SPARTAANSE

SPEKTAKELS

DE SPARTAAN

OFFICIEEL CLUBORGAAN
VAN ATLETIEKVERENIGING
'DE SPARTAAN' LISSE

VOLKSUNIVERSITEIT LISSE

Vuursteeglaan 9 - 2161 GD Lisse
0252 41 95 18

Openingstijden:
maandag t/m donderdag 10.00 - 12.00 uur
19.00 - 22.00 uur
vrijdag 10.00 - 12.00 uur

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

BOEKESTEIN
Fysiotherapiepraktijk
Acupunctuur

Boekestein Fysiotherapie en acupunctuur
Kapelstraat 5A, 2161 HD Lisse
T 0252-412 934 W www.boekesteinfysio.nl
F www.facebook.com/boekensteinfysiotherapie

U kunt bij ons terecht voor o.a.:
fysiotherapie / acupunctuur / bioresonatie manuele therapie / sportrevalidatie corestability / kettlebell
Boekestein Fysiotherapie

Bestuur:

Voorzitter: Paul Stelder
voorzitter@avdespartaan.nl
Vice Voorzitter: Laurens van Schie, 0252-220719
vicevoorzitter@avdespartaan.nl
Secretaris: Jiska Maas
secretaris@avdespartaan.nl
Penningmeester: Leo Onderwater **(a.i.)**
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 van der Toorn
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
- Uitnodiging jaarvergadering 28 maart 2019 3
- Nieuwjaarstoespraak 2019 4
- De sportzaal 6

Nieuws van de TSB 9

Berichten van de Ledenadministratie:
- Jarigen van 16-02-2019 t/m 15-04-2019 10
- opgezegde-, nieuwe- en verhuisde leden / Kantinenieuws 11

Nieuws van de Vrijwilligerscommissie:
- Van de voorzitter / Vacatures Van der Hulst Oranje Circuit 12
- Vacature TSB / Oproep 13
- Interview Piet Jan van der Marel 14

Nieuws van de man van de statistieken: Clubrecords 17

Nieuws vanuit de WOC:
- Activiteitenkalender 2019 18

AD Clubheld Gemeente Lisse / Klaverjascompetitie 2018-2019 19

Nieuws vanuit de Commissie Recreatie Atletiek:
- Lekker Frrrrisss tijdens de Strand- en Duinloop 21
- RunStarter opstapgroep / Hollen door de Bollen 22

Nieuws van de Commissie Jeugd Atletiek:
- Nieuws van de voorzitter 23

Zomerkamp 2019 24

Pupillennieuws:
- Tussenstand puntentelling pupillenklassement 25
- Verslagen + uitslagen 1e Quatrocross Voorschoten 26
- Verslagen + uitslagen Kerst Cross Lisse 28
- Verslagen + uitslagen 2e Quatrocross Leiden 29
- Opbrengst Grote Clubactie 2018 / Activiteitenkalender 2019 31

Kleurplaat 32

REDACTIENIEUWS

Kopij insturen uiterlijk woensdag 27 maart 2019 vóór 16.00 uur.
Het clubblad ligt klaar in de kantine voor bezorging op
dinsdag 9 april 2019.

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

Beste Leden,

De Spartaan kent rond de jaarwisseling een tweetal sterke tradities. Op Tweede Kerstdag vindt in het Keukenhofbos de traditionele kerstcross plaats en op de eerste zaterdag van januari treffen we elkaar bij de nieuwjaarsreceptie. Het is goed te zien dat voor beide evenementen nog steeds ruim belangstelling is.

Bij de kerstcross wordt voor alle leeftijden van pupillen tot recreanten, een parcours uitgezet in " ons " bos. Onze club gebruikt dit gebied, dat nauwelijks een bos genoemd mag worden, het hele jaar door: in de zomer voor trainingen, soms om te herstellen van blessures en natuurlijk bij de scholierenbosloop in het najaar en voorheen bij de bosloop in het wintercircuit of in de jaren nog daarvoor bij de halve marathon. We mogen het dus best "ons " bos noemen. De belangstelling voor de kerstcross was zoals elk jaar goed en de omstandigheden en het parcours vertrouwd, maar pittig.

De nieuwjaarsreceptie werd druk bezocht. Een vast onderdeel is de speech van de voorzitter met daarin de toekenning van de traditionele prijzen. Verderop in dit blad kunt u daarover meer lezen. Tevens mocht ik bij die gelegenheid melden dat we een opvolger hebben gevonden voor de vertrekkende penningmeester. Onze huidige penningmeester, Arthur Zuijderduijn, heeft enkele maanden geleden aangegeven dat hij per 1 januari 2019 niet meer beschikbaar zou zijn. Een vereniging kan natuurlijk niet bestuurd worden zonder penningmeester, dus in de afgelopen maanden werd naarstig gezocht naar een opvolger. Leo Onderwater, die al vele jaren de financiële administratie doet en daarmee de penningmeester goed heeft ondersteund, is bereid om Arthur op te volgen. Tot de volgende jaarvergadering zal hij die functie ad interim vervullen. Door zijn jarenlange werk voor de club is hij volledig ingevoerd in onze financiële situatie. Dat is maar goed ook, want door de grote investeringen die we het afgelopen jaar met elkaar hebben gedaan, moet de boekhouding wel kloppen en de financiën goed worden beheerd. Het grootste deel van zijn taken voor de financiële administratie zal worden overgenomen en uitgevoerd door Elly Bennis en Eefje Wensveen. Bij de volgende jaarvergadering zal, naar wij hopen, zijn benoeming als penningmeester officieel worden bevestigd.

In deze periode schrijven ook alle commissies hun deel van het jaarverslag, voor de jaarvergadering die dit jaar op 28 maart wordt gehouden. Het is daarbij van belang dat zij terugblikken op de gebeurtenissen van het afgelopen jaar, maar ook rekening houden met de voornemens die beschreven zijn in ons meerjarenplan. De commissies geven zo ook inzage in de vele zaken die in de vereniging spelen en georganiseerd worden. Het is jaarlijks een hele organisatie om alle stukken op tijd ingebracht en gecontroleerd te krijgen, maar we hopen dat u het resultaat, het jaarverslag over 2018, met ons wilt komen beoordelen op onze jaarvergadering. We hopen op een grote opkomst dus noteer de datum alvast in uw agenda.

De winter is intussen echt zichtbaar met vorst en sneeuw. Dit betekent natuurlijk niet dat we binnen blijven: geniet van de natuur en blijf bewegen: wandelend, joggend of met tempotrainingen. Als het kan buiten en als het moet binnen, we hebben tenslotte een prachtige zaal tot onze beschikking.

Paul Stelder

UITNODIGING VOOR DE JAARVERGADERING VAN ATLETIEKVERENIGING "DE SPARTAAN"

AGENDA

Te houden op donderdag 28 maart 2019 in ons clubgebouw aan de Spekkelaan te Lisse
Aanvang 20.30 uur

1. Opening
2. Ingekomen stukken en mededelingen
3. Vaststellen notulen van de jaarvergadering 19 april 2018
4. Vaststellen jaarverslagen 2018
5. Financieel:
   a. Verslag kascontrolecommissie 2018
   b. Goedkeuring financieel jaarverslag 2018
   c. Decharge bestuur voor het gevoerde (financiële) beleid 2018
6. Benoeming kascontrolecommissie 2019
7. Goedkeuring begroting 2019
8. Huishoudelijk reglement, statuten
9. Jubilarissen
10. Bestuursverkiezing
    - Reglementair zijn aftredend:
      - John van der Zwet, Voorzitter TR
      - Jiska Maas, Secretaris
    - Vacatures:
      - Penningmeester
    - Voorgedragen kandidaten:
      - Penningmeester: Leo Onderwater
      - Secretaris: Jiska Maas
      - Voorzitter TR: John van der Zwet

Namen van (tegen)kandidaten dienen, schriftelijk en voorzien van ten minste 3 handtekeningen van leden, voor de aanvang van de vergadering te worden ingediend bij de secretaris.

11. Rondvraag
12. Sluiting

NB. Heeft u vragen die u tijdens de vergadering beantwoord of behandeld wilt zien, mail deze dan uiterlijk tot 5 dagen voor de vergadering aan de secretaris Jiska Maas, **secretaris@avdespartaan.nl**

Nieuwjaarstoespraak 2019

Terugblik 2018

Welke hoogtepunten zijn er dan zoal geweest? Ik zou haast zeggen: teveel om op te noemen, maar ik wil er toch twee uitlichten.

Ten eerste, al veel genoemd en geroemd: onze enorme verbouwingsoperatie, met een prachtig zichtbaar resultaat.

Onder de bezielende leiding van een drietal hebben heel veel vrijwilligers hun handen letterlijk uit de mouwen gestoken en hun steentjes bijgedragen. Voor de dragende krachten van de bouw: Nico Schriek, Laurens van Schie en misschien vooral Fred Duinkerken, maar met name ook al die vrijwilligers wil ik graag nog eenmaal uw applaus. Na een heerlijk nat, maar gezellig openingsfeest werd het complex op 29 april geopend. Na de opening was het natuurlijk nog niet helemaal klaar en ter verfraaiing hebben we het schilderwerk nog eens nagelopen, zijn er prachtige letters op de gevel geplaatst en is er een echt kunstwerk in de kantine opgehangen. Ook in de sportzaal zijn nog verbeteringen aangebracht. Tot slot is met grote steun van de gemeente het plein voor de kantine opnieuw betegeld. Het is het toppunt van vrijwilligerswerk geweest, wat de banden binnen de club blijvend heeft versterkt.

Het tweede hoogtepunt dit jaar was het meedoen aan en het organiseren van de landelijke kampioenschappen A junioren voor teams. Dit keer dus een prestatie van atleten en vrijwilligers samen, die zo'n evenement mogelijk maakten. Voor mij nieuw dit jaar was het bewonderenswaardig grote aantal mensen dat beschikbaar was en zich inzette voor zulke wedstrijden. Elders streden de jongens en meisjes B ook in de finale. Ook in de jongens D en meisjes C bereikten we de finale en ons senioren mannenteam is gepromoveerd.

Deze twee prestaties: nieuwbouw en kampioenschappen heb ik er uitgelicht. Maar er waren nog meer activiteiten van belang: ik noem daarbij elk jaar de Ter Specke bokaal, de club van 100 die dit jaar al 25 jaar lang de club financieel steunt en de wedstrijdlopen die we in samenwerking met anderen organiseren zoals het oranjecircuit, de scholierenbosloop en de bedrijvenestafette. U begrijpt teveel om op te noemen.

In memoriam

Helaas moeten we elk jaar ook afscheid nemen van enkele mensen die voor De Spartaan van belang zijn geweest. Deze keer zelfs van twee heel belangrijke krachten.

Ten eerste Joke van der Lans, die op 22 maart jl. is overleden. Joke was al actief als loopster in de masterploeg, werd later trainster en uiteindelijk deed ze mee als wandelaar. In de kantine stond ze vaak achter de bar, maar ze hielp ook trouw bij het schoonmaken daarvan.

Een ander belangrijk oud- lid van de vereniging is Jan van Heek geweest. Jan heeft meer dan 20 jaar de leiding gehad bij de training van de atleten. Hij was een goed geschoold vakman en heeft enkele grote talenten, die De Spartaan toen had, tot kampioenen gemaakt. Hij was al enkele jaren niet meer betrokken bij De Spartaan, maar hij heeft een indrukwekkende staat van dienst bij ons gehad.

Met name voor hen wil ik graag een moment stilte.

Prestatieprijzen:

NSK indoor 2018 Zweedse estafette: Jurgen vd Zwet, Thijmen Dofferhoff, Richard Assendelft en Emiel Stoop. Tijd: 2:03,85.
Andrea Bouma heeft de NK indoor 200 meter goud behaald bij de meisjes A in 24.64

Verenigingsprijzen:

Juryprijs: Luitzen Homma Bokaal: (vanaf 1967)
Dit is één van de juryleden die niet opvalt, maar op wie je altijd kunt rekenen. Hij zorgt voor een fijne ondersteuning tijdens de wedstrijden, heeft nooit problemen met de indeling bij de onderdelen en voert nauwgezet en stipt de werkzaamheden uit. Standaard vaak aanwezig bij verschillende wedstrijden van de vereniging, maar als de juco problemen heeft met de bezetting (ja dat komt soms voor, ook bij De Spartaan) dan zal dit jurylid altijd kijken of hij nog mogelijkheden heeft. Ook wanneer hij eerst niet zou kunnen, maar er een wijziging plaatsvindt, dan zoekt hij altijd even de juco op om af te stemmen of hij nog kan helpen. Een jurylid dat nog even komt jureren net voordat hij op vakantie gaat, verdient uiteraard de bokaal!

Gerard Beernink

WOC prijs: Joop Verburgt Bokaal (vanaf 1984)
Al jaren zet ze zich in voor De Spartaan. Nieuwe computerprogramma's voor het wedstrijdsecretariaat? Laat maar komen en is er iets niet duidelijk, dan spreekt ze met de programmeur totdat ze snapt hoe het zit. Startnummers plakken, geen probleem. Iets aanmelden op de Atletieksite, doen we even.

Voor de Kerstcross leuke tegoedbonnen maken voor warme chocolade melk of glühwein, zo klaar. Een heel weekend wedstrijd boven in de Hoed, gezellig. "Als ik wel maar mijn eigen kinderen kan zien lopen", is uiteraard mogelijk. En dat is niet alles, ook draait ze kantine diensten en als ze niet zelf bij de organisatie van een wedstrijd betrokken is, helpt ze bij de inschrijving en met startnummers uitdelen. Helaas niet zelf meer lopen op de baan, maar een stukje roeien is ook heel sportief bezig zijn. De Joop Verburgt Bokaal 2018 gaat naar **Janny Dofferhoff**.

Bestuursprijs: Ir. Aad Paardekooper Beker (vanaf 1963)
Hij heeft al in 2000 de Juryprijs en in 2012 WOC prijs gewonnen. Al 22 jaar lid van onze vereniging, waarin hij meer doet dan je op het eerste gezicht zou denken. Niet opvallend aanwezig tijdens wedstrijden, maar als je goed oplet is hij er vrijwel altijd bij. Ongeacht het soort wedstrijd. Jurylid, wedstrijdleider, voorfietser bij wegwedstrijden, opbouwer bij evenementen, of een jurycursus geven. En al jarenlang de trainings- en wedstrijdmateriaalbeheerder van onze vereniging.

Cees Hoogenboom

Jubilarissen: 50 jaar lid

Het zijn twee kanonnen van weleer met enorme palmares.

Begin lidmaatschap: 26 juni 1968

Hoog	1,70m	200m	23.2	10km	33.43.2
Ver	6,62m	400m	50.4	400m.H	54.4 3e op de ranglijst 2 x een 3e plaats NK.
Hss	13,53m	800m	1.55.1	Marathon pr in 1991 A'dam 2.52.30	
10kamp	5456 punten	1500m	4.02.0	Marathon 2010 in New York 3.38.30	

Daarnaast voor de bond financiële adviezen en in de jaarvergaderingen regelmatig meegekeken met de jaarcijfers.

Bijnaam **Dave Wottle**. Fietsen lange afstanden

Afgelopen zomer een ernstig fietsongeluk, maar niet opgeven, hij loopt al weer een beetje hard!

Geboren op 03-10-1949:
Nu dus 69 jaar oud: **Aad Kortekaas!**

Nummer twee:
Begin lidmaatschap: 01-05-1968

1500m 3.57.0
3000m 8.11.4 CR
5000m 14.01.78 CR
10.000m in 29.38.8 CR. 2 x aan een EK meegedaan
½ marathon in 1.04.54 1976
Marathon 2.31.12

Aad Kortekaas

Piet Waaning

Vele jaren trainer van de MILA groep.
Voorzitter van 1-2-98 tot 22-3-01.
Laatste jaren verschillende ernstige lichamelijke ongemakken: maar nooit opgeven, al moet hij nu bijna wandelen:
Geboren 19 03 1947, dus 71 jaar oud: **Piet Waaning**.

Vooruitzichten komend jaar:

Als een nieuw jaar begint, heb je altijd een lijstje met voornemens maar ook wensen voor het komende jaar. Nu het afgelopen jaar zo succesvol is geweest voor ons, wil ik daar nog heel kort bij stilstaan.
Eén wens is op 2 januari al vervuld: een nieuwe penningmeester in de persoon van Leo Onderwater, Hij heeft het belangrijkste deel van zijn administratieve taken overgedragen aan Eefje Wensveen en Elly Bennis. Gelukkig was dit niet de laatste wens. Ik zou kort nog enkele anderen willen noemen:

Het gebruik van de sportzaal:
Door de sportzaal is ons aanbod aan sport- en beweegactiviteiten nog breder geworden voor hetzelfde lidmaatschapsgeld. Ik hoop dat het gebruik van de zaal zal toenemen en daardoor ons welzijn en onze prestaties zal verhogen.

Een trainer voor de Mila groep:
Michel heeft ons, voor ons onverwacht, verlaten. We zoeken naarstig naar een opvolger: wie vult deze leemte op?

TSB: Groot evenement, waarbij veel vrijwilligers nodig zijn. Dus noteer alvast in uw agenda: 18 mei 2019 en liefst ook de dagen daarvoor zijn er weer veel handen nodig.

Voor dit moment wil ik het hierbij laten. Ik dank u voor uw aandacht en hoop op een gezellige voortzetting van deze receptie.

De sportzaal

Enkele maanden geleden heb ik gevraagd een naam te bedenken voor de sportruimte die we sinds de grote verbouwing tot onze beschikking hebben. Veel creatieve suggesties heb ik niet gehad, daarom is gekozen voor de meest praktische: de Sportzaal.

Bij de oplevering in april 2018 stonden alle apparaten te glimmen en keken zij ons uitdagend aan. Om de inrichting helemaal af te krijgen moest er nog wel een aantal klussen worden geklaard. De uitvoering van deze bezigheden nam nog vrij veel tijd in beslag, maar de lange en warme zomer was ook niet bij uitstek de tijd om binnen te gaan sporten. Nu is echter alles naar wens ingericht en wordt het hoog tijd om de mogelijkheden die de zaal biedt, onder uw aandacht te brengen.

De atleten gingen de sportzaal als eerste gebruiken. Zij bouwden voort op de oefeningen die ze voor de nieuwbouw in de kleine bedompte ruimte achter de mannenkleedkamer deden. Nu is er veel meer variatie mogelijk en kan er ook gerichter getraind worden in een grote, lichte ruimte met prachtig zicht op de baan.

In samenwerking met Joop Marcelis heeft Anthony Ott prachtige instructiekaarten gemaakt, waarmee in één opslag duidelijk is, welke oefening bij welk apparaat gedaan kan worden.

Voor de recreanten zijn in het najaar op maandagavond en woensdagmorgen twee groepen gestart onder leiding van Leo Onderwater en Anneke van der Veek. Deze groepen hebben zich snel gevuld, hoewel zich wellicht nog een enkeling kan aansluiten. Joop Marcelis is met zijn marathongroep op maandagavond ook in de zaal te vinden. Rob van der Klauw en Peter Jonkheer willen op korte termijn nieuwe groepen gaan opstarten en begeleiden. Variatie in training is voor iedereen aan te raden, revalidatie na blessures is ook mogelijk.
De recreanten die meer informatie willen, kunnen zich op een trainingsavond melden bij Rob van der Klauw of via zijn mailadres: **ckzvoorzitter@avdespartaan.nl**.

Bij de ingang van de zaal is een bord geplaatst waarop de tijden vermeld staan, waarop de zaal door de verschillende groepen gebruikt wordt.

Bij de ingang is ook een klein reglement aan de muur bevestigd. Twee regels verdienen het om nog eens extra benoemd te worden.

1. In de sportzaal is er altijd een risico op ongelukken. Daarom mag er nooit alleen gesport worden.
2. De zaal wordt met schoon schoeisel betreden en netjes achtergelaten. Ons schoonmaakteam, bestaande uit Martien van de Hoorn en Donna van der Niet, kunnen dan wekelijks binnen redelijke tijd de zaal professioneel reinigen. Bij de ingang van de kantine zullen borstels geplaatst worden, zodat de kantine en de sportzaal met schoon schoeisel betreden kunnen worden.

We zijn heel trots en blij dat onze vereniging de beschikking heeft gekregen over de sportzaal. We hopen dat deze steeds meer gebruikt gaat worden. Er zijn nog veel mogelijkheden daartoe overdag, op vrijdagavond en in het weekend. Ik kan me voorstellen dat ook ouders van sportende pupillen wellicht een groepje kunnen gaan vormen als hun kroost op de baan bezig is.
Onze leden mogen, binnen de regels die voor het gebruik van de zaal zijn opgesteld, voor hetzelfde lidmaatschapsgeld gebruik maken van deze semi- professionele fitness ruimte. We hopen dat zij steeds meer de mogelijkheden hiervan inzien en durven benutten. Wellicht zijn er ook leden die al jarenlang ervaring hebben in sportscholen. We willen hen graag betrekken in de opzet en begeleiding van nieuwe groepen.

De sportzaal biedt met krachtoefeningen een mooie aanvulling op de reguliere looptrainingen, wat een bezoek aan een sportschool kan evenaren.

Paul Stelder

Reglement Gebruik Sportzaal

1. De sportzaal mag slechts worden gebruikt door leden van AV De Spartaan en die personen, die van het bestuur hiervoor toestemming hebben gekregen.
2. De sportzaal mag slechts worden geopend en gesloten door iemand, die hiervoor een tag heeft gekregen van het bestuur en waarvan de tag is opgenomen in het sleutelbestand.
3. Gebruik van de sportzaal is slechts toegestaan indien daar minimaal 2 personen aanwezig zijn.
4. Personen onder de 18 jaar kunnen uitsluitend onder begeleiding en/of instructie van een trainer gebruik maken van de apparaten in de sportzaal.
5. De sportzaal mag alleen worden betreden met schoon schoeisel.
6. Gebruik van de sportzaal en bijbehorende materialen geschiedt op eigen risico, derhalve aanvaardt de vereniging geen enkele aansprakelijkheid voor eventueel opgelopen letsel.
7. Na het gebruik van de beweegruimte controleert de gebruiker of alles in orde is. Men controleert o.a. of:
   - Alle materialen nog aanwezig zijn (indien materialen vermist worden of beschadigd zijn moet dit worden gemeld bij de coördinator van de TR)
   - Alle materialen zijn opgeruimd op de daarvoor bestemde plaatsen.
   - Vloer is aangeveegd.
   - Afval in de afvalbak is gedeponeerd.
   - Lichten uitgeschakeld.
   - De deur is afgesloten en op slot gedaan.

Beschadigingen aan het materiaal of voorstellen ter verbetering moeten worden gemeld bij de tr-coördinator.

trcoordinator@avdespartaan.nl - telefoonnummer 06-55 13 70 28

Trainingsgroepen Sportzaal AV De Spartaan

Maandag
19:00-20:15 Circuittraining Recreanten
20:15-21:00 Circuittraining Marathongroep
21:00-21:30 Wedstrijdatleten

Dinsdag
17:30-19:30 Wedstrijdatleten

Woensdag
09:00-10:30 Circuittraining Recreanten
19:00-20:15 Circuitkracht wedstrijd atleten (April-Oktober)

Donderdag
19:30-20:30 C/D jun Werpgroep
20:30-21:30 Wedstrijdatleten

Vrijdag Zaterdag
14:30-16:30 Wedstrijdatleten

Zondag
10:00-12:00 Wedstrijdatleten

AV De Spartaan feliciteert onze hoofdsponsor Bouwbedrijf GJ van der Hulst met het in de wacht slepen van de **KBB award 2019**.

.....

Niet alleen onze hoofdsponsor levert mooie prestaties, ook onze junioren. Tijdens PEC-indoorwedstrijden te Zwolle heeft Lara Owobowale 2x het clubrecord op de 60 meter horden Junioren-A verbeterd.
In de serie liep zij 9,06 seconden en in de finale 9,02 seconden.

Neal Ott verbeterde, tijdens deze zelfde wedstrijd, zijn eigen clubrecord Polsstokhoog indoor Junioren-A tot 4.60 meter.

restaurant De Vier Seizoenen

Nieuwe à la carte kaart

vrijdag 8 februari is het weer zo ver!
Creatieve vis, vlees, gevogelte en vegetarische gerechten.

Lekker Lisse 1+1

2e 5-gangenMenu gratis t/m 4 maart

14 februari Valentijnsdag

Romantisch dineren bij De Vier seizoenen.
Sharing dinner menu per 2 personen
(Op deze dag is Lekker Lisse 1+1 niet geldig)

Lazy Sunday Afternoon

Zondag 10 maart van 14.00-17.30 uur
Heerlijke gerechten van de Big Green Egg,
à la minute gemaakte sushi,
internationale kaastafel,
winterse salades,
uitgebreide broodtafel met tappenades
mooie wijnen en lekkere muziek
van De Afternooners

Healthy Menu Low Calories

Vanaf 5 maart introduceren wij dit nieuwe menu
Eventueel met een bijpassend gezond arrangement

BloemenMenu

Vanaf 21 maart is De Keukenhof weer open.
Wij serveren een 4-gangenMenu met eetbare biologisch gekweekte bloemen, Tulpenbollen en bloem gerelateerde ingrediënten

Vanaf half maart alle zondagen
live muziek op ons plein.
Van 14.30-17.30 uur, uiteraard bij mooi weer.

Heereweg 224
2161 BR LISSE
Tel. 0252 418023

www.rdvs.nl
restaurant@rdvs.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

REDACTIENIEUWS

Uiterste inleverdatum kopij

vóór 16.00 uur op

27 maart - 29 mei

21 augustus

2 oktober - 27 november 2019

Vers van de pers:

Tijdens de Nederlandse Kampioenschappen Masters is ons lid Peter van der Drift bij de (M65) Nederlands kampioen geworden op de 200 mtr. in een tijd van 31.80 sec.

Michel Hageman (M40) werd tijdens deze wedstrijd 3e op de 800 mtr. in 2.15.24, 2e op de 1500 mtr. in 4.45.96 en Peter (M65) werd 2e op de 60 mtr. in 9.37.

Peter en Michel van harte gefeliciteerd met deze behaalde resultaten!

NIEUWS VAN DE TSB

En, staat 18 mei 2019, Ter Specke Bokaal, al in de agenda?

Zoals in een vorig clubblad en op de TSB-website aangekondigd, is er ook dit jaar weer de alom bekende Ter Specke Bokaal, onze (inter)nationale baanwedstrijd. We blijven traditioneel de opening van het baancircuit met veel Nederlandse topatleten.

Voor ons was de afgelopen editie wederom een succes en dat is mede toe te schrijven aan de **inzet** van de **vele vrijwilligers** en de **financiële steun** van de **Vrienden van de Ter Specke Bokaal**!

Mogen we ook dit jaar weer een beroep op jullie doen? Tevens verwelkomen we graag nieuwe vrijwilligers, want het is een uniek evenement en met vele handen wordt het echt lichter werk!

Deze editie zal plaats vinden in een gunstiger weekend; Pinksteren is pas in juni, de landelijke examens zijn grotendeels achter de rug en er zijn geen conflicterende wedstrijden van de jeugd.
Op 17 mei is de opbouw en daar hebben we 's middags hulp bij nodig. Wie kan en wil een paar uurtjes mee helpen? Er is voldoende te doen en de sfeer is ongekend. Aan het eind van de middag is er gepaste trots en zaterdagochtend worden de laatste klusjes afgerond; de baan ligt er mooi bij en we kunnen met vertrouwen aan de wedstrijd beginnen. Op de zaterdag zelf is er ook genoeg te doen, van parkeerwacht tot en met jury. 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. Aanmelden kan bij Kees van der Dussen **(keesvddussen@pm.me)**. Tot 17 en/of 18 mei 2019? Ja, toch?

Oproep: commissielid gezocht voor PR-taken.
Om onze commissie compleet te maken zijn wij op zoek naar iemand die met enthousiasme de PR-taken rondom pers, publiek en sponsoren kan oppakken. Mocht je interesse hebben kan je contact opnemen met een commissielid of stuur een email naar **terspeckebokaal@gmail.com**.

vrienden van de ter specke bokaal

Naast fysieke hulp kan de TSB altijd rekenen op financiële steun van haar sponsoren en van de **Vrienden van de Ter Specke Bokaal**. Deze vriendenclub bestaat nu drie jaar en naast dat je de TSB steunt is er ook een jaarlijkse 'Vrienden van' dag met een leuke lezing en een gezellige, en/of sportieve, activiteit. Deze steun is van belang om de wedstrijd goed te kunnen organiseren, denk daarbij aan materiaal, deelnemersveld en uitstraling. Wil je ook vriend worden; leuk! Stuur dan een email naar **terspeckebokaal@gmail.com** en alvast een warm welkom bij deze vriendenclub!

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

SUDOKU

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

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

VAN DE LEDENADMINISTRATIE

JARIGEN

Februari				
16	Trudie	van	Dongen	31 Recr
16	Glenn		Verhoek	32 Recr
16	Mascha		Nieuwenhuijsen	31 Recr
16	Marie-José		Heemskerk	41 Ov
16	Aad	v.d.	Lans	32 Recr
16	Jurgen	v.d.	Zwet	18 Sr
17	Renee		Hogervorst	31 Recr
17	Lotte		Kruit	07 Pup A
18	Cobie		Streppel	31 Recr
18	Henk Eric		Diderik	42 Ov
19	Petra	v.d.	Berg	31 Recr
19	Noor		Mulders	31 Recr
19	Monique		Hoogkamer	31 Recr
20	Matthijs		Valten	14 Jun B
21	Ed		Warmerdam	22 Mast
22	John	v.d.	Zwet	22 Mast
23	Corbert	van	Rijn	32 Recr
23	Anna		Rens	07 Pup A
23	Sophie		Rens	07 Pup A
23	Elly	de	Regt	37 Wand
23	Gerard		Kortekaas	32 Recr
24	Teije	van	Schaik	10 Jun D
25	Youri		Koelewijn	32 Recr
25	Lisa		Edelaar	17 Sr
26	Esther		Ruigrok	31 Recr
26	Hanneke	v.d.	Meer	31 Recr
26	Coert		Warmerdam	02 Mini
27	Steffanie		Gilissen	09 Jun D
27	Evert-Jan		v.d. Plas	32 Recr
27	Puk		Wensveen	32 Recr
27	Berend		Vreeburg	02 Mini
28	Siebe	van	Leeuwen	10 Jun D
28	Thijs		Oudshoorn	10 Jun D
28	Bertine		Schniedewind	31 Recr
29	Marianne		Grimbergen	37 Wand

Maart				
1	Louis	v.d.	Reep	42 Ov
1	Erwin		Mesman	32 Recr
1	Iris		Dofferhoff	17 Sr
1	Danielle		Duineveld	13 Jun B
2	Alex	van	Noort	16 Jun A
3	Thijmen		Dofferhoff	18 Sr
3	Tom		Hoekema	18 Sr
3	Anika		Vaarhorst	31 Recr
4	Mandy		Duinkerken	13 Jun B
4	Govanni		Cozijn	12 Jun C
5	Nicolien		Straathof	31 Recr
5	Esra		Kulcer	05 Pup B

Maart				
6	Marlene		Luijk	31 Recr
7	Nimah		Lommerse	13 Jun B
7	Ellemieke	van	Ommen	31 Recr
7	Valentijn		Wiering	08 Pup A
8	Nasia		Chaidas	05 Pup B
8	Michel		Hageman	22 Mast
8	Paul		Ruijgrok	32 Recr
9	Giselle		Slotboom	17 Sr
10	Daan	van	Iterson	31 Recr
11	Iris		Breutner	41 Ov
11	Esmée	de	Ruijter	07 Pup A
11	Netty	van	Loenen	31 Recr
11	Hans	v.d.	Berg	32 Recr
11	Cas		Ouwerkerk	12 Jun C
13	Ronald		Pieterse	42 Ov
13	Marianne		Boer	41 Ov
13	Marian	van	Loenen	32 Recr
15	Jan Pieter		Tensen	22 Mast
15	Marlene		Kroon	31 Recr
15	Joyce		Teekens	31 Recr
15	Colin		Groenendijk	10 Jun D
15	Ad	van	Ruiten	38 Wand
15	Rien	v.d.	Lans	38 Wand
15	Dirk-Jan	v.d.	Berg	32 Recr
17	Lindsey		Clemens	05 Pup B
17	Lisanne	v.d.	Zwet	17 Sr
18	Martien	v.d.	Hoorn	22 Mast
18	Daan	v.d.	Geer	08 Pup A
18	Julia		Baak	03 Pup C
18	Hans		Adriaanse	32 Recr
19	Piet		Waaning	32 Recr
20	Daniëlle		Vos	17 Sr
20	Nikki		Nibbering	31 Recr
20	Jacqueline		Hoogland	31 Recr
20	Wim	v.d.	Krogt	42 Ov
20	Femke		Daan	13 Jun B
22	Raymond		Steenvoorden	18 Sr
23	Arianne		Hulshof	31 Recr
24	Linda		Vink-Oden	31 Recr
25	Hanny	van	Leeuwen	31 Recr
26	Rosanne		Bruggeman	07 Pup A
26	Cilia		Ammeraal	31 Recr
26	Rogier		Schults	12 Jun C
27	Eva	van	Wichen	11 Jun C
27	Paul		Bultink	32 Recr
28	Margo		Kivits	37 Wand
28	Thea		Hoogkamer	37 Wand
30	Piet Jan	v.d.	Marel	32 Recr

Maart				
30	Roxy		Ramars	13 Jun B
30	Melle	de	Fuijk	14 Jun B
31	Ferry		Kortekaas	32 Recr
31	Britt		Nibbering	31 Recr

April				
1	Sem	v.d.	Oever	08 Pup A
1	Rianne	de	Jong	31 Recr
1	Annick		Breuker	01 Mini
1	George		Dofferhoff	32 Recr
1	Vincent		Trin	04 Pup C
1	Erika	S	Rosser	31 Recr
2	Jeroen		Hoogendorp	32 Recr
2	Laurens	van	Schie	32 Recr
2	Siebe		Holleman	08 Pup A
2	Tom		Otte	32 Recr
2	Hans	van	Noort	32 Recr
2	Jasmijn		Bloemheuvel	11 Jun C
2	Nel	v.d.	Vlugt	37 Wand
2	Maarten		Hoogkamer	32 Recr
3	Tessa		Verhoeven	07 Pup A
3	Martin	van	Rijssel	22 Mast
3	Vincent		Franken	12 Jun C
3	Jelle	v.d.	Zon	18 Sr
4	Sarah		Kerkvliet	09 Jun D
5	Ralph	v.d.	Hulst	32 Recr
5	Daphne		Heuzen	31 Recr
5	Klaas		Molenaar	42 Ov
5	Richard		Assendelft	18 Sr
6	Theo		Edens	38 Wand
7	Joke	de	Jager	31 Recr
8	Jack	de	Vroomen	32 Recr
9	Corina	van	Daalen	31 Recr
9	Sylvia	de	Boer	31 Recr
9	Arie		Kardol	32 Recr
9	Roanna		Geleijn	11 Jun C
9	Jantien	van	Aken	31 Recr
10	Elly	de	Wit	31 Recr
10	Arne	de	Haas	02 Mini
11	Valen-tino		Clemens	08 Pup A
11	Duncan		Arrachart	10 Jun D
12	Hans		Maarschalk	32 Recr
13	Bram	el	Hadji	22 Mast
13	Anneke	v.d.	Veek	37 Wand
13	Marly	v.d.	Riet	31 Recr
14	Ben	van	Dorsselaer	08 Pup A
15	Erik		Bakker	22 Mast

Opgezegde leden

Vnaam	TV	Naam	KnauCat
Devin		Hoogkamer	04 Pup C
Maaya		Scharfenberg	05 Pup B
Quinn		Venema	06 Pup B
Ruby		Zijerveld	07 Pup A
Chris		Otto	08 Pup A
Conrad		Blijleven	08 Pup A
Boaz		Westerman	08 Pup A
Matthijs		Meijvogel	10 Jun D
Matti		Boekel	10 Jun D
Rosa		Meurs	11 Jun C
Kaylee		Heuseveldt	11 Jun C
Kirsten		Smits	11 Jun C
Elke		Faas	11 Jun C
Loes		Rozenburg	11 Jun C
Sophie		Geul	11 Jun C
Yente		Bouwmeester	11 Jun C
Ellen		Dijkstra	11 Jun C
Symen		Grimbergen	12 Jun C
Evert-Jan		Horstink	12 Jun C
Tim	v.d.	Werff	12 Jun C
Bas		Fransen	14 Jun B
Eline	van	Duijn	14 Jun B
Loes		Vonk	15 Jun A

Vnaam	TV	Naam	Knau-Cat
Doortje		Roodenburg	15 Jun A
Willem		Olsthoorn	16 Jun A
Irene		Faas	17 Sr.
Femke		Tims	17 Sr.
Mart		Kroon	18 Sr.
Ruben	van	Weerdenburg	18 Sr.
Hylke		Kroon	18 Sr.
Jeroen		Teeuwen	18 Sr.
Tom		Heemskerk	18 Sr.
Willem		Boon	22 Mast
Arnoud		Koot	22 Mast
Michel	van	Heijningen	22 Mast
Gregor		Panovski	22 Mast
Lisette		Kaptijn	31 Recr
Gusti	de	Schipper	31 Recr
Yvon	van	Tol	31 Recr
Jeanette		Griffioen	31 Recr
Carla		Daudeij	31 Recr
Petra		Suurmond	31 Recr
Linda		Lommerse	31 Recr
Rita	v.d.	Meer	31 Recr
Esther		Nieraad	31 Recr
Cécilia	van	Delft	31 Recr

Vnaam	TV	Naam	KnauCat
Diana		Starmans	31 Recr
Linda	van	Eeden	31 Recr
Carolien		Wierenga	31 Recr
Jacqueline		Overeijnder	31 Recr
Anita		Kok	31 Recr
Fabien		Teeuwen	31 Recr
Marijke	van	Duivenboden	31 Recr
Mandy		Verbeek	31 Recr
Manon		Wilkes	31 Recr
Lot		Meeuwissen	31 Recr
Astrid		Mesman	31 Recr
Ivarna		Rangel	31 Recr
Lex		Verveer	32 Recr
Richard		Henn	32 Recr
Cor		Griffioen	32 Recr
Cor		Dix	32 Recr
Rob		Hilkman	32 Recr
Wim		Steenvoorden	32 Recr
Roy		Mulder	32 Recr
Elly		Dames	37 Wand
Petra		Zuijderduijn	41 Ov
Piet	van	Tol	42 Ov
Arthur		Zuijderduijn	42 Ov

Nieuwe leden

Vnaam	TV	Naam	KnauCat
Berend		Vreeburg	02 Mini
Thomas		Nuis	02 Mini
Noa		Koot	03 Pup C
Duuk		Langeveld	04 Pup C
Daphne	v.d.	Toorn	07 Pup A
Jente		Blok	11 Jun C
Jeroen		Habers	18 Sr.
Marja	v.d.	Ouden	31 Recr
Cyrille		Weeber	31 Recr
Digna		Hoogerwerf	31 Recr

Vnaam	TV	Naam	Knau-Cat
Sandra	v.d.	Berg	31 Recr
Jolanda		Bakker	31 Recr
Astrid		Salman	31 Recr
Denise	van	Langelaar	31 Recr
Manon	den	Hollander	31 Recr
Mascha		Arrachart	31 Recr
Carlo		Verhart	32 Recr
Bart		Vervaeke	32 Recr
Sander		Mettes	32 Recr
Robin		Franssen	32 Recr

Vnaam	TV	Naam	KnauCat
Johan		Nooijen	32 Recr
Arjan	v.d.	Meer	32 Recr
Johan		Faas	32 Recr
Joram		Hobo	32 Recr
Iris		Breutner	41 Ov
Marie-José		Heemskerk	41 Ov
Gert		Stip	42 Ov
Henk Eric		Diderik	42 Ov
Erik		Nieuwenhuis	42 Ov

Verhuisde leden

Vnaam		Naam	KnauCat.
Gijs		Jansen	14 Jun B
Rebecca		Reichgelt	10 Jun D

Het aantal actieve leden per 29 januari 2019 bedraagt 768

KANTINENIEUWS

Koffiekaarten zijn alléén geldig met trainingen, dus niet bij wedstrijden

WINNAARS KOFFIEKAARTEN

december en januari

Thea Baak, Bert Beltgens, Paul Brunstring, Ans Keijzer, Walter Maas en Joop Warmerdam

NIEUWS VAN DE VRIJWILLIGERSCOMMISIE

Het nieuwe jaar is gestart.
Altijd leuk om te vermelden dat weer een aantal vrijwilligersfuncties ingevuld zijn. Het bestuur heeft Leo Onderwater bereid gevonden om penningmeester te worden. Zijn administratie-taak wordt (naast Elly Bennis) overgenomen door Eefje Wensveen.
Tevens heeft Jozefien Braam zich gemeld als contactpersoon naar de Gemeente Lisse voor de schoolsportdagen. Heel fijn dat weer een openstaande taak van Hans van Noort is opgevuld!
Ook is er in februari een brainstorm met een aantal leden die mee willen denken over de PR (nu het ledental dreigt te dalen) en welke kansen bv. de nieuwe accommodatie De Spartaan biedt naar de toekomst.
In dit clubblad is een **interview met Piet Jan van der Marel** te lezen, de voorzitter van de Commissie Recreatie Atletiek. Zou zijn idee over vrijwilligerswerk bij De Spartaan ook bij jou passen? Laat je inspireren!

En wie weet meldt jij je dan aan voor een van de volgende functies/taken:

- **Kantinebeheerder of een duo**, info bij commissie Kantine Zaken/Rob v.d. Klauw.
- Enkele medewerkers om bij toerbeurt eenmaal per 6-8 weken een paar uur te helpen bij de **interieurverzorging van de accommodatie** (niet de vloeren). Helaas zijn door persoonlijke factoren een tweetal mensen afgevallen en is aanvulling dus gewenst. Op dit moment werken tweetallen vaak op dinsdagmorgen, maar in combinatie met anderen kan ook een ander tijdstip gekozen worden.
- **Medewerkers voor Van der Hulst – Oranjecircuit** (de kermislopen in de regio in september) diverse taken: penningmeester, verbetering jeugdlopen, contacten met sponsoren en Oranjeverenigingen. We hopen dat het Oranjecircuit qua organisatie niet opnieuw aan een zijden draadje gaat hangen! Informatie zie vacaturetekst elders in dit clubblad.
- **PR-medewerker voor de Ter Specke Bokaal-commissie**. Op korte termijn is actie gewenst in de voorbereiding voor de 36e editie op zaterdag 18 mei -zie vacaturetekst.
- In februari start een **jurycursus.** Als het goed is, zijn ouders benaderd door Frans van Dorselaar (van commissie Jeugdatletiek). Eind maart komt ook een korte introductie voor ouders en anderen om te helpen bij **Athletic Champs** (de wedstrijden voor pupillen)!
- **Jury-coördinatie**: met het komende vertrek van Herman van Abeelen naar Leidschendam zijn Paul van Hal en Ronald Pieterse op zoek naar een goed maatje, zeker nu Paul zelf minder tijd kan besteden aan deze taak.
- Nog wat verder weg in de tijd, maar wel noodzakelijk i.v.m. het wegvallen van Kees van Ruiten uit de organisatie: twee personen die de coördinatie op zich willen nemen van de **TerSpeckeloop** (medio december) samen met Nico Went.
- Gert Jan Booij zoekt al langer aanvulling in een team mensen voor het **archiveren van Spartaan-documenten**. Een coördinator die de leiding wil nemen….

Lenie van der Poel voorzitter VWC.

Van der Hulst Oranje Circuit – vacatures

Het Van der Hulst Oranje Circuit organiseert jaarlijks in september in de Bollenstreek i.s.m. de Oranjeverenigingen 6 lopen tijdens het kermisseizoen. Wij zoeken versterking voor de volgende functies:

Penningmeester
De inkomsten van de sponsors en inschrijvingen moeten de kosten van het circuit dekken. De penningmeester maakt deel uit van het Bestuur van de Oranjelopen, en denkt mee over de organisatie, planning en de uitvoering van de lopen. Er wordt nauw samengewerkt met AV De Spartaan.
Werkzaamheden: deel nemen aan de bestuursvergaderingen, maken van de begroting, registratie van inkomsten en uitgaven, beheer van de kas, opstellen jaarverslag, en is contactpersoon voor de sponsoren. Dit vraagt om iemand die pro-actief kan en wil zijn, sociaal vaardig, affiniteit heeft met hardlopen / sport, en de bereidheid om mee te helpen tijdens de wedstrijden.
Tijdsinvestering: max. 2 uur per week vanaf maart (voorbereiding) tot oktober (afronding).

Hand- en spandiensten tijdens de lopen
Tijdens de lopen is er altijd behoefte aan allerlei hand- en spandiensten. Wij zoeken nog 2 mensen die willen helpen, bijvoorbeeld tijdens de inschrijving van de hardlopers, tijdens de opbouw van het start- en finish vak, bij de tijdregistratie, bij de waterpost.

Jeugdloop
Volgend jaar willen we de jeugdloop beter tot haar recht laten komen. Er zijn allerlei goede ideeën geopperd, zoals het toevoegen van een klassement voor de jeugd, uitslagen van de individuele categorieën. Wie wil dit samen met het bestuur realiseren?

Contactpersoon voor vragen en aanmelding:
Nicolette Zeestraten, secretaris (n.zeestraten@gmail.com / 06-10480098)

Vacature in Ter Specke Bokaal commissie: PR-communicatie

Wie/wat is de TSB?

We zijn een enthousiaste groep mensen, die de jaarlijkse Ter Specke Bokaal in mei organiseren met (inter)nationale topatleten. Dat vraagt veel voorbereiding, afstemming en de juiste persoon op de juiste plaats.
Deze commissie biedt ruimte om je te ontwikkelen binnen de vereniging en ook daarbuiten (mogelijk voor je carrière). Als je nog niet alle vaardigheden hebt dan is dit de plek om die te ontwikkelen. Vind je de wedstrijdatletiek leuk? Wil je een bijdrage leveren aan een super evenement?

Wat doe je?

- Vertaler en doorgever van informatie. Je vormt het contact tussen de TSB (AV De Spartaan), de media, de Vrienden van de TSB, de sponsoren en het publiek. Je gaat na wat de informatiebehoefte is en zorgt voor communicatie.
- Organisator: in veel gevallen breng je verschillende partijen bij elkaar. Soms door het organiseren van een persconferentie, soms door het opzetten van een nieuwsbrief.
- Opstarten en organiseren van activiteiten.
- Schrijven en versturen van persberichten, nieuwsbrieven en documentatie
- Organiseren van contacten met de pers, sponsoren, atleten (algemeen), de Vrienden van der TSB, sponsoren en de vereniging. Dat kan op verschillende manieren, zoals bellen, e-mailen en op bezoek gaan.
- Inzet: in wintermaanden gem. 1 uur per week, in april en mei 2 uur per week, en beschikbaar op vr 17 mei en zaterdag 18 mei 2109

Wat breng je mee?

- Inlevend vermogen en creativiteit
- Commercieel gevoel (niet per se) en resultaatgerichtheid
- Stressbestendigheid
- Taalgevoel
- Communicatief vaardig in woord en geschrift
- Gevoel voor verhoudingen, diplomatiek
- Slagvaardig
- Een pré als je bekend bent met de wedstrijdatletiek

Informatie / aanmelding bij Kees van der Dussen **keesvdDussen@pm.me**

Oproep

Graag zou ik samen met enkele andere leden een actieplan voor het verder verduurzamen van onze vereniging willen maken. Het bestuur heeft voor het maken van dit actieplan groen licht gegeven. Duurzaamheid is belangrijk voor ons allemaal en we kunnen hiermee de vereniging helpen een moderne en maatschappelijk betrokken vereniging te blijven. Uiteindelijk zullen we een advies aan het bestuur geven.

De kansen gaan we gezamenlijk inventariseren. Niet alleen op het gebied van energie, maar ook op dat van afval = grondstof kunnen we een voorstel doen. Daarnaast zal er ook aan de communicatie gedacht moeten worden om iedereen betrokken te krijgen. Dat is een belangrijk punt, waarmee we nu direct ook al kunnen beginnen.

Weten jullie dat er 60 zonnepanelen op het dak van de Sportzaal liggen? en weten jullie hoeveel energie die opwekken? Naast energie opwekken, is energie besparen een belangrijke eerste stap. Daar zie ik ook diverse mogelijkheden. Kortom er liggen kansen en (nog wat andere) uitdagingen, ondanks dat er bij de ver-nieuwbouw al nadrukkelijk aandacht voor geweest is .

Je hoeft geen specialist te zijn om je aan te melden! Iedere gebruiker kan een steentje bijdragen.
Waarom ik dit ga trekken? In mijn werk ben ik dagelijks bezig met het onderwerp duurzaamheid in het onderwijs, de sport en meer. Als vrijwilliger ben ik bestuurder van Stichting Bollensteek Duurzaam.

Daarnaast ben ik ervaringsdeskundige, omdat mijn woning al 20 jaar geleden gebouwd is, waarbij ik toen al met allerlei duurzame aspecten rekening heb gehouden en inmiddels heb ik zelfs geen gasaansluiting meer nodig. Die ervaring deel ik graag met de vereniging en haar leden.

Hoogstwaarschijnlijk heb je als deelnemer van deze tijdelijke werkgroep ook thuis profijt van inzichten en kansen.

Als je je betrokken voelt bij het onderwerp duurzaamheid en wilt meedenken over dit belangrijke onderwerp, wil ik je vragen je voor deze nieuwe werkgroep op te geven. We kunnen de vereniging met onze ideeën helpen om steeds minder energie gebruiken en op die manier een voorbeeld vormen voor anderen.

Aanmelden kan via de vrijwilligers commissie of rechtstreeks bij mij als ik op de baan ben.
Eveline Botter **e.e.botter@gmail.com**

Interview met Piet Jan van der Marel - Voorzitter Commissie Recreatie Atletiek

Het leek ons als vrijwilligerscommissie goed om Piet Jan van der Marel wat uitgebreider aan jullie voor te stellen. Hij is sinds april 2018 voorzitter van de recreatie-atletiek en als zodanig bestuurslid/vertegenwoordiger van de grootste groep binnen De Spartaan.

Wil je jezelf even voorstellen: Wie ben je? Wat is je achtergrond?

Ik ben Piet Jan, woon in Sassenheim en ben getrouwd met Sonja (loopster in de B-groep van half 8). Wij hebben 3 kinderen van 21, 19, en 17 jaar. Ik heb HTS-werktuigbouw gestudeerd en werk in Nieuw Vennep bij Kverneland. Dat is een landbouwmachinefabriek met ca.180 werknemers. Wij zijn onderdeel van een Noors bedrijf, dat wereldwijd landbouwmachines levert. In Nieuw-Vennep maken wij kunstmeststrooiers en landbouwspuiten. Ik werk als manager van de research development-afdeling, waar alle nieuwe machines ontwikkeld worden. Het is een drukke en zeer interessante job.

Hoe ben je bij De Spartaan terecht gekomen?

Ik liep samen met mijn zwager, o.a. tweemaal de marathon van Rotterdam. Toen hij ongeveer 8 jaar geleden stopte, heb ik de overstap naar De Spartaan gemaakt, omdat ik niet alleen wilde trainen. Daar kwam ik in de A-groep van half 8. Voor mij betekent het lopen ontmoeting en ontspanning. Ontmoeting omdat het leuk is om met anderen te lopen. Met een groep toewerken naar een marathon doe je echt samen! Ontspanning omdat het heerlijk is om met lopen een leeg hoofd te krijgen.

Wat zijn je mooiste sportherinneringen?

1. Freedom Trail – Dit is een trail van 44 km in de buurt van Arnhem, die de route van parachutisten naar Arnhem volgt, waarbij je onderweg uitleg krijgt over deze oorlogstijd. Dat was heel indrukwekkend!
2. Tour de Tirol – samen met een groep Spartaners op reis, en een zware en mooie loop.

   Ik heb inmiddels 11 marathons gelopen (naast bovengenoemde 2 ook nog Rotterdam 6x, Leiden 2x, Sneek) en komend jaar doe ik mee aan de Heuvellandmarathon. Daarnaast heb ik tweemaal meegedaan aan de Ropa-run met het Rijnlands lyceum. Ook daar bewaar ik goeie herinneringen aan gezien de teamspirit. Eigenlijk ga ik steeds meer in de richting van trails, en hoop ik ook nog een ultratrail van 70 km te gaan lopen. Ik ben nog nooit geblesseerd geweest tot nog toe, maar misschien moet ik dat even afkloppen *(tja, boven de 50 wordt het soms toch helaas een beetje anders).*

Hoe ben je gekomen tot deze vrijwilligersklus?

Ik ben benaderd door Wim Schouten, de vorige CRA-voorzitter. Na zoveel jaar vond ik dat ik ook wel iets terug kon doen voor de vereniging. Het bevalt me goed. Enerzijds kosten de bestuursvergaderingen best wel wat tijd, maar het leuke is dat ik nu veel meer de vereniging leer kennen: zowel wat er organisatorisch allemaal achter zit, als ook dat ik veel nieuwe mensen ontmoet en spreek.

Wat vind je van De Spartaan?

Wat mij erg aanspreekt is dat je in een vereniging als De Spartaan samen loopt met elkaar, en dus ook mensen met een andere achtergrond leert kennen, die je anders niet zou ontmoeten. Ook is er een prettige sfeer van gelijkwaardigheid.

Wat wens je De Spartaan toe?

- Dat er continuïteit is en het ledental op peil blijft
- Dat we het activiteitenaanbod van de CRA kunnen laten aansluiten bij de diversiteit van wensen van de leden. Afgelopen jaar is het best zoeken geweest om het Spartaancircuit vorm te geven en aan te passen. Het iedereen naar de zin maken lijkt echt onmogelijk. Toch horen we wel graag de reacties die we kunnen meenemen voor een volgend jaar. Zo doen er nu wel meer sporters van de D-groep mee, maar blijft het lastig om deze groep breed enthousiast te krijgen.

- Uitbreiding van de CRA-commissie met een paar nieuwe leden uit diverse groepen, die nieuwe ideeën meebrengen.
- Meer uitwisseling tussen de recreatiegroepen, zodat er bijv. ook met marathontrainingen geswitcht kan worden tussen trainingsgroepen. *(Er zijn wel een paar andere voorbeelden van uitwisseling bekend zoals de trainingsloop door/over landbouwbedrijven in de streek (initiatief van Henk de Jong).*

Wat wil je zeggen tegen Spartanen die het vrijwilligerswerk nog niet van binnenuit kennen?

Het leuke en interessante is dat je meer mensen leert kennen en daardoor ook de vereniging.
Zo is De Spartaan meer dan lopen alleen.
En atletiek is daarnaast ook een hele mooie kijksport. Toen onze zoon Jesper nog lid was, gingen we al gezamenlijk kijken bij de jaarlijkse Ter Speckebokaal-wedstrijd in mei. Ook bij het EK in Amsterdam waren we van de partij en konden we van heel dichtbij topatletiek zien.

Wat zijn je (overige) hobby's?

Ik houd van zeilen en van klussen aan onze oldtimer. We hebben een Alfa Spider uit 1974, daarmee gaan we ook met z'n tweeën op vakantie. Mede door de concurrentie op de arbeidsmarkt vraagt het werk nu veel tijd. Dit betekent dat ik bv. minder aan zeilen toekom de laatste jaren, maar het hardlopen op de zaterdagmorgen sla ik nooit over!

Sportheld:

Ik heb veel bewondering voor Jetze Plat, de wheeler op de lange-afstand, die ook een plak veroverde bij de Paralympische Spelen. Een man die veel voor zijn sport overheeft en altijd enthousiast is.

Vakantieland: Canada. We hebben de westkant al eens bezocht, ik zou graag terug willen.
Mooiste plek in NL: de Waterleidingsduinen (voor de trails hè).
Lekker eten: ik lust alles!
Lezen: Musch van Jean Marc van Tol, een prachtige historische roman
TV-programma: Sport
Muziek: Eric Clapton, De Dijk
Waar heb je een hekel aan? Politieke spelletjes!
Wat bewonder je? Eerlijkheid
Wat zeggen anderen waar jij goed in bent?
Ik kan goed luisteren, mensen komen gemakkelijk naar mij toe.

Dit is een mooie afsluiting van een prettig en openhartig gesprek met Piet Jan. Ik nodig iedereen vanuit de recreatie-atletiek van harte uit om je vragen en mening kenbaar te maken bij Piet Jan.

Lenie van der Poel

Start korte afsstand Stand- en Duinloop

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.n

SCHILDERSBEDRIJF

van Noort & Verkerk

AF ERKEND SCHILDER

Botterstraat 16
2162 LA Lisse

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

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

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

BRIL Jant

www.bril-jant.nl

info@bril-jant.nl

Werken aan zee bij St(r)andplaats Nederzandt

Wij trainen je op de volgende onderdelen:

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

Denk je dat jij een goede aanvulling bent op ons sportieve team? Meld je dan nu aan via personeel@nederzandt.nl en wordt snel topfit!

www.nederzandt.nl

HEEMSKERK

assurantiën

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

VERZEKERINGEN ■ HYPOTHEKEN ■ PENSIOENEN

NIEUWS VAN DE MAN VAN DE STATISTIEKEN

Clubrecords

	baan/weg/indoor	maat	Meisjes Junioren A		geb	pres	pl	land	d.d.
I	60 m horden	84 cm	Miranda de Regt		290993	9,08	Apeldoorn		29 01 2011
I	60 m horden	84 cm	Lara Owobowale		230401	9,06	Assendelft		20 01 2019
I	60 m horden	84 cm	Lara Owobowale		230401	9,02	Apeldoorn		26 01 2019
	baan/weg/indoor	**maat**	**Meisjes Junioren B**		**geb**	**pres**	**pl**	**land**	**d.d.**
I	800 meter		Eva van der Poel		181185	2.27,25	Gent	BEL	03 02 2002
I	800 meter		Jasmijn Bloemheuvel		020404	2.20,17	Apeldoorn		20 01 2019
	baan/weg/indoor	**maat**	**Meisjes Junioren C**		**geb**	**pres**	**pl**	**land**	**d.d.**
I	60 meter		Marieke Moonen		221004	8,43	Naaldwijk		11 03 2018
I	60 meter		Marieke Moonen		221004	8,19	Zoetermeer		24 11 2018
I	60 meter		Marieke Moonen		221004	8,15	Apeldoorn		06 01 2019
I	200 meter		Marieke Moonen		221004	26,77	Apeldoorn		23 12 2018
I	800 meter		Eveline de Jong		091201	2.32,95	Apeldoorn		23 01 2016
I	800 meter		Jasmijn Bloemheuvel		020404	2.20,17	Apeldoorn		20 01 2019
I	hoogspringen		Eveline de Jong		091201	1,45	Alkmaar		12 12 2015
I	hoogspringen		Anna Consten		250101	1,45	Alkmaar		12 12 2015
I	hoogspringen		Anne-Wil van Werkhoven		200401	1,45	Alkmaar		12 12 2015
I	hoogspringen		Anouk van der Meer		250905	1,50	Zoetermeer		24 11 2018
	baan/weg/indoor	**maat**	**Vrouwen Masters 55+**		**geb**	**pres**	**pl**	**land**	**d.d.**
W	10 km		Eveline Botter		241159	43.14	Lisse		07 12 2014
W	10 km		Mieke Aanen		020563	41.50	Lisse		16 12 2018
	baan/weg/indoor	**maat**	**Mannen Senioren**		**geb**	**pres**	**pl**	**land**	**d.d.**
W	10 Engelse mijl		Willem Boon		151061	51.13	Uithoorn		06 02 1994
W	10 Engelse mijl		Piet Waaning		190347	50.56	Zundert		27 05 1979
	baan/weg/indoor	**maat**	**Mannen Masters 60+**		**geb**	**pres**	**pl**	**land**	**d.d.**
W	15 km		Jan-Sjoerd de Vries		041051	1.09.08	Lisse		04 12 2011
W	15 km		Aad van der Lans		160248	1.05.28			17 02 2008
	baan/weg/indoor	**maat**	**Mannen Masters 65+**		**geb**	**pres**	**pl**	**land**	**d.d.**
W	15 km		Puk Wensveen		270244	1.13.11	Nijmegen		20 11 2011
W	15 km		Peter Jonkheer		220453	1.10.23	Lisse		16 12 2018
I	60 meter		Peter van der Drift			9,51	Apeldoorn		06 01 2019
I	200 meter		Peter van der Drift			33,20	Apeldoorn		06 01 2019
	baan/weg/indoor	**maat**	**Mannen Masters 70+**		**geb**	**pres**	**pl**	**land**	**d.d.**
W	15 km		Aad van der Lans		160248	1.20.09	Leiden		25 11 2018
W	15 km		Aad van der Lans		160248	1.19.53	Leiden		06 01 2019
	baan/weg/indoor	**maat**	**Jongens Junioren A**		**geb**	**pres**	**pl**	**land**	**d.d.**
I	polsstokhoog		Neal Ott		190501	4,20	Apeldoorn		10 02 2018
I	polsstokhoog		Neal Ott		190501	4,50	Apeldoorn		23 12 2018
I	polsstokhoog		Neal Ott		190501	4,60	Apeldoorn		26 01 2019
	baan/weg/indoor	**maat**	**Jongens Junioren C**		**geb**	**pres**	**pl**	**land**	**d.d.**
I	1.500 meter		Rens Altorf		140504	5.22,57	Alkmaar		09 12 2017
I	1.500 meter		Nick Duinkerken		180805	5.03,06	Alkmaar		08 12 2018
I	hoogspringen		Gijs Jansen		020103	1,58	Dordrecht		27 10 2018
I	hoogspringen		Govanni Cozijn		040304	1,60	Zoetermeer		05 01 2019
I	kogelstoten	4 kg	Sven Hazenoot		110202	11,08	Utrecht		28 01 2017
I	kogelstoten	4 kg	Marnix Hettema		140804	11,11	Naaldwijk		13 01 2019
I	60 m horden	84 cm	Marnix Hettema		140804	9,68	Utrecht		03 02 2018
I	60 m horden	84 cm	Marnix Hettema		140804	9,05	Naaldwijk		13 01 2019
I	60 m horden	84 cm	Marnix Hettema		140804	8,86	Apeldoorn		20 01 2019
	baan/weg/indoor	**maat**	**Jongens Junioren D**		**geb**	**pres**	**pl**	**land**	**d.d.**
I	1.000 meter		Nick Duinkerken		180805	3.23,74	Alkmaar		09 12 2017
I	1.000 meter		Rik Rozenburg		011206	3.19,90	Alkmaar		08 12 2018

Wozijn

NIEUWS VANUIT DE WOC

Activiteitenkalender 2019

dag	datum	ed	OMSCHRIJVING ACTIVITEIT	LOKATIE
di	**19 Feb 19**		CRA Wintercircuit Coopertesten *+ CD junioren*	baan
za	**9 Mar 19**		3e Quatrocross Pupillen	Bos
zo	17 Mar 19		Z&Z-circuit / VoorschotenLoop	Voorschoten
za	23 Mar 19		4e Quatrocross Pupillen	Katwijk
za	**30 Mar 19**		Onderlinge testwedstrijden voor Pupillen, Junioren ABCD, senioren/masters	baan
zo	**31 Mar 19**	**6e**	Hollen door de Bollen	baan/weg/bos
za	***6 Apr 19***		Competitiewedstrijd CD junioren, 1e ronde	aangevraagd
zo	7 Apr 19		Competitiewedstrijd junioren A/Masters, 1e ronde	nnb
zo	7 Apr 19		Z&Z-circuit / Roelofarendsveen Braassemloop	RAVeen
za	13 Apr 19		ZHM competitie Pupillen 1e wedstrijd	Leiden
zo	14 Apr 19		Competitiewedstrijd Senioren, 1e ronde	nnb
vr	**26 Apr 19**		Koningsspelen	baan
zo	28 Apr 19		Competitiewedstrijd junioren B, 1e ronde	nnb
zo	28 Apr 19		Z&Z-circuit / Omloop van Noordwijkerhout	NwHout
za	**4 May 19**		Amerikaanse School - internationale wedstrijden	baan
za	11 May 19		ZHM competitie Pupillen 2e wedstrijd	Reeuwijk
zo	12 May 19		Competitiewedstrijd junioren A/Masters, 2e ronde	nnb
wo	**15 May 19**		briefing TSB	baan
za	**18 May 19**	**37e**	Ter Specke Bokaal	baan
zo	19 May 19		Marathon Leiden	Leiden
za	25 May 19		Competitiewedstrijd CD junioren, 2e ronde	nnb
zo	26 May 19		Competitiewedstrijd Senioren, 2e ronde	nnb
vr	**7 Jun 19**	**24e**	Schoonderbeek Installatie Bedrijvenestafette 4 x 5,1 km	weg/baan
za	8 Jun 19		Gouden Spike	Leiden
za	**15 Jun 19**	**4e**	Horden Sprintwedstrijd	baan
za	15 Jun 19		ZHM competitie Pupillen 3e wedstrijd	Zoetermeer
zo	16 Jun 19		Competitiewedstrijd Senioren, 3e ronde	nnb
za	22 Jun 19		Competitiewedstrijd CD junioren, 3e ronde	nnb
zo	***23 Jun 19***		Competitiewedstrijd junioren B, 2e ronde	aangevraagd
za	**6 Jul 19**		VANDERHULST Meerkamp junioren A/B/C/D	baan
zo	**7 Jul 19**		VANDERHULST Meerkamp junioren A/B/C/D	baan
	22-26 juli 19		Jeugd kamp bij De Spartaan	baan
zo	1 Sep 19		NK Teams Junioren A	nnb
za	7 Sep 19		Landelijke finale junioren CD	nnb
zo	8 Sep 19		Promotie-/degradatiewedstrijden Senioren	nnb
za	14 Sep 19		ZHM competitie Pupillen 4e wedstrijd	Alphen a/d Rijn
zo	15 Sep 19		Landelijke finale junioren B	nnb
zo	22 Sep 19		Landelijke finale Masters	nnb
di	**24 Sep 19**		Najaarsfeestloop	dorp Lisse
	28 / 29 sept	**20e**	NEK in Amstelveen	Amstelveen

za	**5 Oct 19**		MK Spelen Pupillen + meerkampen junioren C/D	baan
zo	**6 Oct 19**		Onderlinge meerkampen Senioren / junioren A/B / Masters + junioren C/D	baan
zo	**13 Oct 19**	**4e**	Crossen door de bossen (Scholierenbosloop VO- en BO-groepen 3 t/m 8)	bos
di	**26 Dec 19**		Kerstcross	bos
	Nog te bepalen			
za	*10 Mar 19*		Lisse Loop voor Kasteelhoeve	bos
za	*29 Jun 19*		Ouder-Kind-Wedstrijd pupillen	baan
zo	*vervallen*		Instuifwedstrijd Senioren, Junioren A/B/C	baan
vr		12e	KogelDiscusCircuit, Lisse/Leiden 1e wedstrijd	
vr		12e	KogelDiscusCircuit, Lisse/Leiden, 2e wedstrijd	
vr		12e	KogelDiscusCircuit, Lisse/Leiden, 3e wedstrijd	
vr		12e	KogelDiscusCircuit, Lisse/Leiden, 4e wedstrijd	
vr		12e	KogelDiscusCircuit, Lisse/Leiden, finale	baan
zo			Lopen tegen kanker, Warmond	
zo	*3 Nov 19*		Z&Z-circuit / De Zilveren Turfloop	Mijdrecht
zo	*15 Dec 19*	32e	LJ Sport Ter Specke Loop (Zorg & Zekerheid circuit) 5-10-15 km	weg/baan

Marga is AD clubheld van de Gemeente Lisse geworden! Van de 6 deelnemers heeft zij de meeste stemmen gehaald. Helaas geen regiowinnaar. Volgend jaar weer nieuwe ronde, nieuwe kansen.....

CLUBHELDEN VAN DE
AMATEUR SPORT

OORKONDE

Uitgereikt aan:

Marga Kortekaas

de spartaan

Clubheld van de Amateursport 2018 in de gemeente

Lisse

Aantal stemmen: 179

Namens het AD:

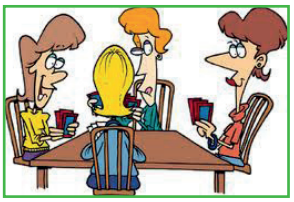
AD

KLAVERJASCOMPETITIE 2018 - 2019

Bij het uitkomen van ons februari clubblad heeft de 5e avond al plaats gevonden. In maart komt dan de laatste avond en wel

op vrijdag 8 maart 2019
aanvangstijd 20.00 uur

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

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

Vakkundig & Betrouwbaar

Schildersbedrijf
Watze Hoogland

06 370 11 656
info@watzehoogland.nl
www.watzehoogland.nl

Het beste hout is onderhoud !

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

NIEUWS VANUIT HET CRA

SPARTAAN CIRCUIT
LEKKER FRRRISSS TIJDENS DE STRAND- EN DUINLOOP 20.01.2019

Lekker weer was zacht uitgedrukt: een stralende frisse winterochtend aan de rand van Nederland bij Nederzandt ! In alle vroegte werden voorbereidingen getroffen voor de Strand- en Duinloop van het Spartaan Circuit 2018-2019 die als vanouds weer werd georganiseerd op en rond de locatie van Nederzandt aan Langevelderslag. Hans van Noort liep al voor half tien met kegels en lint te sjouwen en Theo Edens ontfermde zich over de kleedkamers voor de heren en de dames zodat iedereen zich om kon kleden in gepaste privacy. Uitdagingen waren er trouwens al direct: het parkeren en de betaling hiervan was gewijzigd sinds vorig jaar en het loonde de moeite om direct met gebruik van bankpas een uitrijdmuntje te halen uit de automaat waarmee de wachtrij bij vertrek na de wedstrijd omzeild kon worden. Gewapend met contant ging het dus nu niet lukken om weg te komen, ook Langevelderslag in 2019 goes digital...

Voor de wandelaars viel het startschot als eerste om 10.00 hr. Nadat de meeste eerst gezellig een kop koffie of thee hadden genuttigd bij Nederzandt vertrokken zij vol goede moed voor 7 of 10 km en een mooie frisse wandeling lag in het verschiet.

Met het vertrek van de wandelaars kwam het de startroutine goed op gang, want binnen een half uur vertrok de jeugd om 10.30hr voor 2,1km en terwijl de nodige hardlopers binnendruppelden om nog even een startnummer te bemachtigen was de jeugd alweer snel terug en de nodige rode hoofdjes zaten buiten te chillen na hun snelle wedstrijdloop.

De startnummerverstrekking voor de senioren was voorbereid, extra nummers waren meegenomen voor het geval dat, maar iedereen leek wel een nieuwe hond te hebben thuis die hun startnummer had opgegeten. In elk geval was Donna al snel door de reguliere reservenummers heen maar geen nood: alternatieve nummers werden gepubliceerd met behulp van een A5 schrijfblokje uit de tas van Lenie van der Poel waardoor met grote viltstift handmatig nummers werden geschreven.

Voor je het wist was het 11.00hr en de warmgelopen atleten voor de korte afstand van 3,7km stonden al te springen bij de start waar Piet-Jan iedereen nog veel succes wenste en de groep het startsein gaf. Direct sloten de runners voor de 10,7km aan in het startvak en 5 minuten later vertrokken ook zij voor hun ronde.

Zowel kort als lang gingen eerst over het duinpad richting Zandvoort en aan het einde links via de zeereep het strand op via de nog wat hard bevroren strandafgang. Over het strand zuidwaarts en de Kortlopers gingen bij de strandopgang van Langevelderslag weer omhoog richting finish bij Nederzandt. De Langlopers trokken verder zuidwaarts langs het strand om voorbij de NORA de klim omhoog te maken waarna door richting Nederzandt en nogmaals duinpad, strand en dan eindelijk ook finishen bij Nederzandt. Er was best vlot gelopen want de laatste lopers waren nog maar net over het uur. Tussendoor waren de eerste wandelaars ook weer gearriveerd en uiteindelijk was iedereen weer terug waar hij of zij begonnen was.

Alle atleten deden uiteraard mee voor de eer en niet te vergeten het felbegeerde groene muntje wat borg stond voor de gezellige nazit in restaurant Nederzandt waar tegen inwisseling van deze munt een heerlijk soepje of broodje genuttigd kon worden.

Vooruitkijkend verwachten we nu nog de coopertest in het Spartaancircuit welke garant staat voor forse uitslagen in het klassement om dat hier een heel ander wedstrijdtempo wordt gevergd en uit onverwachte hoek soms sterke scores worden gerealiseerd.

Vooruitblik Spartaan Circuit: op 19 februari wordt de laatste Circuit loop gedaan: de Coopertest wordt in de dinsdagtrainingsavond ingelast, hierover volgt nog info via de trainers.

** Hardlopers: de prijsuitreiking wordt twee weken later op 05-03-2019 gedaan .i.v.m. voorjaarsvakantie in de week daarvoor

** Wandelaars: op 24-03-2019 is uitreiking van prijzen aan de wandelaars

Loek van Saase

Start lange afstand Strand- en Duinloop

RunStarter opstapgroep

RunStarter: 9 maart 2019

Wil je beginnen met hardlopen samen met andere starters en onder deskundige begeleiding? Dat kan met RunStarter bij Atletiek Vereniging De Spartaan in Lisse.

Op **zaterdag 9 maart 2019** start een nieuwe RunStarter groep die je binnen 8 weken begeleidt tot 20 minuten hardlopen zonder stoppen. Dit gebeurt op een gezellige en verantwoorde manier op de atletiekbaan van AV De Spartaan. Het RunStarter programma is voor iedereen die in de buitenlucht wil bewegen, af wil vallen, de conditie wil verbeteren en het gezellig vindt in een groep te lopen.

Wat houdt de RunStarter opleiding in:

Je loopt in eigen tempo en in kleine groepen.

- Theorie komt zeker aan bod.
- Twee keer in de week training.

De kosten zijn €55,-.
Dit is inclusief:

- Hardloop-shirt met RunStarter AV De Spartaan logo.
- Een bidon met RunStarter AV De Spartaan logo.
- Een koffie-/theekaart voor de eerste 10 kopjes thee en koffie.

Hierna kun je doorgaan met de Run-door-start training van wederom 8 weken.
Dan bepaal jij zelf of je periodiek lid wilt worden of permanent lid.

Tijdens **de eerste training op zaterdag 9 maart 2019 om 10.00 uur** zullen we alles toelichten.
Vragen? Stel ze dan via: **robvdklauw14@gmail.com**

RunStarter is mede tot stand gekomen in samenwerking met de Buurtsportcoach en sponsor LJ Sport 2000.

Team Bollenstreek organiseert

op zondag 31 MAART 2019

voor de 6e keer

HOLLEN DOOR DE BOLLEN

bij AV De Spartaan in LISSE

Even hing de 6e editie van Hollen door de Bollen aan een zijden draadje. Maar het is gelukt om een datum te vinden: **31 Maart 2019**. De kans op bloeiende bollenvelden is zeker aanwezig. De organisatie hoopt erop dat de lente vroeg komt in 2019.

Belangrijk om hier te vermelden is dat een evenement als Hollen door de Bollen nooit van de grond zou zijn komen zonder de fantastische medewerking van **AV De Spartaan**. Dankzij deze ondersteuning kunnen we HOLLEN DOOR DE BOLLEN voor de 6e keer organiseren voor de mensen om ons heen die te maken hebben met de ziekte KANKER. Met de opbrengst kan de Stichting Roparun weer vele doelen kan steunen om de mensen die ziek zijn een steuntje in de rug te kunnen geven

(zie https://www.roparun.nl/nl/doelen/gesteunde-doelen).

Met dit gegeven in ons hoofd gaan wij er weer vol tegenaan om een prachtige 6e editie neer te zetten en hopen dat iedereen net als voorgaande keren massaal richting AV De Spartaan komt.
De leden van AV De Spartaan zijn natuurlijk ook van harte welkom om deel te nemen aan een van de onderdelen. De starttijden zijn als volgt:

08:00-09:00 WANDELTOCHT 30 KM / 08:30-09:30 WANDELTOCHT 21 KM
10:00 PRESTATIELOOP 10 KM / 10:45 PRESTATIELOOP 5 KM / 11:30 PRESTATIELOOP 10 EM
12:30 WANDELTOCHT 10 KM / 13:30 WANDELTOCHT 6.5 KM
13:45 ROLLATOR/ROLSTOELEN WANDELTOCHT 4.6 KM
14:00 KINDERLOOP 4 T/M 11 JA AR 0.8 KM

Kijk voor inschrijving of meer informatie op onze site **www.hollendoordebollen.nl**.
Met vriendelijke groet,
Team Bollenstreek

NIEUWS VAN DE COMMISSIE JEUGD ATLETIEK

Van de voorzitter

Het staartje van de winter…

We zitten in het staartje van het winterseizoen. Nog een paar wintercrossen en op naar het zomerseizoen. Om de koude februarimaand te overbruggen is er voor de pupillen een filmavond, en WhoZnext organiseert voor de junioren een overnachting met sport en spellen.

Zomerwedstrijden

Het is al eerder gezegd, maar meedoen aan wedstrijden maakt de trainingen leuker. Je merkt dan waarom je al die trainingen doet en dat je beter bent geworden dan de vorige keer. Ik hoor vaak ouders zeggen: "hij/zij is nog zo jong" of "hij/zij zit nog maar net op atletiek". Maar voor jeugdleden zijn de wedstrijden echt toegankelijk, voor iedereen, ook voor de jonge beginner.
Voor pupillen is er de ZHM-competitie, waar de ouders gewoon bij de onderdelen zelf op de baan staan. Niks engs aan dus, maar juist erg leuk. De prestatie is minder belangrijk, het erbij zijn des te meer. Ik hoop van harte dat iedere pupil meedoet!
Juist bij de thuiswedstrijden, op onze eigen baan, is er eigenlijk geen goede reden om niet mee te doen. Op 30 maart is de eerste baanwedstrijd. Laat het zomerseizoen beginnen!

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

Voor de ouders wordt aan het begin van het seizoen allerlei informatie verstrekt. Belangrijk als je kind net lid is, of voor het eerst met wedstrijden mee gaat doen, of net is doorgestroomd van pupil naar junior. Maar ook als je wilt weten wat er komend jaar anders is dan vorige jaren ben je van harte welkom op de informatieavond.
Als ouder van een jeugdlid wordt er af en toe een beroep op je gedaan om te helpen. Zo ook bij de ZHM-competitiewedstrijden voor pupillen. Om niet onbeslagen ten ijs te komen is er een cursusavond waar het 'hoe en waarom' van deze wedstrijdvorm wordt uitgelegd. Iedere ouder van een pupil is uitgenodigd om daarbij te zijn.

Agenda

13 februari	**Ouders**	**Informatieavond**	**Kantine**
23 februari	Pupillen	Filmavond	Kantine
23 februari	Junioren	WhoZnext nacht	Lisse
9 maart	Allen	3e Quatrocross	Lisse
23 maart	Allen	4e Quatrocross	Katwijk
25 maart	**Ouders**	**Athletic Champs cursus voor pupillen-ouders**	**Lisse**
30 maart	Allen	testwedstrijden	Lisse
6 april	CD	Competitiewedstrijd	
13 april	Pupillen	1e ZHM competitie	Leiden
11 mei	Pupillen	2e ZHM competitie	Reewijk

Frans van Dorsselaer

Zomerkamp 2019

Voor alle (ouders van) pupillen en (bijna alle) D1-junioren van De Spartaan. Normaal gesproken gaan wij jaarlijks naar het zomerkamp in Wanssum, waar we met verschillende sportverenigingen 6 dagen lang sport en spel combineren met veel snoepen en laat naar bed gaan.

Dit kamp is hartstikke tof, maar een aantal leden van de CJA vond dat het tijd was voor iets anders. Met deze insteek zijn wij nu, met andere verenigingen in Lisse, een kamp aan het organiseren. Een officiële toestemming van de gemeente moeten we nog krijgen, maar wij gaan ervan uit dat dit geen probleem moet worden. Vandaar dat we jullie alvast de informatie geven die jullie nodig hebben.

Dit weten we zeker!
- Datum: 22 t/m 26 Juli
- Met wie: de Atletiek-, Turn-, Tennis- en Basketbalvereniging in Lisse
- Voor wie: iedereen die dit schooljaar nog op de basisschool zit (minimaal 6 jaar)

Dit weten we bijna zeker!
- Waar: Op de Atletiekbaan, in combinatie met de Tennisvereniging
- Aantal kinderen: min. 50 max. 200
- Kosten: ongeveer € 75,-

Voordelen (naar onze mening):
- Minder reizen
- Iets korter (maar genoeg tijd om plezier te hebben)
- Lagere kosten
- Nieuwe vrienden die in de buurt wonen
- Samenwerking binnen sportverenigingen in Lisse

Nogmaals een officiële 'JA' moet nog komen, maar als organisatoren zouden wij het fijn vinden als u de data alvast vrij houdt, want het wordt weer een feest!

Mocht u nog vragen hebben over dit nieuwe concept en niet kunnen wachten tot het volgende clubblad, mail dan naar **levi.vdgeest@hotmail.com**

Namens de kamporganisatie, Levi van der Geest

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

PUPILLENNIEUWS

Beste pupillen,
Hier is de eerste tussenstand van het puntenklassement.
Ik ben Cyrille en moeder van Tessa Verhoeven (pupillen A2) en vanaf nu ga ik het puntenklassement voor jullie bijhouden. De 1e Quatrocross in Voorschoten, de Kerstcross op 2e kerstdag en de 2e Quatrocross in Leiden zijn hier in opgenomen.
Met de wedstrijden die nu zijn geweest, zijn alleen deelnamepunten te verdienen.
Mochten er vragen zijn over het puntenklassement, dan kunnen jullie dat mailen naar pietercyrille@hotmail.com

Groetjes Cyrille

Tussenstand puntentelling pupillenklassement 2018-2019

	Mini pupillen Jongens	Dn	NN	EV	PR	Tot
1	Ceder Janse	6	0	0	0	6
	C pupillen Jongens	**Dn**	**NN**	**EV**	**PR**	**Tot**
1	Joris Niewold	4	0	0	0	4
	Vincent Trin	4	0	0	0	4
	Job van Slooten	4	0	0	0	4
	B pupillen Jongens	**Dn**	**NN**	**EV**	**PR**	**Tot**
1	Ferre Warmerdam	6	0	0	0	6
	Wesley Warmerdam	6	0	0	0	6
2	Kay Seijsener	4	0	0	0	4
3	Mike Postma	2	0	0	0	2
	Owen Gerrits	2	0	0	0	2
	A1 pupillen Jongens	**Dn**	**NN**	**EV**	**PR**	**Tot**
1	David Kaptein	6	0	0	0	6
	Amine Et-tadmouti	6	0	0	0	6
2	Siebe Holleman	4	0	0	0	4
	Ben van Dorsselaer	4	0	0	0	4
	Roelf Sienot	4	0	0	0	4
	Max Loefs	4	0	0	0	4
	Julian van Eijndt	4	0	0	0	4
	Raûl Flores	4	0	0	0	4
	Cas van Slooten	4	0	0	0	4
	Luuk Arens	4	0	0	0	4
	Tim Turenhout	4	0	0	0	4
	Jesper Turenhout	4	0	0	0	4
3	Daan vd Geer	2	0	0	0	2
	Valentijn Wiering	2	0	0	0	2
	Sebastiaan Pluimert	2	0	0	0	2
	A2 pupillen Jongens	**Dn**	**NN**	**EV**	**PR**	**Tot**
1	Thijs Berger	6	0	0	0	6
	Daan Arens	6	0	0	0	6
2	Valentino Clemens	4	0	0	0	4
	Ties Zuijderduijn	4	0	0	0	4
	Denny Verhagen	4	0	0	0	4
3	Luuk van Ruiten	2	0	0	0	2

	Mini pupillen Meisjes	Dn	NN	EV	PR	Tot
1	Marloes Kortekaas	6	0	0	0	6
	Jaycee Warmerdam	6	0	0	0	6
2	Juul Opdam	4	0	0	0	4
	C pupillen Meisjes	**Dn**	**NN**	**EV**	**PR**	**Tot**
1	Fleur Grimbergen	4	0	0	0	4
	Julia Baak	4	0	0	0	4
	Celine de Mooij	4	0	0	0	4
	Meike Zenden	4	0	0	0	4
	Lynn van Beek	4	0	0	0	4
	Noa Koot	4	0	0	0	4
2	Catharina Loefs	2	0	0	0	2
	Anouk Kaptein	2	0	0	0	2
	B pupillen Meisjes	**Dn**	**NN**	**EV**	**PR**	**Tot**
1	Lindsey Clemens	4	0	0	0	4
	Femke Kortekaas	4	0	0	0	4
2	Nasia Chaidas	2	0	0	0	2
	A1 pupillen Meisjes	**Dn**	**NN**	**EV**	**PR**	**Tot**
1	Isa Philipse	6	0	0	0	6
	Rosanne Bruggeman	6	0	0	0	6
2	Michelle Gilissen	4	0	0	0	4
	Anna Rens	4	0	0	0	4
	Sophie Rens	4	0	0	0	4
	Lotte Kruit	4	0	0	0	4
3	Milou Heidinga	2	0	0	0	2
	A2 pupillen Meisjes	**Dn**	**NN**	**EV**	**PR**	**Tot**
1	Tessa Verhoeven	6	0	0	0	6
2	Emma Ouwehand	4	0	0	0	4
	Amber Nuis	4	0	0	0	4
	Evi Bakker	4	0	0	0	4

2e Hands Kleding

Bent u op zoek naar of heeft u 2e hands Spartaankleding, neem dan contact op met

Sandra Bouma: sanb@xs4all.nl

Verslagen 1e Quatro Cross Voorschoten

Zaterdag 15 december deed ik voor het eerst mee aan een wedstrijd; de quatrocross in Voorschoten. Het was heel koud en bij de eerste bocht struikelde ik. Gelukkig liepen er oudere kinderen mee en samen renden we weer verder. Ik ging door, al wist ik zeker dat ik één van de laatsten zou zijn. Ik vond het heel leuk dat ik bij de finish een lintje kreeg.

De volgende ochtend deed ik ook mee met de geZZinsloop op De Spartaan. Het had gesneeuwd, maar het meeste was weggehaald. Deze keer was ik niet gevallen en bij de finish kreeg ik een kaartje en een medaille. Mijn papa las op het kaartje dat ik 3e van de jongens was geworden! Er waren veel meisjes voor mij. Bij de prijsuitreiking mocht ik het podium op. Ik was een beetje zenuwachtig van alle mensen die naar mij keken. Ik mocht mijn naam in de microfoon zeggen en ik kreeg een trofee. Ik vond het heel erg leuk en ik heb al veel zin in de volgende wedstrijd.

Ceder Janse (Mini)

Ik vond het heel leuk om weer een cross mee te doen. Het was wel heel erg koud en bij de start stond ik helemaal te bibberen. En doordat het zo koud was kon ik ook niet zo goed ademhalen maar ik ben blij dat ik best goed geëindigd ben. Op naar de volgende cross!!

Groetjes Celine de Mooij (MPC).

Hallo ik ben Duuk ik ben 7 jaar oud.
Ik zit heel kort op De Spartaan, maar vind het heel leuk. Ik ging mee doen met een hardloop wedstrijd.
Ik ben met de auto en papa naar de wedstrijd gegaan. Ik vond het een beetje spannend. We gingen lopen naar de wedstrijd, bij het meer, daar stond de meester te wachten. Daarna gingen wij opwarmen. De meisjes mochten als eerst. Daarna de jongens. Ik had een heel mooi nummer op me shirt met speldjes.
We gingen heel hard rennen achter 2 meisjes aan die het rondje wisten. We moesten om een meer heen rennen. Ik was daarna een beetje moe, maar het was heel leuk en spannend. Wel was het een beetje koud.
Toen we klaar waren kreeg ik een vaantje, ik vond dat fijn en leuk.
Ik wil vaker mee doen met een wedstrijd, want dat is super cool.
Tot de Volgende keer.

Groetjes Duuk Langeveld (JPC).

"Ik vond de wedstrijd heel leuk!
Omdat ik mijn best gedaan heb om eerste te worden. En dat was ik ook!
Daar was ik heel blij mee, maar het was heel koud, mijn tenen waren bevroren van de kou.
Ik vond het mandarijntje heel leker om te smullen!"

Nasia Chaidas (MPB)

Het was leuk om te doen. Het was een leuke route over een stukje strand en langs een meertje. Ik wilde nog een bommetje maken, maarja, ik moest doorrennen. Ik (Tim) startte snel en liep daardoor het eerste stuk op kop. Aan het einde had ik (Jesper) nog een hele lange sprint, waarbij ik nog 4 kindjes kon inhalen. Daar was ik heel blij mee.

Groetjes, Tim en Jesper Turenhout (JPA1)

1ste wedstrijd van de quatro cross 15 december 2018

Op zaterdag 15 december hebben een heleboel kinderen van De Spartaan meegedaan met de eerste Quatro cross van dit winterseizoen waarvan het parcours was uitgezet op het recreatie terrein de Vlietlanden. Het was heel erg koud maar gelukkig waren Leny en Theo er om ons op te vangen en om een goede warming-up te verzorgen.

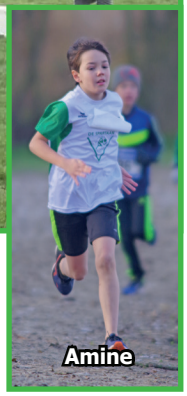
Voor mijzelf was dit de eerste wedstrijd buiten de atletiekbaan en ik was best wel zenuwachtig. Ik wist nog niet goed hoe het zou gaan en ben een beetje voorzichtig begonnen. We moesten ook een stuk over het

strand lopen en over bruggetjes dat vond ik erg leuk. Aan het eind moest ik nog sprinten tegen een ander meisje die van Leiden kwam. Die haalde ik nog wel in zodat ik uiteindelijk 13de ben geworden met een tijd van 6.12 over 1300 meter.

Ik was best wel tevreden maar weet nu ook dat ik de volgende keer nog harder kan😊We kregen bij de finish allemaal een mooi vaantje. Na de wedstrijd waren wel mijn tenen wel bevroren en was ik blij dat we weer naar de warme auto konden. De volgende keer op 19 januari in Leiden doe ik ook weer mee en dan ga ik het nog beter doen!

Lotte Kruit (MPA1)

Start Meisjes Pupillen A1 (wat is het koud hè.....)



Amine

Het was ijzig koud aan het water in Vlietland. Ik was laat en moest gelijk gaan rennen. Het ging wel goed. Het was mijn eerste cross als A1 pupil. Ik heb zin in de cross in Leiden en de kerstcross.

Groetjes van Amine Et-tadmouti (JPA1)

Uitslagen 1e Quatro Cross Voorschoten

MMini ca. 800 meter	tijd	plaats
Marloes Kortekaas	3.52	1
Juul Opdam	3.57	2
Jaycee Warmerdam	4.01	3
JMini ca. 800 meter	**tijd**	**plaats**
Ceder Janse	4.31	3
MPC ca. 800 meter	**tijd**	**plaats**
Meike Zenden	4.04	5
Fleur Grimbergen	4.05	7
Julia Baak	4.06	8
Celine de Mooij	4.22	9
JPC ca. 800 meter	**tijd**	**plaats**
Vincent Trin	4.05	12
Duuk Langeveld	4.09	13
Joris Niewold	4.12	14
Job van Slooten	4.30	15

MPB ca. 1000 mtr	tijd	plaats
Nasia Chaidas	4.54	1
Lindsey Clemens	4.59	2
Femke Kortekaas	5.36	5
JPB ca. 1000 mtr	**tijd**	**plaats**
Wesley Warmerdam	5.13	5
Ferre Warmerdam	5.22	7
Kay Seijsener	6.02	13
MPA1 ca. 1200 mtr	**tijd**	**plaats**
Isa Philipse	5.30	4
Sophie Rens	5.58	10
Lotte Kruit	6.12	13
Anna Rens	6.24	15
Michelle Gilissen	6.32	18
Rosanne Bruggeman	6.32	19

Raúl

JPA1 ca. 1200 mtr	tijd	plaats
Luuk Arens	5.00	1
David Kaptein	5.07	2
Julian van Eijndt	5.14	3
Tim Turenhout	5.16	4
Cas van Slooten	5.18	5
Jesper Turenhout	5.25	7
Siebe Holleman	5.26	8
Amine Et-tadmouti	5.28	9
Sebastiaan Pluimert	5.28	10
Ben van Dorsselaer	5.40	13
Roelf Sienot	5.43	14
Max Loefs	6.04	16
Valentijn Wiering	6.31	21
Raúl Flores	7.16	23
MPA2 ca. 1200 mtr	**tijd**	**plaats**
Tessa Verhoeven	5.58	4
Amber Nuis	6.30	5
Evi Bakker	7.00	7
JPA2 ca. 1200 mtr	**tijd**	**plaats**
Thijs Berger	5.01	3
Ties Zuijderduijn	5.06	6
Valentino Clemens	5.31	10
Daan Arens	5.40	13

Lynn

Verslagen Kerst Cross Lisse

Ik vond het heel leuk bij de Kerstcross. Ik vond het helemaal niet koud.
Het was leuk dat er veel mensen kwamen kijken. Mijn 2 opa's en oma kwamen ook bij mij kijken.
Op het eind kreeg ik een vaantje en dronken we lekker warme chocolademelk.
Volgend jaar doe ik weer mee!!

Groetjes van Lynn van Beek

Noa en de kerstcross

Het was 26 december en het was zover. Ik moest vroeg op. Ik ging naar het bos. Eerst moest ik de warming up doen. Daarna begon de wedstrijd. Het was een kilometer en 3 minuten en 51 seconden deed ik er over. Ik werd blij, toen ik als derde binnenkwam. Derde van allemaal en tweede meisje. Het was een leuke dag geweest en ook nog mijn eerste wedstrijd.

Ren-groeten Noa Koot

De kerst cross vond ik leuk. We gingen eerst naar het bos. Daar gingen we met Lenie een warming up doen. Toen gingen eerst de C's en de mini's. Daarna gingen de B's en de A's. Ik vond de route leuk door het bos.

Daan v.d. Geer

Bij het inschrijven van Emma bedacht ik dat ik ook mee wil doen. In mijn kerstkleren en schoenen daar ging ik. Ik heb er veel plezier aan beleeft en … volgend jaar doe ik weer mee. Wel op sportschoenen.

Samen met mijn zusje warm lopen is toch wat anders als aangemoedigd worden door haar. Eerst moest Anniek lopen en het laatste stukje heb ik met haar meegelopen. Daarna was ik aan de beurt. Heerlijk weer rennen. Op naar de volgende cross.

Groetjes Anniek en Emma Ouwehand

Noa

Daan

Anniek

Emma

Uitslagen Kerst Cross

	Mmini+MPC 1000 mtr	Tijd
1	Marloes Kortekaas	3.44
2	Noa Koot	3.51
3	Jaycee Warmerdam	3.53
4	Lynn van Beek	3.58
5	Anniek Ouwehand	5.24

	MPB+MPA 1000 mtr	Tijd
1	Isa Philipse	3.09
2	Pien Rozenburg	3.16
3	Tessy Verhoeven	3.23
4	Emma Ouwehand	3.38
5	Rosanne Bruggeman	3.41

	JMini+JPC 1000 mtr	Tijd
1	Iloumar Celestijn	3.35
2	Ceder Janse	3.52
3	Romaro Celestijn	5.40
	JPB+JPA 1000 mtr	**Tijd**
1	Luuk Arens	2.55
2	Denny Verhagen	2.56
3	Thijs Berger	2.58
4	David Kaptein	2.59
5	Daan Arens	3.06
6	Amine Et-tadmouti	3.17
7	Luuk van Ruiten	3.18
8	Wesley Warmerdam	3.19
9	Ferre Warmerdam	3.22
10	Daan van der Geer	3.39

Kerst"vrouw" Lenie met in haar kielzog Lynn

Verslagen 2e Quatro Cross Leiden

hallo allemaal ik deed mee aan de cross in leiden. ik deed heel erg me best. ik moest tegen heel veel kinderen. ik ging best wel snel. maar dat deed ik expres natuurlijk. uiteindelijk wist ik niet hoeveelste ik werd
groetjes Job van Slooten (JPC)

Zaterdag 19 januari deed ik mee aan de quatrocross in Leiden. Het was best wel koud dus ik had 2 broeken over elkaar heen aan en ook nog handschoenen. We moesten 600 meter rennen, ik vond het heel leuk. We kregen een mooi blauw vaantje toen we over de finish kwamen. Ik hoop dat de volgende keer dat we gaan rennen het wel wat warmer is buiten. Groetjes van Lynn van Beek (MPC)

Ik had het heel leuk met mijn vriendinnen en vrienden. Ik ben vijfde geworden van de meisjes pupillen C en eerste van De Spartaanmeisjes die mee deden uit mijn groep. Het was best koud. Er lagen ook strobalen en een dikke tak waar je over heen moest springen, dat was leuk! Bij de finish kreeg iedereen een vaantje.
Groetjes van Anouk Kaptein! (MPB)

Cross in Leiden. Ik vond het heel leuk. Ik was tweede geworden. Ik heb chocomelk gedronken bij het thee huisje wand het was koud. ik heb mijn broer Valentino aangemoedigd.
Groetjes van Lindsey Clemens (MPB).

Ik heb meegedaan omdat ik wedstrijden erg leuk vind. Aan de cross deed ik voor de eerste keer mee. We waren ruim op tijd voor de start van de wedstrijd. Ik had het even koud, omdat weer koud was. Gelukkig konden we eerst even inlopen. Ik ging snel van start en aan het einde van de eerste ronde ging ik wat langzamer want ik was een beetje uitgeput. Halverwege de tweede ronde ging het weer beter. Ik denk dat ik ongeveer tiende was geworden. Ik vond het een leuke wedstrijd. Ik kreeg na de wedstrijd ook nog een vaantje, omdat ik meegedaan had. Groetjes. Mike Postma (JPB)

Het was zo ver om naar de 2e cross te gaan. Toen we er waren moesten we nog een stukje door het bos wandelen. Toen we er waren gingen we eerst het startnummer halen bij Theo. Daar stond Jan ook. Ook gingen we inlopen, dat was met Jan. Tussendoor moesten we ook andere kinderen aanmoedigen. Daarna gingen we weer verder. We moesten rennen, sprinten, huppelen en springen. Dat was wel een beetje vermoeiend. Daarna zei Jan dat de A1 meisjes over 5 minuten moesten lopen. Daarna moesten we bij de start staan en was het zover. Toen ik gefinisht was gingen we weer naar huis. Deze cross was superleuk.
Michelle Gilissen (MPA1)

Hallo allemaal Ik deed mee aan de cross in Leiden. Toen we aan het rennen waren vond ik het hartstikke leuk, ik heb op mijn harst gerend en deed heel goed mijn best. Uiteindelijk werd ik 2e en ik was erg trots.
Groet Cas van Slooten (JPA1)

De quatro cross in Leiden was heel leuk. Er deden deze keer wat minder kinderen mee en de meeste waren van DE SPARTAAN. De 1ste, 2e en 3e kwamen van DE SPARTAAN. Ik was eerste geworden en dat vond ik super coll! Ik heb nu al zin in de derde quatro cross in Lisse.
Groetjes, Julian van Eijndt (JPA1)

David

De cross in Leiden vond ik leuk om te lopen. Het is een leuk parcours in het Leidse Hout met veel bochten en je moest soms over strobalen of een dikke tak springen. Het bruggetje was ook een leuk stukje. Ik ben derde geworden en heb lekker mijn eigen tempo kunnen lopen.

Groetjes, David Kaptein (JPA1)

Denny

Het was een zware en koude Quatrocross maar ook gezellig! Ik ben heel trots op mezelf omdat het lopen steeds beter gaat. En ik heb er ook veel lol in!

Groetjes Amber Nuis (MPA2)

Amber

Hallo ik ga vertellen over de quatrocross in Leiden. We kwamen aan en deden de warming up . Toen het zo ver was gingen we starten. We starten te gelijk met de meisjes, omdat zij met te weinig waren. HET GING HEEL GOED! Toen we klaar waar gingen we naar huis lekker een warme chocomelk drinken, want het was heel koud.

Groetjes Denny Verhagen (JPA2)

Tessa

Op zaterdag 19 januari heb ik de quatro cross in Leiden gelopen. Het was ongeveer 1,2 kilometer. De eerste ronde liep ik niet zo lekker ik had een beetje last van mijn knie, de tweede ronde liep ik iets beter ik haalde zelfs nog wat mensen in. Uiteindelijk werd ik 4de. Mijn opa en oma kwamen ook nog kijken.

Groetjes Tessa Verhoeven (MPA2)

Uitslagen 2e Quatro Cross Leiden

MMini	**tijd**	**plek**
Marloes Kortekaas	3,47	1
Jaycee Warmerdam	4,03	2
JMini	**tijd**	**plek**
Ceder Janse	4,06	3
MPC	**tijd**	**plek**
Anouk Kaptein	3,42	7
Julia Baak	3,54	9
Noa Koot	4,02	11
Catharina Loefs	4,04	12
Fleur Grimbergen	4,08	14
Meike Zenden	4,10	15
Lynn van Beek	4,20	17
Celine de Mooij	4,26	18
JPC	**tijd**	**plek**
Job van Slooten	3,37	10
Vincent Trin	3,38	11
Joris Niewold	3,46	17
MPB	**tijd**	**plek**
Lindsey Clemens	6,47	2
Femke Kortekaas	7,27	4

JPB	**tijd**	**plek**
Wesley Warmerdam	6,37	4
Ferre Warmerdam	7,03	7
Mike Postma	7,06	8
Kay Seijsener	7,58	15
Owen Gerrits	DNF	
MPA1	**tijd**	**plek**
Isa Philipse	6,32	3
Milou Heidinga	6,57	6
Sophie Rens	7,14	12
Rosanne Bruggeman	7,21	13
Lotte Kruit	7,22	14
Anna Rens	7,37	17
Michelle Gilissen	7,55	20
MPA2	**tijd**	**plek**
Tessa Verhoeven	7,31	4
Amber Nuis	7,40	5
Evi Bakker	7,57	6
Emma Ouwehand	7,59	7

JPA1	**tijd**	**plek**
Julian van Eijndt	6,06	1
Cas van Slooten	6,08	2
David Kaptein	6,09	3
Tim Turenhout	6,15	4
Jesper Turenhout	6,28	6
Siebe Holleman	6,40	7
Amine Et-tadmouti	6,42	8
Roelf Sienot	6,44	9
Ben van Dorsselaer	7,11	10
Max Loefs	7,40	13
Raúl Flores	9,20	18
JPA2	**tijd**	**plek**
Thijs Berger	5,57	4
Denny Verhagen	6,03	5
Ties Zuijderduijn	6,08	6
Daan Arens	6,41	10
Valentino Clemens	6,59	13

Anna

Start meisjes MPA1

Grote Clubactie 2018

Onderstaande cheque ontving onze club van de organisatie van de Grote Clubactie. Zeer tevreden zijn we weer met deze opbrengst.

Vooral dank aan de ontzettend grote groep Spartaanpupillen die hiervoor in de weer is geweest. Dank ook aan Jessica (moeder van Sophie en Anna) en aan Linda (moeder van Esmee), die alle verkochte loten op de computer hebben ingevoerd.

Marga

Activiteitenkalender 2019

23 februari 2019	**Filmavond**	**Kantine**
27 februari 2019	Laatste woensdagmiddag binnentraining	Lisse
6 maart 2019	1e woensdagmiddag buitentraining	Lisse
9 maart 2019	3e Quatrocross	Lisse
10 maart 2019	Lisse Loop voor Kasteelhoeve (nog te bepalen)	Lisse
23 maart 2019	4e Quatrocross	Katwijk
25 maart 2019	**Athletic Champs cursus voor pupillen-ouders**	**Lisse**
30 maart 2019	Onderlinge Testwedstrijden	Lisse
31 maart 2019	Hollen door de Bollen	Lisse
13 april 2019	1e ZHM-competitie	Leiden
26 april 2019	Koningsspelen	Lisse
11 mei 2019	2e ZHM-competitie	Reeuwijk
18 mei 2019	Ter Specke Bokaal (1000 meter A-B pupillen)	Lisse
15 juni 2019	3e ZHM-competitie	Zoetermeer
29 juni 2019	Ouder-kindwedstrijd + tentennacht (nog te bepalen)	Lisse
22 t/m 26 juli 2019	Zomerkamp	Lisse
14 september 2019	4e ZHM-competitie	Alphen a/d Rijn
24 september 2019	Najaarsfeestloop	Lisse
28 september 2019	Ned. Estafette Kampioenschappen (op uitnodiging)	Amstelveen
5 oktober 2019	Marga Kortekaas Spelen	Lisse
13 oktober 2019	Crossen door de bossen	Lisse
26 december 2019	Kerstcross	Lisse

KLEURPLAAT

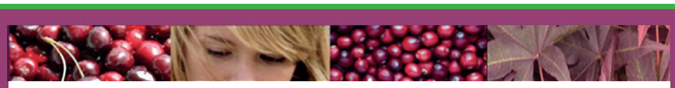
WINTER

© LOOK@T BV

DREIJER OPTIEK

Alles voor ogen!

Kanaalstraat 25-27 Lisse Tel. 41 59 92



AAN-ZET.com - Coaching en training*

Leefstijl- en voedingsadvies (GLI)*
Orthomoleculair therapeut
Individuele Coaching
Jobcoaching (UWV)

***Lid BLCN**

Contact: 06-1048 0098

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

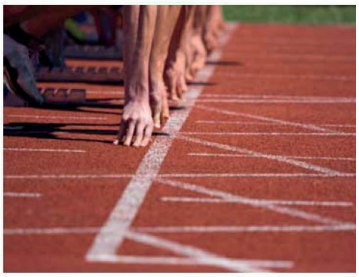
AAN-ZET•COM

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, consltancy 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 branchevereniging

Multicopy Noordwijk
De Scheysloot 3
2201 GN Noordwijk
T 071 408 10 03
E noordwijk@multicopy.nl
multicopy.nl/noordwijk

multicopy the communication company

WONEN MET EEN PLUS

DUURZAAM EN SMART

Met het oog op de toekomst realiseert Van der Hulst Bouwbedrijf Plus-op-de-Meter woningen: optimaal renderend, comfortabel, duurzaam en voorzien van vooruitstrevende technieken. De woningen zijn gasloos en wekken meer energie op dan voor normaal gebruik van de woning nodig is. Duurzame slimme woningen voor de slimme wijken van de toekomst!

Van der Hulst Bouwbedrijf is trotse hoofdsponsor van AV De Spartaan. Samen zetten we ons duurzaam in voor een gezonde leefomgeving, zowel binnen als buiten.

VAN DER HULST
BOUWBEDRIJF

Winnaar Nationale Innovatie en Duurzaamheidsprijs Wonen 2018

www.vanderhulstbouwbedrijf.nl