een enkelblessure met fietsfinish en een buiklanding met doorstart (waarbij we hopen dat de fysieke ongemakken weer snel over zullen zijn, sterkte Hans en Elsbeth).

Samengevat kan gesteld worden dat het een succesvolle loopdag binnen het Spartaancircuit was waar door menigeen het onderste uit de conditiekan is gehaald en daar doen we het ook voor.

Het Spartaan Circuit dankt de NSL hartelijk voor de soepele en hartelijk samenwerking+gastvrijheid bij deze leuke loop!

Loek van Saase



WANDELINGEN IN HET SPARTAANCIRCUIT

Aanvullingen en verbetering van de uitgereikte flyer van het Spartaancircuit 2018-2019.

Voor **januari t/m maart**:

20 januari 2019 - Nederzandt Rondje Duin en strand - ca. 7 of 10 km

24 februari 2019 - Verrassingstocht - nadere info later

24 maart 2019 - ? (nadere info volgt)



Theo Edens

NIEUWS VAN DE COMMISSIE JEUGD ATLETIEK

Het wintercircuit voor de C/D Junioren is zondag 2 december van start gegaan, voor de eerste loop hadden zich 36 atleten verzameld. Het parcours, deels op de baan en deels op het voetpad rond het softbalveld, was bij deze editie goed voor een snelle tijd; Rens Altorf kwam met 7.46,75 net een paar seconden tekort om het parcoursrecord uit 2014 van Bas Meeuwenoord te verbeteren.



De overige vaste wintercircuitlopers bleken goed voorbereid, ook zij hebben weer een snellere tijd neergezet.

De volgende loop is de Kerstcross op 2e Kerstdag en op 20 januari volgt de strandloop bij de Langervelderslag.

Uitslag:

Naam	Tijd	JC	MC	JD	MD
1 Rens Altorf	7.46.75	100			
2 Jasmijn Bloemheuvel	7.57.80		100		
3 Bryan Kaak	8.00.88	99			
4 Suus Altorf	8.23.41		99		
5 Vincent Franken	8.40.00	98			
6 Bruno Bangu	8.43.06	97			
7 Leon van der Geer	8.44.54			100	
8 Justin de Groot	9.00.58	96			
9 Roanna Geleijn	9.08.10		98		
10 Sem Treur	9.16.68	95			
11 Youri Feijt	9.19.94			99	
12 Marnix Hettema	9.21.37	94			
13 Jari Langelaan	9.26.11	93			
14 Ryan Bootsma	9.34.78			98	
15 Floris Steenvoorden	9.35.17			97	
16 Lilian van der Ent	9.35.44				100
17 Cassandra Koopman	9.36.00		97		
18 Alje Stip	9.54.33	92			
19 Tessa de Wit	10.06.87		96		
20 Mijlan Nieuwenhuisen	10.09.30		95		
21 Hilde Baak	10.09.48		94		
22 Raemon Baak	10.18.46			96	
23 Julia Pieterse	10.23.88				99
24 Yvo van der Poel	10.25.33			95	
25 Sofie Heidinga	10.28.74				98
26 Rens van Haaster	10.31.50			94	
27 Rebecca Reichgelt	10.34.01				97
28 Esmee Lommerse	10.36.06				96
29 Sipho Diderik	10.43.75			93	
30 Maud van Noort	10.59.21				95
31 Steffanie Gilisen	11.04.57				94
32 Stef den Elzen	11.37.63	91			
33 Finn Leukel	11.49.76			92	
34 Colin Groenendijk	12.06.29			91	
35 Nick Duinkerken	dnf				
36 Luuk Pieterse	dnf				



2e Hands Kleding

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

PUPILLENNIEUWS



Beste pupillen,

Dit is dus de eindstand van het puntenklassement seizoen 2017/2018. Ik heb weer met veel plezier jullie punten bijgehouden. Echter nu mijn kinderen beide junior zijn is het voor mij tijd het stokje over te geven.

Gelukkig wil Cyrille Weeber, moeder van Tessa Verhoeven, de punten voor jullie bij gaan houden vanaf het seizoen 2018/2019.

Ik wens jullie veel plezier met de komende wedstrijden.

Groetjes Brigitte

Eindstand pupillenklassement 2017/2018

Mini pupillen Jongens		Dn	NN	EV	PR	Tot
1	Joris Niewold	26	14	2	22	64
2	Vincent Trin	24	13	1	16	54
3	Job van Slooten	22	12	1	18	53
4	Victor de Ruijter	8	11	0	2	21
5	Redmar Kalimo	6	12	0	2	20
6	Evan Gerrits	2	7	0	0	9
7	Coert Warmerdam	2	6	0	0	8
8	Tygo Kupper	2	5	0	0	7
Mini pupillen Meisjes		Dn	NN	EV	PR	Tot
1	Julia Baak	28	14	2	20	64
2	Meike Zenden	24	13	3	10	50
3	Anouk Kaptein	14	13	2	16	45
4	Fleur Grimbergen	12	12	4	10	38
5	Celine de Mooij	8	11	0	8	27
6	Marloes Kortekaas	6	7	0	0	13
7	Anouk Verhorst	4	7	0	0	11
	Jaycee Warmerdam	4	7	0	0	11
8	Catharina Loefs	4	5	0	0	9
	Juul Opdam	4	5	0	0	9
	Julia Langeveld	2	7	0	0	9
	Lynn van Beek	2	7	0	0	9
	Annick Breuker	2	7	0	0	9
C pupillen Jongens		Dn	NN	EV	PR	Tot
1	Wesley Warmerdam	32	14	0	22	68
2	Ferre Warmerdam	28	13	2	12	55
3	Kay Seijsener	16	9	2	10	37
4	Owen Gerrits	6	10	0	0	16
5	Mike Postma	2	7	0	0	9
6	Robin Noort	2	6	0	0	8
C pupillen Meisjes		Dn	NN	EV	PR	Tot
1	Lindsey Clemens	26	13	3	16	58
2	Chiara Franklin	14	14	4	16	48
3	Femke Kortekaas	24	12	0	10	46
4	Liva Bouckaert	14	14	1	16	45
5	Nasia Chaidas	10	12	1	8	31
6	Esra Kulcer	14	8	0	2	24
7	Reina Böhm	2	7	0	0	9
	Iris Bloem	2	7	0	0	9
8	Megan de Vries	2	5	0	0	7
	Zahra Turhan	2	5	0	0	7
9	Maaya Scharfenberg	4	0	0	0	4
10	Linda van Wetten	2	0	0	0	2



B pupillen Jongens		Dn	NN	EV	PR	Tot
1	Luuk Arens	28	14	2	34	78
2	Amine Et-tadmouti	30	14	6	22	72
3	Julian van Eijndt	30	13	3	24	70
4	Ben van Dorsselaer	26	13	2	26	67
5	Siebe Holleman	30	13	4	16	63
6	Cas van Slooten	28	12	2	16	58
7	Tiemo Jetten	18	13	2	24	57
8	David Kaptein	24	13	2	14	53
9	Max Loefs	22	13	2	12	49
10	Raúl Flores	22	11	1	14	48
11	Valentijn Wiering	20	13	2	10	45
12	Daan vd Geer	16	12	0	12	40
13	Abel Ayale	14	11	1	8	34
14	Roelf Sienot	16	8	2	0	26
15	Jesper Turenhout	10	10	0	4	24
16	Tim Turenhout	10	10	0	2	22
17	Sebastiaan Pluimert	10	9	0	2	21
18	David Dwyer	10	7	0	0	17
19	Jasper Verhorst	6	7	0	0	13
20	Pepijn Stoffer	2	7	0	0	9
	Levi van Wichen	2	7	0	0	9



B pupillen Meisjes		Dn	NN	EV	PR	Tot
1	Michelle Gilissen	28	14	7	16	65
	Isa Philipse	28	14	1	22	65
2	Milou Heidinga	28	14	2	20	64
3	Sophie Rens	28	13	3	16	60
4	Anna Rens	26	13	4	16	59
5	Eva Swinkels	22	13	2	20	57
6	Rosanne Bruggeman	16	14	2	22	54
7	Esmée de Ruijter	12	9	0	16	37
8	Lotte Kruit	6	12	1	4	23
9	Eva van Bakel	4	8	0	8	20



A1 pupillen Jongens		Dn	NN	EV	PR	Tot
1	Daan Arens	30	13	0	28	71
2	Denny Verhagen	34	13	2	18	67
3	Thijs Berger	30	10	4	18	62
4	Valentino Clemens	26	14	2	14	56
5	Ties Zuijderduijn	18	11	0	8	37
6	Rafael Alvarado van Gijzen	8	8	0	8	24
7	Thijmen Rosenbrand	2	7	0	0	9
	Luuk van Ruiten	4	5	0	0	9
8	Thijs van Wetten	4	0	0	0	4
9	Justin de Mooij	2	0	0	0	2



A1 pupillen Meisjes		Dn	NN	EV	PR	Tot
1	Tessa Verhoeven	34	14	3	26	77
2	Amber Nuis	26	13	1	28	68
3	Evi Bakker	24	13	2	20	59
4	Emma Ouwehand	12	10	2	14	38
5	Jill Munsterman	12	10	0	8	30
6	Ruby Zijveld	2	0	0	0	2



A2 pupillen Jongens		Dn	NN	EV	PR	Tot
1	Colin Groenendijk	32	12	1	20	65
2	Duncan Arrachart	26	11	1	16	54
3	Florian Bloemheuvel	24	11	3	14	52
4	Boele Böhm	2	2	0	0	4
A2 pupillen Meisjes		Dn	NN	EV	PR	Tot
1	Julia Pieterse	34	14	3	26	77
2	Lilian van der Ent	28	11	3	30	72
3	Esmee Lommerse	30	12	3	12	57
	Rebecca Reichgelt	18	14	1	24	57
4	Sarah Kerkvliet	14	10	0	10	34
5	Joy Broekhof	8	11	3	6	28
6	Phileine Godefrooi	8	10	1	8	27
7	Manoe Heemskerk	2	5	0	0	7



REGLEMENT PUPILLENKLASSEMENT

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

Doel:

- **De kinderen meer bewust te maken van hun eigen prestaties (en van anderen).**
- **Stimuleren van kinderen om eigen prestaties te verbeteren.**
- **Minder getalenteerde atleetjes de mogelijkheid geven om ergens te scoren.**
- **Stimuleren van de pupillen om aan wedstrijden deel te nemen.**

Binnen het puntenwaarderingsysteem kunnen de kinderen op verschillende manieren punten verdienen die allemaal meetellen in het eindklassement.

- Deelname aan een wedstrijd: 2 punten
(ouder / kindwedstrijd telt niet mee).
- Evenaren van een persoonlijk record: 1 punt
- Verbeteren van een persoonlijk record: 2 punten
Daar de bij boslopen (quatrocross) gelopen afstanden nooit helemaal gelijk zijn, kan er bij deze wedstrijden alleen door deelname punten worden verdiend!
- Onderdeel voor de eerste keer gedaan: 1 punt



Van ieder kind wordt per wedstrijd het aantal behaalde punten bijgehouden. Aan het eind van het jaar zal een totaalklassement worden gemaakt. Aan de hand hiervan wordt er binnen iedere categorie een beker voor de nummers 1, 2 en 3 uitgereikt.

Het leuke van dit systeem is dat alle kinderen, ongeacht de hoogte van hun prestaties, mee kunnen dingen naar de eerste plaats. "Deelname aan" en het "Verbeteren van de eigen prestatie" staat namelijk centraal.

De tussenstanden zullen op twee manieren aan jullie bekend worden gemaakt.

- In het clubblad zal regelmatig een overzichtje verschijnen.
- Op De Spartaansite op internet onder het kopje jeugd zal een overzicht te zien zijn van alle pupillen.
Het adres is: **www.avdespartaan.nl**

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

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



Dick de Vroomen Bokaal

Vrijdag 26 oktober was het dan zover, mijn laatste training als pupil!

Voor deze laatste training waren ook mijn vader en broertje mee om te kijken en mijn oma en opa kwamen ook.

Ik wist natuurlijk dat de Dick de Vroomen Bokaal uitgereikt ging worden, maar heb nooit er bij stil gestaan dat ik de bokaal wel eens kon winnen. Ik vond het vooral gezellig om na de training pannenkoeken te eten met iedereen.

Toen was het zo ver... De voorzitter ging de bokaal uitreiken... Mevrouw De Vroomen en Steffanie stonden al vooraan, en toen.....

WERD MIJN NAAM GENOEMD!!

Ik was super, super, super blij. (En nu snapte ik ook meteen waarom iedereen maar naar de laatste pupillen training wilde komen kijken 😊)

Ik kreeg een hele grote wisselbeker en een kleinere beker die ik mag houden. Deze hebben een hele mooie plek bij mij thuis gekregen.

Na de uitreiking kregen we een horden clinic van Jurgen van der Zwet. We begonnen met inlopen, daarna leerden we hoe we goed moesten starten. We leerden ook hoe je het beste een horde kunt lopen, met allerlei verschillende oefeningen. Ook hebben we nog horden in een bocht gelopen.

Aan het einde van de clinic hebben we een sprint tegen Jurgen gedaan. Die heb ik gewonnen!

Het was echt onwijs gaaf en ik heb veel geleerd!

Na de clinic hebben we met zijn allen nog soep, broodjes knakworst en pannenkoeken gegeten in het clubhuis. Dit was heel gezellig.

Ik wil alle pupillentrain(st)ers bedanken voor de leuke pupillentijd en de stemmen voor de Dick de Vroomen Bokaal.

Heel veel groetjes, Colin Groenendijk (JPA2)



Steffanie
mevr. de Vroomen
Colin



Een zeer trotse Colin



Jurgen Colin Frans



Vaarwel pupillentijd welkom D-tijd



Gezellig onderonsje

Pietentraining



Julia

Op woensdag 28 november had ik pietentraining. We gingen klimmen over een stapel dikke matten, een parcoursje over kasten en klimdingen en een soort estafette met pittenzakjes. Er waren ook 2 pieten bij de training. We kregen pepernoten van ze en die waren heel erg lekker. Aan het einde was er een prijsuitreiking van het puntenklassement. Ik had de eerste prijs gewonnen! Ik kreeg een hele mooie beker. Ik ben er heel erg blij mee en nu staat hij in mijn kamer boven mijn bed.

Groetjes van Julia Baak (Mini meisjes)

Vorige week was mijn laatste Pieten-training als mini.

Mijn zusje was ook mee en die vond het best wel spannend, omdat er ook 2 echte Pieten waren. Ik vond het juist wel gezellig. We moesten samen met de Pieten over een hoge stapel matten klimmen. Dat ging wel goed. Iedereen kreeg pepernoten tijdens de training. Er was ook nog prijsuitreiking. Ik kreeg de beker van de 2e plaats van het punten klassement. Dus ik was best wel trots. En ik kreeg ook nog pepernoten in mijn beker!

Groetjes, Meike Zenden (Mini meisjes)

Vandaag was de pietentraining en dat vond ik heel leuk. Eerst ging ik ringwerpen. Ik klom heel hoog op het rek en daarna gooide ik de ring om de paal. Ik had er acht raak! Daarna moesten we met een pittenzakje een parcours afleggen en het zakje in een ton gooien. Als laatste moesten we op een hele hoge stapel matten klimmen en er af springen. Dat was het leukste. De pieten gingen mee doen en konden ook heel goed klimmen. Daarna was de prijsuitreiking en ik dacht dat ik derde was geworden, maar dat was niet zo. Ik was eerste geworden! En dat vond ik heel leuk. Ik ga weer aan alle wedstrijden mee doen en misschien win ik volgend jaar weer een prijs.

Joris Niewold (Mini jongens)

Het pietentraining was erg leuk. We gingen drie leuke dingen doen. Zoals op het dak klimmen en eraf springen. En ik heb heel veel punten gehaald met de wedstrijden. Maar niet genoeg om eerste te worden... maar dat vond ik niet zo erg. Ik ben al trots dat ik derde ben geworden. Job van Slooten (Mini jongens)

De Pietentraining was erg leuk.

We hebben een parcours gedaan en we gingen klimmen. Toen kwamen er ineens 2 Pieten aan en die gingen met ons mee atletieken. Na de training was er een prijsuitreiking over het hele jaar. Ik kreeg samen met mijn vriendjes Kay en Ferre een mooie beker. Mijn zusje en mijn nichtje vonden de Pietentraining ook erg leuk, vooral de pepernoten.

Groetjes Wesley Warmerdam (JPC)



Rustig wachten op de dingen die komen gaan



Gezellig met de Pieten op de bank.....

Afgelopen woensdag was het pieten training. Er waren 3 onderdelen uitgezet in een parcours. Als eerste hadden we ringen om de schoorsteen gegooid. Daarna gingen we een parcours rennen met een cadeautje in ons hand en aan het einde van het parcours moesten we het cadeautje in de emmer gooien. Als laatste gingen we op het dak klimmen. En er kwamen ook nog pieten die meededen. Aan het einde ging Marga prijzen uitreiken en was ik derde geworden van de meisjes C pupillen. Ik kreeg een mooie beker en de Pieten hebben deze ook nog gevuld met pepernoten.

Groetjes Femke Kortekaas (MPC)

Pietentraining

Eerst was de uitreiking van de bekertjes van het puntenklassement. En ik was eerste geworden. Het was leuk met de pieten. En met de onderdelen van de pieten gym was ik eerste en tweede en derde. Het leukste vond ik het klimmen op de hoge stapel matten.

Toen we klaar waren kregen we nog een zakje pepernoten, dat was erg lekker...

Groetjes Lindsey Clemens (MPC)



Collage Pietentraining 1e uur: foto's gemaakt door Greet Warmerdam (oma van Ferre en Coert Warmerdam)

De Pietentraining begon voor ons met een prijsuitreiking. Allebei waren we eerste geworden in het puntenklassement. We hadden dan ook aan bijna alle wedstrijden meegegaan en ons PR steeds wel met iets verbeterd. We vonden de training heel leuk. Vooral het klimmen op de matten en natuurlijk de pepernoten aan het einde!

Luuk (JPB) en Daan Arens (JPA1)

"Eindelijk was het woensdag want dan was de pietentraining. Eerst moesten we 2-tallen maken. Ik mocht beginnen met een soort hindernis. Eerst moesten we een pittenzakje pakken en daarna op de bank gaan zitten. En als Marga float mochten we gaan beginnen. Eerst moesten we over de kast en dan over een soort van trappetje en daarna moest je proberen om het pittenzakje in de emmer te gooien. En als Marga daarna weer float dan moesten we naar het volgende onderdeel. Er waren ongeveer 7 matjes. Daar moest je zo veel keer als je kon overheen klimmen. En toen float Marga weer en was het tijd voor het volgende onderdeel en ook de laatste. Dan moest je op het klimrek klimmen en dan had je een ring mee en die moest je dan over de paal heen gooien.

En toen was de prijs uitreiking en hoorde je of je in de prijzen was gevallen. En dat was ik. Want ik ben eerste geworden en ik was daar superblij mee. Dat was de Pietentraining van 2018".

Michelle Gilissen (MPB)



Eerst begonnen we met de prijsuitreiking van de bekertjes van het pupillenklassement en de lootjes van de grote clubactie. Daarna begon de training. We maakten teams en gingen over acht matten klimmen (op elkaar gestapeld), ringen gooien en een parcoursje.

Er waren ook nog twee zwarte pietten die mee gingen sporten. Daarna werd er verteld wie van de drie spelletjes de winnaar was. Toen kregen we een zakje pepernoten en was de training klaar.

Ik had de eerste prijs gewonnen in het puntenklassement, een hele mooie beker. En ik had ook nog een prijs gewonnen met lootjes verkopen van de grote clubactie!

Groetjes Tessa Verhoeven (MPA1)

Toen we binnen kwamen was de prijs uitreiking ik was tweede geworden. Daarna gingen we beginnen. Wij begonnen bij ringen om een stok gooien. Je moest op een rek klimmen en toen een ring om een paal gooien. Daan en ik hadden er 20. Daarna gingen we een pakauw af leggen. Eerst moest je over een kast dan over een schijfsrecheertstoel en onder een bok als laatste moest je een pittezak in een emmer gooien. En als laatste moest we op het dak klimmen. Je zat in drie rijen en moest je over 8 matten heen en er dan weer af. Wij met onze groep hadden er 125. Ik vond het een erg leuke training.

Groetjes Denny Verhagen (JPA1)

Mijn training begon een half uur eerder om 16.30 uur en normaal om 17.00 uur. Dat was omdat de prijzen voor het puntenklassement werden uitgedeeld. Ik was tweede! De training was supergrappig en zweterig. We hebben heel veel pepernoten op :-). Ook moesten we over een dak heen, mijn groepje en ik zijn er 80 keer overheen geklommen. We hebben 14 zakjes in de emmer weten te gooien, maar ik weet niet meer hoeveel ringen er om de schoorsteen zijn gegooid. Het was een hele leuke training!

Groetjes van Amber Nuis (MPA1)

Onderlinge Kerstcross 26-12-2018

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

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

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

Tot ziens op Tweede Kerstdag.



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

11:00 uur	Minipupillen J+M	(geb. 2013/2012)	1000 meter
	C-pupillen J+M	(geb. 2011)	1000 meter
11:10 uur	B-pupillen J+M	(geb. 2010)	1000 meter
	A-pupillen J+M	(geb. 2009/2008)	1000 meter



Ook dit jaar weer een geweldige score van verkochte Grote Clubloten bij De Spartaan. De kinderen hebben heel erg hun best gedaan en 1172 loten verkocht.

Van ieder lot vloeit 2,40 euro terug in De Spartaan kas, en dat geld wordt besteed aan activiteiten voor de jeugd. O.a. aan de huur van het springkussen tijdens de Ouder Kind wedstrijd, filmavonden en pizafeest. Ideeën zijn altijd welkom. Heb je een ander idee voor de besteding geef dat dan vooral door aan Marga of Frans.

Veel dank aan de loten verkopers en ook aan Linda en Jessica die ook dit jaar weer alle loten op internet hebben verwerkt.

De vijf beste lotenverkopers hebben inmiddels hun prijs ontvangen tijdens de Pietentraining. Er waren zelfs twee eerste prijswinnaars met ieder 40 verkochte loten.

We hopen ook in 2019 weer een mooi aantal loten te kunnen scoren voor onze vereniging. Valt u in de prijzen, dan wordt dan automatisch op uw rekening bijgeschreven. De trekking van de loten zal ongeveer half december plaatsvinden.

Vriendelijke groet, José Elfering, Secretaris CJA

Eindstand:

- 1. Tessa Verhoeven en Ben van Dorsselaer ieder 40 loten - 2. Phileine Godefrooi 36 loten**
- 3. Eva van Bakel 26 loten - 4. Julian van Eijndt 25 loten - 5. Liva Bouckaert 24 loten**



(Niet op de foto Phileine. Zij was niet op de Pietentraining omdat zij al doorgeschoven is naar de D-jeugd).

Activiteitenkalender 2018-2019

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

TRAININGSTIJDEN WINTERSEIZOEN 2018-2019

Binnentraining woensdag - zaal:

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 26 december géén training. Laatste binnentraining woensdag 27 februari 2019.

Buitentraining vrijdag - baan:

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



ATLETIEKVERENIGING "DE SPARTAAN" LISSE CONTRIBUTIETABEL EN VOORWAARDEN 2019

KLASSE		CONTRIBUTIE ATLETIEKUNIE	WEDSTRIJD- LICENTIE	SPARTAAN- CONTRIBUTIE
		per jaar	per jaar	per half jaar
Dames / Heren wedstrijdathleten		€ 17,20	€ 23,20	€ 107,35
Meisjes / Jongens A	2001/2000	€ 15,90	€ 14,50	€ 97,20
Meisjes / Jongens B	2003/2002	€ 15,90	€ 14,50	€ 86,10
Meisjes / Jongens C	2005/2004	€ 15,90	€ 14,50	€ 71,80
Meisjes / Jongens D	2007/2006	€ 15,90	€ 14,50	€ 71,80
Meisjes / Jongens pup. A	2009/2008	€ 15,05	€ 8,15	€ 55,85
Meisjes / Jongens pup. B	2010	€ 15,05	€ 8,15	€ 55,85
Meisjes / Jongens pup. C	2011	€ 15,05	€ 8,15	€ 49,20
Meisjes / Jongens minipup.	2012/2013	€ 15,05	€ 0,00	€ 49,20
Dames / Heren niet wedstrijdathleten		€ 17,20	€ 0,00	€ 78,45
Recreanten wandelaars		€ 17,20		€ 60,45
Recreanten Nordic walking		€ 17,20		€ 60,45
Recreanten Kortlopend lidmaatschap (per 3 maanden)				€ 43,85
Donateur (per jaar)				€ 50,00
Per inschrijving zal € 7,60 administratiekosten door de Atletiekunie worden berekend. (Dit geldt niet voor de opstapgroep)				
Gezinsktorting: van een gezin, waarvan meer dan 3 personen betalend lid zijn, zijn de minst betalende leden vrij van Spartaancontributie.				

Lidmaatschap

Na inschrijving als lid, zal er een automatische afschrijving plaatsvinden met de verschuldigde contributie voor de eerste periode. De kosten zijn afhankelijk van de categorie waaronder U valt.

Lidmaatschap opzeggen

Indien u het lidmaatschap wilt opzeggen, dient u dat uiterlijk voor **25 juni** of voor **25 december** te doen! Voorkom problemen en zeg op tijd op, zodat u niet onnodig contributie moet betalen. Opzeggen dient ten allen tijden schriftelijk of via e-mail te geschieden bij de ledenadministratie. U betaalt per 1 januari van elk jaar Atletiekunie contributie en Wedstrijdlicentie voor een heel jaar. De Spartaancontributie betaalt u per half jaar, dus per 1 januari en per 1 juli. De atletiekunie contributie en de eventuele wedstrijdlicentie dient AV De Spartaan af te dragen aan de Atletiekunie voor alle per 1 januari ingeschreven leden. Indien u **niet** voor 25 december opzegt, moeten wij de atletiekunie contributie en de eventuele wedstrijdlicentie over het volgende jaar voor u afdragen en dus zullen wij deze kosten bij u in rekening brengen. Indien u te laat opzegt zal de contributie voor het volgend halfjaar zoals gebruikelijk geïncasseerd worden. Gedurende dit halfjaar blijft u lid en kunt u gewoon gebruik maken van de faciliteiten van AV De Spartaan.

Terugbetaling van contributie is niet mogelijk!!

Contributie 2019

De totale kosten bestaan uit Spartaancontributie, bondscontributie Atletiekunie en eventueel wedstrijdlicentie. Wedstrijdlicentie en contributie Atletiekunie worden bij de eerste contributie-betaling van een jaar geïnd. Bankrekeningnummer van de penningmeester van AV De Spartaan te Lisse, bankrekening **NL57 RABO 0336 5776 80**.

In de ALV van maart 2016 is besloten De Spartaan contributie jaarlijks te verhogen met de consumenten prijs index (CPI) per eind oktober van het jaar voorafgaand aan het jaar waarvoor de contributietabel geldt. De CPI is eind oktober 2018 uitgekomen op 2,1%, met welk percentage de contributie dus is verhoogd.

KLEURPLAAT



VROLIJK KERSTFEEST EN EEN GELUKKIG NIEUW JAAR!



AAN-ZET.com - Coaching en training*

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

Contact: 06-1048 0098

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



Maak het verschil met Deloitte Klaar voor de start!

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

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

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



Deloitte.

© 2011 Deloitte The Netherlands

Hoveniersbedrijf G. Rutgrink



Tuinontwerp

Aanleg en onderhoud

Grond- en straatwerk

Groenvoorziening

Boomverzorging

Narcissenlaan 10
2172 TC Sassenheim

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



Ondernemen zonder zorgen

Automatisering met Duvak,
dat loopt wel lekker...



Satellietbaan 37 / Postbus 380 / 2180 AJ Hillegom / T 0252 24 50 00 / F 0252 24 50 99 / www.duvak.nl





DUURZAAM ÉN ENERGIEZUINIG BOUWEN

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

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