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
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
- Wat doet de locatiebeheerder? 3
- Sportzaal 4
- Reglement Sportzaal/Zijn jouw gegevens nog up-to-date..... 5

Berichten van de Ledenadministratie:
- Jarigen van 16-06-2019 t/m 31-08-2019 6
- Nieuwe, opgezegde- en verhuisde leden..... 7
  Kantinenieuws / Redactienieuws..... 7

Nieuws van de TSB:
- Nederlands record op de Ter Specke Bokaal 2019 8

Nieuws van De Club van 100:
- De Soosavond 11

Gelezen in de Vriendenband..... 12
Nieuws van de Vrijwilligerscommissie:
- Van de voorzitter 13
- Interview Nicolien Straathof 14

Nieuws vanuit De CWA:
- Senioren knallen richting promotie! 14
- Giselle Slotboom loopt nieuw clubrecord halve Marathon..... 17
- Vers van de pers..... 17

Nieuws vanuit De CD-hoek..... 18
Nog steeds op zoek naar... / Zuid-Hollands Landschap 18
Nieuws vanuit de WOC:
- Activiteitenkalender 2019..... 19

Nieuws van de man van de statistieken:
- Ranglijsten 21
- Brexit... / Vergelijking 2011 t/m 2019 23

Nieuws vanuit de Commissie Recreatie Atletiek:
- Verslagen marathon Rotterdam en Leiden 24

MIR 2 kamp 2019..... 25
Pupillennieuws:
- Tussenstand puntentelling pupillenklassement / Reglement ... 27
- Verslagen + uitslagen 1e ZHM competitie Leiden 28
- Verslagen Paastraining 30
- Verslagen + uitslagen 2e ZHM competitie Reeuwijk..... 31
- Activiteitenkalender 2019..... 33
- Verslagen + uitslagen Kidsrun TSB..... 34
- Kantine woensdagmiddag open/Trainingstijden/
  Ouder-kindwedstrijd en tentennacht..... 35

Kleurplaat..... 36

REDACTIENIEUWS

Kopij insturen uiterlijk woensdag 21 augustus 2019 vóór 16.00 uur.
Het clubblad ligt klaar in de kantine voor bezorging op
dinsdag 3 september 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

Beste leden,

In deze periode van het jaar wordt in alle leeftijdscategorieën hard gestreden: voor de atleten is de strijd om de clubkampioenschappen volop aan de gang en voor de recreanten is er na het afsluiten van het Spartaancircuit en de wedstrijden voor het Zorg en Zekerheidcircuit nog de halve marathon van Leiden om het seizoen af te sluiten geweest.

De seizoensopening voor de Atletiekunie is natuurlijk onze Ter Specke Bokaal en de editie van dit jaar kan de boeken in als zeer geslaagd. De groep die de TSB organiseert staat onder leiding van Paul Grimbergen, een man die zelf vroeger met de besten mee kon doen. Door zijn vele contacten en ervaring maakt hij op de dag zelf een ontspannen indruk wanneer hij iedereen aanstuurt en ontvangt. In het bestuur van de TSB heeft hij een groep jonge mannen (en daar reken ik Kees van der Dussen voor het gemak ook maar bij) om zich heen verzameld. Zij sporten zelf nog actief, maar hebben ook dit project vol enthousiasme opgepakt. Ik ben blij dat deze generatie nu al zo veel doet voor de vereniging.

Dit jaar hebben zij voor de eerste maal met succes een extra element toegevoegd aan de TSB. Midden op het Vierkant in Lisse werd op zondag 12 juni een tijdelijke kogelstootbak aangelegd om het kogelstoten alle aandacht te geven. ’s Morgens vroeg, toen de kerkgangers nog ter kerke gingen, werden de materialen aangevoerd en om 11.00 uur stond er een heuse kogelstootbak met ring en matten om de zware kogel op te vangen en het plaveisel niet blijvend te beschadigen. Ter beveiliging van de supporters was er een hek geplaatst dat de kogels zou kunnen opvangen. Er kwamen zes kogelstoters en een enthousiasmerende speaker en het werd een heel geslaagde actie en een goede promotie voor de echte wedstrijd een week later. Het kogelstoten heeft op deze manier een keer de volle aandacht gekregen, want normaliter is het slechts één van de vele activiteiten die tijdens een atletiekwedstrijd tegelijkertijd op de baan plaatsvinden.

Op 18 mei vond dan de echte wedstrijd plaats. Ook daar verliep alles zoals gehoopt: mooi weer, veel deelnemers en publiek op een prachtig versierde baan. De atleten hebben er duidelijk plezier in om zo’n goed georganiseerde wedstrijd te bezoeken en om elkaars krachten te meten. Tevens is het vaak een halve reünie, omdat de vele begeleiders van de atleten elkaar in al die jaren steeds weer hier kunnen zien en treffen.
Bij binnenkomst van het complex wordt de Wall of Fame van de vroegere winnaars gepasseerd. Daar op is te zien dat we in de afgelopen jaren veel toptalenten hebben mogen ontvangen.
Dankzij de vele vrijwilligers kunnen we deze grote wedstrijd organiseren. Het bestuur van de TSB weet altijd, voortbouwend op de medewerking van velen en een door ervaring goed lopend draaiboek, het evenement te laten slagen. Waarvoor hulde.

Een grote groep recreanten heeft dit jaar onder leiding van diverse trainers een project gemaakt van de 10 km. en de halve marathon van Leiden. In de aanloop werd als testwedstrijd de 20 km. van Alphen gelopen. Met gerichte trainingen werden de atleten, van wie velen debutant waren, op deze respectabele afstand voorbereid. Zij hebben het als inspirerend ervaren om met elkaar te trainen en naar dit duidelijke doel toe te werken. Gevreesd werd nog even dat de temperatuur te hoog zou kunnen oplopen, maar dat viel in de praktijk gelukkig mee.

Zo is de meimaand voor de atleten de start van het wedstrijdseizoen en gaan de recreanten nu wat meer achterover leunen, want na Leiden is er even niets meer, hoewel voor hen de bedrijvenestafette begin juni pas echt de afsluiting is. We hopen dat daar ook weer velen aan mee zullen doen. De bedrijvenestafette is vooral een gezellige estafettewedstrijd. De afstand die iedereen daarbij loopt, mag voor een Spartaanatleet nooit een beletsel zijn, dus komt allen!

Locatie beheerder

In de afgelopen maanden heeft het bestuur gezocht naar een locatie beheerder voor alle gebouwen die we als Spartaan op dit moment tot onze beschikking hebben. We hebben een functie omschrijving gemaakt en Piet van Rijnberk is bereid om deze taak, naast de ledenadministratie en jurytaken, erbij te nemen.

Paul Stelder, voorzitter.

Wat doet de locatiebeheerder van AV De Spartaan?

Contactinformatie locatiebeheerder
Piet van Rijnberk
locatiebeheer@avdespartaan.nl

Een locatiebeheerder is verantwoordelijk voor een goed verloop van de ‘dagelijkse gang van zaken’ op de locatie van de AV De Spartaan. Daarnaast behoren toezien op bouw- en onderhoudswerkzaamheden, facilitaire zaken zoals schoonmaak e.d. tot de taak. Tevens horen toezien op het gebruik van middelen tijdens de organisatie van activiteiten op de locatie en op het gebruik van de locatie door externen tot zijn takenpakket.

Het accent van de functie ligt op coördinatie en uitvoering van het beheer en het onderhouden van de hiervoor noodzakelijke kontakten. De beheerder ressorteert direct onder het bestuur.

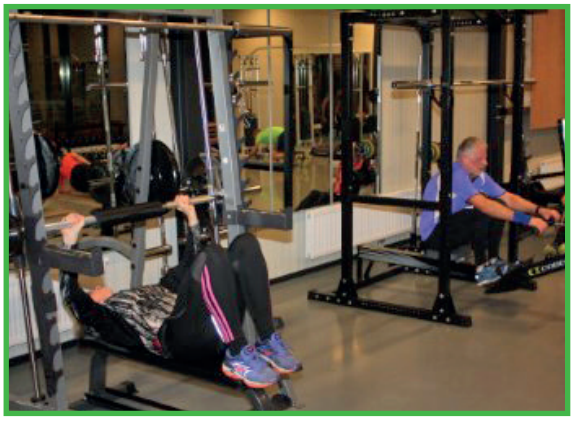
Met betrekking tot de dagelijkse gang van zaken zijn de taken:
Het zorgdragen voor het gebruik en onderhoud van het gebouw(en), de omgeving, de inventaris en de apparatuur. Het bewaken van orde en veiligheid en fungeert hij als eerste aanspreekpunt voor gebruikers van de locatie.
In geval van bijzondere activiteiten regelt hij/zij de ruimtes en i.o.m. de verantwoordelijke voor de activiteit de inzet van ondersteunende vrijwilligers. Dit doet hij/zij ook bij de verhuur van het gebouw aan externen. De ondersteunende vrijwilligers kunnen bestaan uit technische vrijwilligers (klusploeg), kantinemedewerkers aangestuurd door de CKZ enz. De locatiebeheerder ziet toe op de verdeling van de taken over de ondersteunende vrijwilligers, dit alles i.o.m. de verantwoordelijke.
Stelt in overleg met de verantwoordelijken draaiboeken op voor werkzaamheden en ziet toe op de uitvoering van deze werkzaamheden.

Ziet toe of stelt i.o.m. de verantwoordelijke de algemene regels op voor het gebruik van gebouw, inventarisgoederen materialen en de huisorde. Ziet toe of stelt i.o.m. de verantwoordelijke de veiligheids- en vluchtplannen op. Stuurt op de handhaving van orde, rust en veiligheid en een correct gebruik van gebouw, inventarisgoederen en materialen in- en rondom de accommodatie en wijst zo nodig op de naleving van de veiligheidsvoorschriften en huisregels.

Enige concrete zaken zijn:

- Overlegt met het aanspreekpunt van de klusploeg over de uit te voeren werkzaamheden en het verzorgen van een rapportage, zowel technisch als financieel;
- Heeft in de schoolperiode overleg met de “Contactpersoon Schoolsport”. Indien er schade o.i.d. waar de school voor verantwoordelijk is, maakt hij/zij een schaderapport op en stelt de school aansprakelijk. I.o.m. de penningmeester zal de rekening opgemaakt worden. Tevens regelt hij/zij het herstel van de schade;
- Hij/zij is eerste aanspreekpunt bij alarmeringen gemeld aan de meldkamer van Europack. Indien nodig gaat of stuurt hij/zij een vrijwilliger naar de locatie;
- Heeft overleg met de vertegenwoordiger van de commissie kantinezaken over mogelijke defecten aan apparatuur en/of meubilair. Tevens regelt hij/zij het herstel;
- Verhuur sportzaal of kantine aan externen is de verantwoordelijkheid van het bestuur. De locatiebeheerder ziet toe op goed gebruik van de sportruimte volgens de gemaakte afspraken over dit gebruik;
- Overlegt met de contactpersoon van de schoonmaakploeg, vloerreinigers en glazenwasser over het schoonmaakonderhoud;
- Hij/zij is eerste aanspreekpunt voor vrijwilligers en leden bij gebreken en problemen van de accommodatie en onderneemt in dien nodig hierop actie;
- Handhaaft een optimaal leefklimaat in en nabij de accommodatie (temperatuur, aankleding, toegankelijkheid, etc.);
- Signaleert beschadigingen en vernielingen aan het gebouw en/of inventaris alsmede vermissingen en onderneemt actie;
- Is verantwoordelijk voor het sleutelbeheer. i.v.m. de registratie in de ledenadministratie onderhoud hij/zij contact met de ledenadministrateur;
- Doet in periodieke onderhoudsplannen aanbevelingen voor onderhoud van het gebouw, terrein, inventaris en vervanging of aanschaf van inventaris en apparatuur;
- Ziet toe op reparatie- en onderhoudswerkzaamheden aan gebouwen en inventaris;
- Laat storingen verhelpen aan technische installaties of schakelt hiertoe, conform servicecontracten, externe servicedienst(en) in;
- De locatiebeheerder onderzoekt de benodigde onderhoudswerkzaamheden, vraagt indien nodig offertes aan en beoordeelt deze, maar het bestuur besluit over de uitvoering.Hij/zij legt driemaandelijks verantwoording af aan het bestuur van de AV De Spartaan.
- Hij/zij legt driemaandelijks verantwoording af aan het bestuur van de AV De Spartaan.

SPORTZAAL AV DE SPARTAAN



De sportzaal wordt regelmatig gebruikt door wedstrijdatleten en recreanten. Aanvangstijden voor de groepstrainingen staan vermeld in het onderstaande trainingsoverzicht. Echter is er nog meer dan voldoende ruimte voor het starten van nieuwe groepen.

Krachttrainingen van de wedstrijdatleten vinden plaats onder leiding van de trainers of van ervaren wedstrijdatleten. De circuittrainingen van de recreanten worden begeleid door deelnemers die een korte interne opleiding en instructie hebben gekregen van Anthony Ott. Deze groepen zijn daarna gestart met een klein aantal deelnemers. Na een aantal circuittrainingen is met een bericht op de site bekendheid gegeven aan de mogelijkheid voor Spartaanleden om mee te doen, waardoor de groepen al snel in omvang zijn toegenomen tot 20 of meer deelnemers. Het is dus voor ieder Spartaanlid mogelijk als begeleider een groep te starten op een tijdstip waarop de sportzaal nog beschikbaar is.

We hebben daar de volgende voorwaarden aan gesteld:

1e De groep kan beginnen met minimaal 2 personen. Meer mag natuurlijk ook! De reden van deze voor waarde is dat we als regel hebben, dat voor de veiligheid altijd minimaal 2 personen bij een training aan wezig moeten zijn.

2e Voordat je de groep start, doe je eerst mee aan een instructie over het gebruik van de apparatuur en volg je een korte opleiding. Dit kost je een paar uur, maar dan weet je hoe de circuittraining wordt georgani seerd en hoe de apparatuur gebruikt kan worden.

3e Als begeleider krijg je de beschikking over een sleutel waarmee je toegang hebt tot de centrale hal en de sportzaal. Daarmee krijg je de verantwoordelijkheid voor het gebruik van de sportzaal, gedurende het toegewezen uur en voor de sleutel. Deze verantwoordelijkheid houdt in dat je na afloop van de circuit training, met de groep, de gebruikte materialen opruimt en de zaal schoon en afgesloten achterlaat.

Vind je het leuk om een eigen groep te gaan begeleiden bij de circuittrainingen in de sportzaal, stuur dan een email naar **leo@onderwater.org**, dan gaan we kijken welke uren je daarvoor kan kiezen.

Spartaanleden die mee willen doen aan circuittrainingen, maar nog niet zelf als begeleider willen optreden, kunnen zich melden bij de begeleiders van de bestaande recreantengroepen.

Maandagavond, Paul Bronstring of Sandra van Amersfoort email: **brons210@ziggo.nl**

Woensdagmorgen, Anneke van der Veek of Leo Onderwater email: **avdveek@gmail.com**

Vrijdagmorgen, Lieskina Brouwer of Peter Jonkheer email: **peter.jonkheer@gmail.com**

Deze drie groepen hebben al een flink aantal leden, maar als er een plek vrij is of komt kunnen zij jou daarover informeren.
We zijn overigens nieuwsgierig naar de behoefte bij de Spartaanleden aan de mogelijkheid om in de sportzaal te trainen, dus heb je belangstelling voor het trainen in de sporthal, meldt dit dan op **info@avdespartaan.nl**

Leo Onderwater

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

Donderdag
19:30-20:30 C/D junioren werpgroep
20:30-21:30 Wedstrijdatleten

Vrijdag
09:30-10:30 Circuittraining Recreanten

Zaterdag
14:30-16:30 Wedstrijdatleten

Zondag
09:00-11:00 Wedstrijdatleten

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. Gebruik van handdoek is verplicht.
6. De sportzaal mag alleen worden betreden met schoon schoeisel.
7. Gebruik van de sportzaal en bijbehorende materialen geschiedt op eigen risico, derhalve aanvaardt de vereniging geen enkele aansprakelijkheid voor eventueel opgelopen letsel.
8. Na het gebruik van de beweegruimte gecontroleerd de gebruiker of alles in orde is. Men controleert o.a. of:
   a. Alle materialen nog aanwezig zijn (indien materialen vermist worden of beschadigd zijn moet dit worden gemeld bij de coördinator van de TR)
   b. Alle materialen zijn opgeruimd op de daarvoor bestemde plaatsen.
   c. Vloer is aangeveegd.
   d. Afval in de afvalbak is gedeponeerd.
   e. Lichten uitgeschakeld.
   f. 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 / 06-55 13 70 28

ZIJN JOUW GEGEVENS BIJ DE SPARTAAN NOG UP-TO-DATE?

We roepen alle leden op om in te loggen op de website van AV De Spartaan om daar je gegevens te bekijken en eventueel aan te passen. Als je bent ingelogd zie je op de startpagina van MyClub jouw adresgegevens staan. Daar kun je op de knop ‘Mijn gegevens wijzigen’ klikken om het aan te passen. Zo missen jullie nooit correspondentie van AV De Spartaan.

Paula Hollander

VAN DE LEDENADMINISTRATIE

JARIGEN

Juni

16	Tijn		Kauffman	12 Jun C
16	Fleur		Smeets	11 Jun C
17	Michel		Dashorst	32 Recr.
17	Inge	de	Willigen	17 Sr.
18	Liz	den	Elzen	07 Pup A
18	Justin	de	Groot	12 Jun C
18	Redmar		Kalimo	04 Pup C
19	Jaycee		Warmerdam	01 Mini
19	Max		Loefs	08 Pup A
19	Marian		Buijs	31 Recr.
19	John	v.d.	Geest	32 Recr.
19	Johan		Faas	32 Recr.
20	Denny		Verhagen	08 Pup A
20	Mathilde	v.d.	Bosch	41 Ov
21	Sofie		Heidinga	09 Jun D
21	Rob	v.d.	Klauw	32 Recr.
21	Piet	van	Rijnberk	42 Ov
21	Theo		Meijvogel	32 Recr.
23	Jens		Stupers	08 Pup A
23	Denise	van	Langelaar	31 Recr.
24	Paris		Duivenvoorden	11 Jun C
25	Jan		Beijk	32 Recr.
26	Rob	v.d.	Linden	32 Recr.
27	Fred	v.d.	Hoorn	32 Recr.
27	Nicole	van	Lierop	31 Recr.
28	Iris		Bakker	31 Recr.
28	Rob	de	Winter	32 Recr.
29	Ingrid		Driessen	31 Recr.
30	Paul		Firet	42 Ov

Juli

1	Jan		Beelen	22 Mast
1	Joost		Dofferhoff	16 Jun A
3	Ingrid		Duinhoven	31 Recr.
5	Ferre		Warmerdam	06 Pup B
7	Corine		Rotteveel	21 Mast
7	Storm	de	Kan	14 Jun B
7	Nick		Koets	10 Jun D
7	Sandra		Borg	31 Recr.
7	Jill		Munsterman	07 Pup A
10	Hilda		Wassenaar	37 Wand
11	Digna		Hoogerwerf	31 Recr.
12	Reina		Böhm	05 Pup B
12	Paul		Witteman	32 Recr.
14	Ruben		Boot	32 Recr.
14	Ron	de	Kwaasteniet	32 Recr.
15	Anouk		Kaptein	03 Pup C
15	Ellen		Vroege	31 Recr.
15	Cees		Hoogenboom	42 Ov

Juli

15	Ruud		Kortekaas	32 Recr.
16	Henk	de	Jong	32 Recr.
17	Jente		Blok	11 Jun C
19	Wout		Vermeij	10 Jun D
20	Puck		Ooms	05 Pup B
20	Lia		Onderwater	31 Recr.
21	Ben	de	Vries	32 Recr.
21	Marieke		Kardol	31 Recr.
21	Jeannette	van	Klink	31 Recr.
22	Ton		Korfage	32 Recr.
22	Simon		Hoogeland	32 Recr.
22	Fleur		Grimbergen	03 Pup C
22	Noa		Koot	03 Pup C
23	Zahra		Turhan	05 Pup B
23	Marjon		Randsdorp	31 Recr.
24	Arjan	v.d.	Meer	32 Recr.
24	Celine	de	Mooij	03 Pup C
25	Lisette		Deutz	31 Recr.
25	Pieter	v.d.	Salm	02 Mini
25	Marcel		Kortekaas	32 Recr.
26	Rachael	de	Vreede	31 Recr.
26	Saskia	van	Gerven	31 Recr.
26	Arie		Posthumus	32 Recr.
26	Henk		Elfering	42 Ov
26	Aisha		Osman	13 Jun B
28	Janny		Dofferhoff	31 Recr.
28	Wim		Cozijn	32 Recr.
28	Kay		Seijsener	06 Pup B
28	Wesley		Warmerdam	06 Pup B
30	Helma		Citroen	31 Recr.
30	Marjolein	v.d.	Lans	31 Recr.
31	Danny		Slootbeek	32 Recr.

Augustus

1	Kitty		Beltgens	37 Wand
1	Robyn		Sturkenboom	09 Jun D
1	Mike		Postma	06 Pup B
1	Ruud		Bakker	32 Recr.
1	Richard		Fransen	42 Ov
1	Erica		Stroombergen	31 Recr.
2	Julian	van	Meggelen	16 Jun A
2	Lotte	van	Stijn	17 Sr.
4	Sem	van	Vaneveld	04 Pup C
4	Trudy		Olij	41 Ov
5	Edwin		Kortekaas	22 Mast
5	Lamyae		Afkerin	13 Jun B
6	Adrie	van	Dam	37 Wand
6	Mijlan		Nieuwenhuisen	11 Jun C

Augustus

7	Monique		Elstgeest	31 Recr.
8	Jos		Nederpelt	42 Ov
10	Sonja	v.d.	Marel	31 Recr.
10	Wim		Hartman	42 Ov
11	Roel		Teeling	18 Sr.
13	Ingrid		Boot	31 Recr.
13	Herman	van	Abeelen	32 Recr.
13	Menno		Willems	12 Jun C
13	Amber		Nuis	07 Pup A
14	Juul		Opdam	01 Mini
14	Marnix		Hettema	12 Jun C
15	Charlaine		Filippo	11 Jun C
15	Stefan		Turenhout	32 Recr.
15	Nathan		Diependaal	14 Jun B
16	Paul	van	Hal	32 Recr.
16	Bas		Langeveld	32 Recr.
16	Gerrit		Verhaar	38 Wand
17	Esmee		Lommerse	09 Jun D
18	Nick		Duinkerken	12 Jun C
19	Paul	van	Lingen	32 Recr.
19	Linda		Warmerdam	21 Mast
19	Eva		Swinkels	07 Pup A
21	Ton		Jakobs	32 Recr.
21	Lida	v.d.	Zande	37 Wand
21	Walter		Maas	32 Recr.
22	Mary	van	Veen	31 Recr.
23	Fred		Duinkerken	32 Recr.
23	Peter	v.d.	Drift	22 Mast
23	Bep	van	Duin	31 Recr.
24	Martin		Jansen	42 Ov
25	Gioia		Remkes	09 Jun D
25	Peter		Nuis	32 Recr.
26	Annemijn		Warmerdam	15 Jun A
26	Mieke	van	Beelen	31 Recr.
27	Petra		Warmerdam	31 Recr.
27	Pim		Hessels	32 Recr.
27	Jack		Mens	32 Recr.
27	Twan	van	Tol	16 Jun A
27	Edwin		Warmerdam	32 Recr.
28	Brian		Postma	02 Mini
28	Simon		Grannetia	18 Sr.
28	Jos		Duineveld	32 Recr.
29	Stijn		Lammers	16 Jun A
30	Annika	v.d.	Zon	31 Recr.
30	Pauline	v.d.	Voorn	37 Wand
30	Peter		Nederpelt	32 Recr.
31	Fleur	v.d.	Put	17 Sr.

Nieuwe leden			
Vnaam	**TV**	**Naam**	**KnauCat**
Liora		Hageman	01 Mini
Pieter	v.d.	Salm	02 Mini
Marlin		Damo	02 Mini
Brian		Postma	02 Mini
Joep		Heemskerk	02 Mini
Tirza		Piontek	05 Pup B
Puck		Ooms	05 Pup B
Thijn		Fransman	06 Pup B
Emily		Hanlon	09 Jun D
Charlaine		Filippo	11 Jun C
Twan		Altorf	16 Jun A
Ruben	van	Weerdenburg	18 Sr.
Miranda		Tempel	31 Recr.
Lonneke		Keijzers	31 Recr.
Bart		Vervaeke	32 Recr.
Rob		Schoone	32 Recr.
Jeroen	v. ‘t	Wout	32 Recr.
Mitchel		Meinders	32 Recr.
Robin		Clemens	42 Ov.

Opgezegde leden			
Nasia		Chaidas	05 Pup B
Carla	van	Vliet	31 Recr.
Nico		Altorf	42 Ov.

Verhuisde leden			
Anthony		Ott	42 Ov.
Theo		Zandbergen	32 Recr.

REDACTIENIEUWS

Uiterste inleverdatum kopij vóór 16.00 uur op

21 augustus

2 oktober

27 november 2019

KANTINENIEUWS

Koffiekaarten zijn alléén geldig met trainingen, dus niet bij wedstrijden

WINNAARS KOFFIEKAARTEN

APRIL

Anneke Cederhout
Kees v.d. Dussen
Sonja v.d. Marel

MEI

Cilia Ammeraal
Rob v.d. Klaauw
Petra Wamerdam

Het aantal actieve leden per 23 mei 2019 bedraagt 792

NIEUWS VAN DE TSB

NEDERLANDS RECORD OP DE TER SPECKE BOKAAL 2019

Op zondag 12 mei hebben wij de Ter Specke Bokaal afgetrapt op het Vierkant in Lisse. Hier werd voor de absolute top van Nederland een demonstratiewedstrijd kogelstoten gehouden.

Dankzij Stichting Accommodatie en Recreatie Lisse (StARL) en Restaurant de Vier Seizoenen konden we een heuse kogelstootbak neerleggen. Een waanzinnige uithaal van Patrick Cronie leverde hem de winst en een afstand van maar liefst 19,06 meter op. Dit was echter slechts een kleine aanzet van wat de week daarna op de Ter Specke Bokaal komen zou.

Eén van de eerste onderdelen afgelopen zaterdag was het polsstokhoogspringen voor vrouwen. Dit was meteen een knaller van een wedstrijd waarin Killiana Heijmans ruim over de limiet voor het EK onder 23 vloog. Deze stond op 4 meter 25, een hoogte die Killiana in één keer haalde. Deze prestatie leverde haar bovendien aan het einde van de dag de Talentenprijs op.

Het Hinkstapspringen bij de mannen leverde een winnaar op die iedereen toch wel verwacht had. Fabian Florant, de Nederlands kampioen, maakte het echter wel spannend of hij wel of niet over de 16 meter zou gaan. Uiteindelijk deed hij dit in zijn allerlaatste poging, waarmee hij een afstand neerzette die verder was dan ooit op de TSB is gesprongen. Helaas had hij voor deze 16,09 meter een ongeldig windvoordeel van +3.5 meter per seconde nodig.

Naast springen werd er natuurlijk ook weer heel hard gelopen. De 100 meter horden voor vrouwen is hiervan een mooi voorbeeld. Eefje Boons liep onbedreigd naar de overwinning in een tijd van 12,89 seconden. Dit is slechts 3 honderdste boven haar pr en een tiende onder de limiet voor de WK in Doha. Helaas gold ook voor Eefje dat er te veel windvoordeel was, waardoor ze deze prestatie nog een keer zal moeten herhalen om zich te kwalificeren.

Ook de 400 meter horden voor mannen leverde veel spektakel op. Nick Smidt kwam na een geweldige race opnieuw heel dicht bij zijn eigen toptijd van 50,63 wat hem al een plek op het EK onder 23 opleverde. Op de TSB bleek dat dit niet slechts een toevalstreffer was. Hij werd hiervoor dan ook beloond met de Bokaal voor de mannen!

Op de werponderdelen waren afgelopen weekend vooral de vrouwen heel erg goed bezig. Zo zagen we Jessica Schilder op het kogelstoten haar pr met bijna een meter verbeteren naar 17,50 meter. Hiermee blijft ze slechts 50 centimeter verwijderd van het EK onder 23 limiet en won ze ruim het onderdeel. Pakt zij in Leiden, op de Gouden Spike de limiet?

Dan het absolute hoogtepunt van de dag: het speerwerpen vrouwen, waar een groot deel van de Nederlandse top aan de start stond. Lisanne Schol pakte meteen in de eerste poging de leiding en heeft die de rest van de wedstrijd niet meer uit handen gegeven. In haar tweede poging knalde zij echter met een machtige uithaal als eerste Nederlandse vrouw ooit over de 60 meter. Met haar 60,83 meter komt zij tot binnen een meter van de kwalificatie-eis voor het WK in Doha en laat ze zien in de absolute top mee te draaien. Voor deze prestatie kreeg zij de Ter Specke Bokaal uitgereikt. Hopelijk zien we snel meer van haar.

Wederom een prachtige editie van de Ter Specke Bokaal dus! Alle atleten, vrijwilligers, sponsoren en natuurlijk toeschouwers bedankt, jullie hebben de 37ste TSB weer tot een ongekend succes gemaakt. Wij kunnen alvast niet wachten tot we weer los mogen en hopen jullie allemaal volgend jaar weer te mogen verwelkomen in Lisse.

Jarik Beukers

Fotografie Jan Sjoerd de Vries

Fotografie Jarik Beukers

restaurant De Vier Seizoenen

VaderdagMenu
14 juni t/m zondag 16 juni
4-gangen Vaderdag Menu € 42,-

Lazy Sunday Afternoon (Vaderdag)
Zondag 16 juni 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 van Wereld Wijnen,
proeverij klein Duimpje bieren
en lekkere live easy listening muziek € 56,- p.p.

"Try-out" diner
Vrijdag 21 juni kun je als eerste van onze
nieuwe menukaart genieten.
wij serveren op deze dag een 6-gangen Menu
met gerechten van onze nieuwe kaart.
Alle gerechten zijn in voorgerecht portionering
met wijnarrangement 6 halve glazen.
aanvang 18.45 uur € 62,- p.p. reserveren gewenst.

Nieuwe à la carte kaart
Vanaf zaterdag 22 juni is het weer zo ver!
Creatieve vis, vlees, gevogelte
en vegetarische gerechten.

Fruits de mer weken
Vanaf 3 t/m 29 juli zijn ze er weer:
Kreeft, vis, schaal en schelpdieren,
Plateau Fruits de mer etc.

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

SUDOKU

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

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

NIEUWS VAN DE CLUB VAN 100

De Soosavond

Op vrijdag 24 mei om 20.00 uur druppelen weer vele leden van de club van 100, in de kantine binnen.

Hoewel het een mooie zomeravond was , was iedereen toch maar nieuwsgierig naar 1 ding. Wat zou de uitslag zijn van de jaarlijkse sportquiz en wie zou atletiekkenner van het jaar worden?

Zo’n kleine 50 leden hadden de moeite genomen naar De Spartaan te komen. Zelfs een “persman” werd gesignaleerd.

De Soosavond is opgezet en bedoeld voor de clubleden om in een informele sfeer even met elkaar te babbelen onder het genot van een hapje en drankje.

Na om 20.30 uur verwelkomd te zijn door de voorzitter Jaap van Amsterdam die ons allereerst attendeerde op de foto presentatie door Trudy Olij gemaakt, van 25 jaar Club van 100. Vele memorabele uitgaansdagen en cadeaus aan de vereniging vanaf 1993 vlogen voorbij.

Tegen negenen was het dan eindelijk de beurt aan de onnavolgbare Wim van der Krogt die op zijn geheel eigen wijze doorspekt met humor ons door de 9 vragen leidde.

Natuurlijk waren de 6 gokvragen een voor iedereen open vraag en antwoord. Maar ook hier zaten er nog vele verborgen (en niet juist gelezen) verrassingen in.
Dan de 3 “weet” vragen. Je kunt dagen Googelen of alle foto’s (ruim 400) op de website van de TSB bekijken maar als je zoekt naar een paraplu is hij toch heel dichtbij.

Als je twijfelt over de kogelstootworp. Is het wel of niet werpen? Dan kun je een hele encyclopedie bekijken en nazoeken over definities. En zo waren er natuurlijk vele discussies en lachers.

Uiteindelijk waren de winnaars:

Foto: Erwin Brandt

3e Piet Lenting (193 punten)

2e Vincent van Stijn (die overigens 1 minuut voor de sluiting zijn formulier nog corrigeerde. Ja ja daar was twijfel over (201 punten)

1e Tessy Lenting die hiermee atletiekkenner van 2019 werd (205 punten)

Allen ontvingen een cadeaubon voor sportartikelen.

Hierna was het tijd voor de borrel en een hapje. Ondertussen probeerde de dames Olij en van Rijnberk “het **Grappen**(grabbelen)” in goede banen te leiden. Een ieder mocht dit keer een duik doen in de Grappenton maar sommigen (ik noem geen namen) kwamen wel erg veel gegrapt. Ja, als je blijkbaar voor heel de tafel maar even wil gaan??!! En dat was natuurlijk nu net niet de bedoeling.
Ach, als je maar lol hebt. En dat was zeker het geval. Om 23.00 uur werd de laatste borrel geschonken en vertrok ieder weer huiswaarts.

De volgende bijeenkomst is de uitgaansmiddag/avond op zaterdag 28 september.
Noteer vast in je agenda.

Foto: Erwin Brandt

Gelezen in de Vriendenband nummer 2-2019

Da’s toch logisch!? Of is het niet waar?

Bertrand Russell, filosoof, wiskundige, logicus (1889-1970) was zojuist vader geworden. Een vriend feliciteerde hem en vroeg:
“En wat is het? Een jongen of een meisje?”
Waarop Russell antwoordde:
“Ja natuurlijk, wat zou het anders kunnen zijn?” (In die tijd was de lettercombinatie LHBT nog onbekend.). Met een dergelijk -nu grappig ervarenantwoord betreden we het terrein van de zogenaamde propositielogica. Die houdt in dat als een uitspraak waar is, het tegendeel per definitie onwaar is. Als het kind een jongen is, kan het geen meisje zijn. En andersom.
Een verspringster is een vrouw, is waar.
Een verspringster is een man, is onwaar.
Vreemd eigenlijk, dat er voor zoiets vanzelfsprekends een moeilijk woord als ‘propositielogica’ bedacht is.
Waar wetenschappers zich vervolgens uitermate druk mee hebben beziggehouden.

Maar toch…, een volwassen man die serieus op hoog niveau wil discuswerpen en die 1.60 m lang is, noemen wij klein. (Té klein voor dit onderdeel.) Een discuswerper die iets langer is dan 2 m noemen we groot. De laatste kan zomaar een spanwijdte hebben van meer dan 2 m en dat blijkt, naast de hogere positie waar vandaan afgeworpen wordt, een groot voordeel. Tot zover is het allemaal heel duidelijk. Niemand zal bestrijden dat deze beweringen over discuswerpers waar zijn. Maar, wetenschappers zijn niet voor één gat te vangen! Als we er een derde discuswerper bijnemen, die 1.80 m lang is, zal die van 1.60 zeggen: “Jij bent groot.” Maar die van boven de 2 m noemt hem “Kleintje.” Van beiden begrijpelijk, maar kan de 1.80-er tegelijk groot en klein zijn?

Hiermee betreden we op het terrein van de propositielogica de speciale variant Fuzzy Logica. (Fuzzy staat voor vaag, wollig.) En dat komt vaker voor dan je op het eerste gezicht geneigd bent te denken. Vooruit, nog één voorbeeld. Neem drie bakjes en doe er water in. In het eerste koud water, in het derde heet. Het middelste bakje vul je met warm water. Ga met een hand het koude –, en met de andere het hete water in. Als ze aan die temperatuur gewend zijn, stop je ze beide tegelijk in het bakje met warm water…. Het effect kun je nu wel raden. Evenals de bijbehorende uitspraken.
Kortom, op het eerste gezicht logische uitspraken zijn niet zomaar waar of onwaar. Dat Dafne Schippers in november ‘18 plotseling coach Rana Reider wegens familieomstandigheden zag vertrekken, noemden velen een ramp, maar net zoveel anderen een zegen. Welke uitspraak waar is, zal de toekomst moeten leren…. Dafne heeft er niet voor gekozen Rana te volgen naar Florida, wat ook een optie had kunnen zijn. De ‘zegen’-denkers zien daarin een bewijs voor het waar zijn van hun bewering.
De ‘ramp’-denkers vinden dit onzin, immers, het familiemens Dafne laat huis en haard niet zomaar in de steek, zelfs niet voor een topcoach. Hoofdcoach Charles van Commenée heeft niet voor niets gezegd dat een indringend gesprek met Dafne heel belangrijk is. (Intussen is Dafne dus weer terug bij Bart Bennema.) Natuurlijk telt de mening, de wil van de atleet. Hoewel geen enkele atleet alléén haar of zijn top kan bereiken, is en blijft het een sport voor individuen. Dat individuele is in onze sport heel belangrijk en gaat soms best ver. Een tijdje terug maakte ik het volgende voorbeeld daarvan mee:

Op een dag ging een bloemist naar de kapper om zijn haar te laten knippen. Nadat de –derde generatie Turkse van oorsprong, nu dus Nederlandse nationaliteit– kapper zijn haar had geknipt, vroeg de bloemist wat hij moest betalen. Deze antwoordde: ‘Ik ben zo blij dat mijn opa destijds besloot naar Nederland te gaan, mijn ouders en nu ik hebben het hier zó goed, ik heb besloten iets terug te doen. Ik neem deze week van niemand geld aan, omdat ik bezig ben met dienstverlening aan de Gemeenschap’. De bloemist was blij en verliet de winkel. Toen de kapper de volgende ochtend zijn kapsalon opende, zag hij een kaartje met het opschrift “dank u” en een dozijn rozen voor de deur.

Later op die dag komt een agent om zijn haardos te laten fatsoeneren. Als hij na afloop wil betalen zegt de kapper weer: ‘Ik ben zo blij dat mijn opa destijds besloot naar Nederland te gaan, mijn ouders en nu ik hebben het hier zó goed, ik heb besloten iets terug te doen. Ik neem van niemand geld aan, omdat ik deze week bezig ben met dienstverlening aan de Gemeenschap’. De agent vond het geweldig en verliet vrolijk de kapsalon. Toen de kapper de volgende ochtend zijn zaak opende, zag hij een kaartje met het opschrift “dank u” en een dozijn donuts voor bij de koffie.

Even later kwam een bekende atleet binnen. Nadat zijn haar was geknipt vroeg deze wat hij moest betalen. De kapper antwoordde weer: ‘Ik ben zo blij dat mijn opa destijds besloot

naar Nederland te gaan, mijn ouders en nu ik hebben het hier zó goed, ik heb besloten iets terug te doen. Ik neem deze week van niemand geld aan, omdat ik bezig ben met dienstverlening aan de Gemeenschap’. De atleet was blij en verliet de kapsalon.
De volgende ochtend, toen de kapper zijn kapsalon weer open wilde doen, stond er al een dozijn atleten voor de deur. Ook zij wensten een gratis kapbeurt.

Deze parabel illustreert hoe veel atleten, die het maximale uit hun carrière willen halen, (gedurende die periode) in het leven staan. Eigen belang eerst. En eerlijk gezegd heb ik dat nooit een probleem gevonden, en nog steeds niet. Het past niet bij onze sport om te zeggen: “O, wil jij winnen? Passeer me maar hoor, ik houd wel even mijn pas in.” Een wedstrijdatleet mag, nee, hoort met oogkleppen op de arena te betreden: “Vandaag gaat het om MIJ!”
Maar het was, en is, wel heel erg fijn als die atleet vanaf een half uurtje ná diens wedstrijd weer geleidelijk aan ‘mens’ wordt!

Hugo Tijsmans

NIEUWS VAN DE VRIJWILLIGERSCOMMISIE

Sinds het vorige clubblad is het baanseizoen losgebarsten en is ook de Ter Specke Bokaal al weer achter de rug. Hulde aan het team van de TSB, die het (inclusief het weer) perfect voor elkaar had! Het was weer een genot om te aanschouwen en aan mee te werken als vrijwilliger.

Naast alle lopen voor recreanten zijn er dit seizoen al weer 18 wedstrijddagen geweest voor diverse groepen atleten op een baan, waarvan 8 op de baan in Lisse!

Ook op het vrijwilligersfront is er weer van alles aan de gang:

Het bestuur heeft Piet van Rijnberk bereid gevonden om het locatiebeheer van onze mooie nieuwe gebouw(en) op zich te nemen. Veel plezier met je nieuwe en extra taak, Piet!

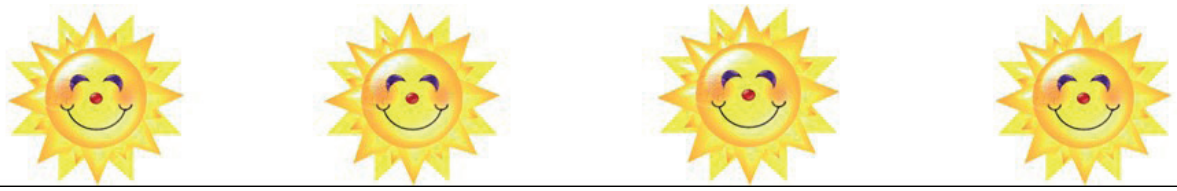
Ook is het bestuur in gesprek rond bezetting van de Commissie Recreanten Atletiek, inclusief bestuur vertegenwoordiging. Eerder schreef ik al dat het toch mogelijk moet zijn uit deze grote groep actievelingen meedenkers te vinden om de CRA op mooie sterkte te krijgen. Laat van je horen met tips!

Op maandagmiddag 17 juni gaat Jeannette v.d. Toorn in de bibliotheek van Lisse reclame maken voor vrijwilligersfuncties/-taken bij De Spartaan aan de Tafel van Welzijnskompas (de vrijwilligersorganisatie in Sassenheim-Lisse-Hillegom). Wij hebben op hun site ook een aantal van onze vacatures geplaatst. Maar zoals iedereen weet.. werkt de mond-op-mond-reclame meestal het best.

In dit clubblad vinden jullie ook het **interview met Nicolien Straathof**. Misschien niet voor iedereen een bekende, maar zij is dé nieuwe loot in de kantinecommissie.

Als je nu als lezer bedenkt… DEZE vrijwilliger zouden ze eens mogen interviewen,

Wij staan open voor tips!



Op zondag 13 oktober zal de vrijwilligersdag van 2019 georganiseerd worden.. dus zet als vrijwilliger van De Spartaan deze datum in je agenda. Start is rond 2 uur/half 3. En ja.. ‘s morgens is er eerst Crossen door de Bossen. De afgelopen jaren is de agenda van de vereniging steeds zo bezet … dat we echt hebben moeten zoeken naar een datum. In de aanloop naar zullen de commissies bevraagd op een update voor alle vrijwilligers, zodat we niemand vergeten als de uitnodigingen de deur (…de computer) uit gaan! Later meer over de activiteiten op die dag.

Geniet allen van de zomer! Zowel in sportactiviteiten- als vakantiesfeer.

Namens de VWC, Lenie van der Poel

(adressen VWC…zie voorin het clubblad)

Interview met Nicolien Straathof

Wil je iets vertellen over je achtergrond (geboren/getogen/ woonplaats/studie/werk enz)?

Geboren in Leiden maar vanaf mijn 5e jaar opgegroeid in Sassenheim. Na wat omzwervingen rond 1990 teruggekomen in de Bollenstreek maar dan in Lisse. Ik werk nu als zelfstandig ondernemer als coach en trainer op het gebied van talentontwikkeling, groei en samenwerking. Onze klanten zijn kleine en middelgrote bedrijven die wij op het gebied van communicatie en alles wat daar bij komt kijken, op maat kunnen helpen.

Sinds wanneer ben jij bij De Spartaan terecht gekomen en op welke manier?

Onze oudste zoon, Tom, was 6 jaar toen hij lid werd van De Spartaan en sindsdien ben ik altijd de betrokken moeder geweest. Zelf niet actief maar wel bij alle wedstrijden en regelmatig als hulpouder de zandbak geharkt of de speren uit het veld getrokken. 2 jaar geleden ben ik bij de Opstartgroep gaan hardlopen.

Heb je een sportieve achtergrond?

Door een blessure ben ik gestopt met hardlopen (en eerlijk gezegd ook omdat ik het niet echt leuk vind). Ik mis wel de gezelligheid en het voldane gevoel na het lopen.

Heb je nog andere hobby’s?

Skiën, koken om het vervolgens lekker op te eten onder het genot van een lekker glaasje wijn.

Hoe ben je in je huidige Spartaan functie terecht gekomen?

Rob van der Klauw is quilty!! Hij heeft mij enthousiast gemaakt om te helpen bij de kantine commissie. Maar het komt ook omdat De Spartaan een club is waar je als vrijwilliger gewaardeerd wordt en het daardoor leuk is om wat te doen.

Heb je nog advies voor andere Spartaners?

Tuurlijk wil ik iedereen adviseren om ook vrijwilliger te worden. Je hoeft natuurlijk niet meteen in een commissie plaats te nemen maar af en toe je handen uit de mouwen steken voor onze vereniging is leuk en dankbaar werk!!

Wil je zelf nog iets kwijt?

Dit jaar hebben we de bronzen status behaald voor de gezonde sportkantine en we gaan het komend jaar voor zilver (maar eigenlijk liever goud). Dus als er mensen zijn die goede ideeën hebben om het gezonde assortiment aan te vullen, horen we het graag!

NIEUWS VANUIT DE CWA

SENIOREN KNALLEN RICHTING PROMOTIE!

Dames (door Carmen Oosterkamp)

Zondag 26 mei 2019 was alweer de tweede wedstrijd van de senioren 2e divisie, en het vrouwenteam kwam in actie. Na een lange autorit (voor de meeste) kwam het team aan in Eindhoven.

Eveline mocht het spits afbijten met het onderdeel kogelstoten. Ze had het druk, want 20 minuten na de start van het kogelstoten moest zij alweer beginnen met haar volgende onderdeel: hoogspringen. Eveline trok zich niets aan van de drukte en stootte in haar eerste poging een heel mooi PR (11,21m), dat ze in haar tweede poging nog wist aan te scherpen tot 11,28m. Na deze prachtige prestatie wist ze met hoog ook nog eens de punten te pakken. Ze sprong 1,55m. Ook Rachel moest vroeg beginnen. Met haar onderdeel verspringen behaalde zij het tweede PR van de dag: 4,76m, een hele mooie afstand!

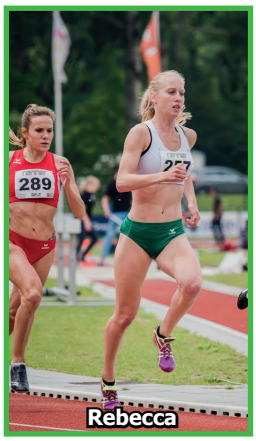
Hieke en Rebecca mochten de 800 lopen. Rebecca vertelde dat ze zich minder goed had voorbereid dan normaal, en Hieke had nog last van haar getrokken verstandskies. Gelukkig kregen de dames support van het naastgelegen voetbalteam, dat enthousiast vuurwerk aan het afsteken was. Hieke kwam binnen in een tijd van 2:42,09. Rebecca behaalde een mooi PR werd 2e in een tijd van 2:16,93.

Het volgende onderdeel was de 100m. Inmiddels was het flink gaan waaien, en Juliëtte en Nimah moesten dus tegen de wind in naar de finish sprinten. Ondanks dit werden er ontzettend goede prestaties geleverd door de meiden. Juliëtte liep een prachtige 13,29 s. met een tegenwind van wel 2,9 m/s. Nimah pakte de winst op het onderdeel in een knappe tijd van 12,81 s.

Voor Lianne is Eindhoven geen onbekend terrein. In haar thuisstad mocht zij voor ons in actie komen op haar onderdeel polsstokhoog. Met veel vertrouwen sprong zij een hoogte van 2,30m en behaalde ze de punten voor het team.

Carmen

Phebe


Rebecca

Nimah

Helaas had Lara zondag last van een blessure. Gelukkig konden Inge en Hieke knallen op het onderdeel speerwerpen. Voor beiden was dit een erg succesvol onderdeel. Inge wilde graag over de 31m werpen, en dit lukte haar. Ze wierp een mooie 31,05m. Hieke haalde een dik PR van 37,88m. en werd hiermee 3e.

Het was een dag met veel sprintonderdelen. Lotte en Rachel liepen de 400 meter, een erg zwaar onderdeel. Lotte behaalde hier de punten, en een 3e plek met haar tijd van 59,80 s. Rachel behaalde al haar tweede PR van de dag, 1:05,73. Rebecca mocht met de 800 nog in haar benen beginnen aan haar 400 meter horden. Tussendoor migreerde er nog een enorme zwerm muggen over de baan, maar die waren gelukkig geen last voor onze topatleten. Ook deze afstand was weer lastig door de wind, maar Rebecca sprintte hier gewoon doorheen en werd nogmaals 2e in 1:04,17.

Wachten op de dingen die gaan komen .....

Eveline mocht hierna aan haar derde onderdeel, het verspringen, beginnen. Ze sprong 5.08m. Ook Inge was nog niet klaar, en mocht nog kogelstoten. Ze stootte 10,19m. Kimberley begon haar wedstrijd met hoogspringen, en sprong 1,50m, ondanks dat ze wat minder getraind had in verband met examens.

Het laatste sprintonderdeel kon beginnen: de 200 meter. Nimah en Lianne liepen de afstand, wederom in zware omstandigheden. Nimah liep een hele snelle tijd van 26,53. Lianne liep ook een mooie tijd van 30,64.

Voordat de estafette begon mochten Phebe en ik ook nog lopen. We liepen een 3000 meter, en voor Phebe was dit de eerste keer dat ze deze afstand liep, en het was dus moeilijk voor haar om in te schatten hoe het zou zijn. Uiteindelijk kwam ze binnen in een hele nette tijd (en PR) van 12:31,88. Zelf liep ik 11:28,26.

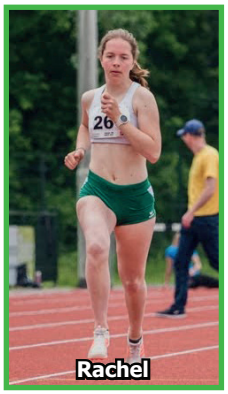
Tot slot werd de 4x100m gelopen door Hieke, Juliëtte, Lotte en Kimberley. Ondanks veel onbekende wissels liepen de dames een uitstekende tijd. Ze werden 2e in een tijd onder de 50: 49,88 s.

De wedstrijd liep op zijn eind, en als afsluiter werd er nog gezamenlijk gegeten met het mannenteam uit de eerste divisie. Landelijk werden de dames 3e, en dit is ook onze positie na de tweede wedstrijd. Nog een wedstrijd te gaan, en daarna op naar de promotie degradatie wedstrijd!

Lianne

Lotte

Juliëtte


Rachel

Heel veel dank aan onze ploegleider, Anthony Ott, voor weer een geslaagde wedstrijd!

(alle foto's van de damescompetitie zijn gemaakt door Annemarie ten Kate)

Heren (door Steven Oosterkamp)

Alphen aan de Rijn was zondag het decor van de tweede competitiewedstrijd van de senioren mannen. Na prachtig te hebben gepresteerd op de eerste wedstrijd waren de mannen gebrand om dat in Alphen nog een keer dunnetjes over te doen.

Het spits werd afgebeten door Levi, die een afwezige Rik verving op kogel. Op zijn gymschoenen stootte hij een afstand van 10,39 meter. Zelf zou ik het niet na kunnen doen, maar Levi was er niet zo tevreden mee. Vlak na kogel stond de 100 meter op het programma. Deze werd gelopen door Julian en Neal. De twee Spartanen streden in dezelfde serie en liepen allebei een prachtige tijd. Voor Julian was deze tijd 11,28 sec. Neal liep net iets sneller, namelijk 11,12 sec. Hiermee pakte hij meteen de eerste zekere 7 punten voor het team. Rond het middaguur begon ook het hoogspringen. Hierop stond onze Ruben, die nonchalant naar de 2,00 meter sprong en daarna weer verder kon met het versieren van de dames op de baan. Tussen de onderdelen door konden onze atleten genieten van de onemanshow die onze ploegleider Dave opvoerde tijdens het jureren bij vrouwen polsstokhoogspringen.

Net voor 13.00 stonden er vier onderdelen tegelijkertijd op het programma, namelijk verspringen, speerwerpen, de tweede keer kogelstoten en de 400 meter. Op verspringen mocht Jelle laten zien wat hij in huis had. In zijn laatste poging sprong hij een nette 6,49 meter. Bij het speerwerpen aan de andere kant van de baan wierp Twan exact 44,00 meter. Op kogel stond Ruud, die als doel had om Levi zijn afstand te overtreffen. Dit deed hij, en met een stoot van maar liefst 12,93 meter scoorde hij 7 punten voor het team. Terwijl er in het veld druk gestoten, geworpen en gesprongen werd, was de baanploeg de blokken aan het neerzetten voor de 400 meter. Neal en Joost waren de Spartanen die deze beproeving mochten doorstaan. Joost (die slechts een paar dagen voor de wedstrijd toch nog werd overgehaald om mee te doen) liep een bliksemsnelle 400 en werd eerste in zijn serie. Met een tijd van 52,93 sec werd Joost de aangename verrassing van de dag. Neal werd ook eerste in zijn serie met een ietwat snellere tijd dan Joost: 51,30 sec. Hiermee pakte hij opnieuw de punten. Ditmaal waren dat er 9. De uitgeputte 400 meterlopers moesten gauw de baan af om plaats te maken voor de 800 meter. Het was voor onze semi-MiLa Thijmen twijfelachtig of hij deze wel kon lopen door een vervelende hamstringblessure. Gelukkig was hij op tijd weer fit. Het was de opdracht aan Thijmen om in de buurt van de 1;58,37 te lopen. Dat was namelijk de snelste tijd in de eerste serie. Thijmen nam deze opdracht wel heel erg serieus en finishte in exact dezelfde tijd als zijn concurrent: 1;58,37. Aan beide atleten werden 11 punten toegekend.

Jurgen

Thijmen

John Dave Ruud

Na de 800 meter was het tijd voor de tweede keer verspringen. Met de coaching van Heino, die net was ontwaakt uit zijn powernap op de baan, sprong Roel 6,20 meter. Een mooie afstand, maar helaas een paar decimeter te kort om de punten te pakken. Rond dezelfde tijd was het eindelijk de beurt aan Richard om wat te doen. Alhoewel hij vorige wedstrijd als geblesseerde supporter meeging, mocht hij ditmaal Rick vervangen op speer. Richard wierp uiteindelijk een mooie afstand van 43,56 meter. Zelf had Richard verwacht dat hij verder zou werpen. Maar goed, het kan niet altijd feest zijn. Hij behaalde de 12e plaats, vlak achter Twan. Terwijl het speerwerpen ten einde kwam stond Jurgen al enthousiast aan de start voor zijn 400 meter horden. Na een spannende fotofinish veroverde hij de derde plek met een tijd van 55,92 sec. Ondertussen was het de beurt aan Levi om hoog te springen. Het leek erop dat kogel hem een beetje had uitgeput. Met een hoogte van 1,80 meter behaalde hij de 11e plek.

Het was ondertussen alweer diep in de middag, en dat betekende dat het tijd werd voor de 1500 meter. Jeroen en Davey waren de geluksvogels die deze afstand mochten lopen. Terwijl zijn zoontje druk in de weer was met het loshalen van iedereens veters liep Jeroen een goede tijd van 4:30,50. Door de stress van zijn scriptie en de daarbij horende slapeloze nachten liep Davey een tijd waar hijzelf niet zo blij mee was: 4:37,91. Tijdens de 1500 mocht Jarik beginnen met het hinkstapspringen. Zijn eerste poging bleek het best: 12,40 meter. Rond kwart over drie mochten Emiel en ik eindelijk beginnen aan onze wedstrijd.

Foto: familie Habers

Jongste Spartaansupporter van de dag: Hugo Habers

Emiel kampte al een tijdje met een blessure, maar ondanks dat finishte hij in een mooie tijd van 23,22. Ik liep 22,82 en pakte daarmee 5 punten voor de ploeg. Het op twee na laatste onderdeel was er eentje waar je u tegen zegt: de 5000 meter. Michel en Zeb leek het wel leuk om deze afstand te lopen. Michel moest helaas uitstappen, maar Zeb finishte in een rappe tijd van 16:19,60. Terwijl Michel en Zeb

zo’n honderdduizend rondjes aan het rennen waren mocht Jelle weer in actie komen om te hinkstapspringen. Hij sprong 13,32 meter en pakte weer punten voor het team.

Toen was het alweer tijd voor het laatste onderdeel: de 4x400 meter. Omdat Emiel na de 200 weer last had van zijn blessure, werd hij vervangen door Julian. De rest van het team bestond uit Jurgen, Thijmen en ik. Na grotendeels van de race op kop te hebben gelegen werden we uiteindelijk 2e in onze serie met een tijd van 3:27,11. Met deze tijd behaalde we een 4e plek in totaal.

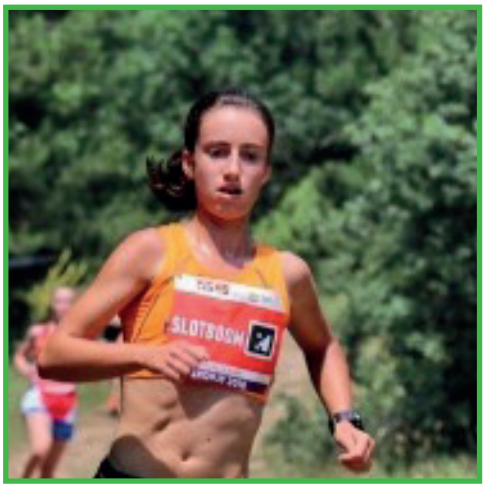
Na een dagje flink te hebben gepresteerd en/of te hebben aangemoedigd vertrok het team van De Spartaan weer richting de Bollenstreek. Met een uiteindelijke score van 99 punten behaalde we de 6e plek in Alphen. Dit brengt ons op de 6e plek in de competitie. Met nog maar 1 wedstrijd in het vooruitzicht is het doel om in de 1e divisie te blijven zeer mogelijk. Op naar Breda!

GISELLE SLOTBOOM LOOPT NIEUW CLUBRECORD HALVE MARATHON

In Nieuw Zeeland tijdens de Hawkes Bay Marathon heeft Giselle Slotboom op zaterdag 18 mei het clubrecord op de halve marathon verbeterd. Als 2e dame kwam ze over de streep in 1:19.06! Daarmee liep ze ruim 5 minuten sneller dan het oude clubrecord uit 1982. Giselle, van harte gefeliciteerd!

Bekijk op https://www.sportsplits.com/races/15409 de totale uitslag waar Giselle bijna 4 minuten voor de derde dame over de finish kwam. En eerste is van de leeftijdsgroep 20-29 jaar.

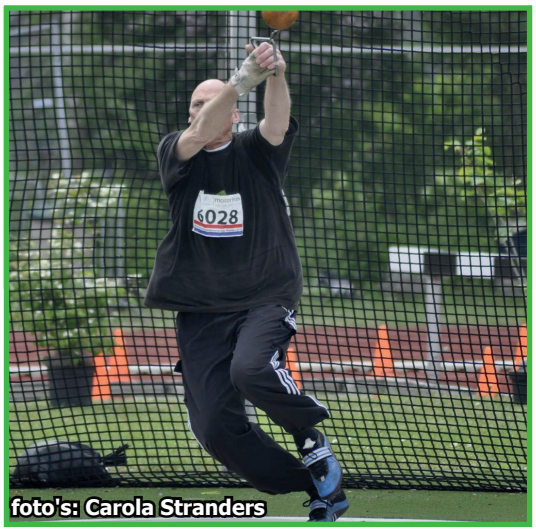
Paula Hollander



Vers van de pers

Tijdens het Nederlandse Kampioenschap masters bij atletiekverening AV Gouda op 19 mei j.l. prolongeerde onze slinger gigant Peter van Noort zijn Nationale titels op kogelslingeren en gewichtwerpen in categorie M60! Zijn 19,41m bij gewichtwerpen is tevens een **NEDERLANDS RECORD M60!**

Maar zelfs na 2 weken onderzoek kunnen we slechts gissen naar het totaal aantal titels. Het vermoeden bestaat dat dit inmiddels boven de 100 titels moet liggen!



foto's: Carola Stranders

Zelfs bij navraag moest Peter toegeven dat hij inmiddels de tel is kwijt geraakt. Die gouden plakken slingeren letterlijk door zijn hele huis. “Soms kom ik er weer een tegen in één van mijn sporttassen".

NIEUWS VANUIT DE C/D-HOEK

Tijdens junioren Track Meeting op zondag 2 juni j.l. in Utrecht heeft **Marieke Moonen** met 41,40 veel indruk gemaakt op de 300m. Dat is de beste tijd ooit gelopen door meisje C bij De Spartaan.

Overige hoogtepunten:
Rens Altorf JJC - 800 mtr 2.14.35 / 100 mtr 13.64
Marnix Hettema JJC - ver 5.80 / 100 mtr 12.30
Nick Duinkerken JJC - 100 mtr 14.17

Uitslagen Marieke Moonen op 'Trackmeeting Junior'

M	Onderdeel	Prestatie	Positie
	100 meter	13,01	1
	300 meter	41,40	1

Nog steeds op zoek naar.....

Voor het kinderkamp wat we in de zomer voornemens zijn om te organiseren zijn we als organisatie op zoek naar de volgende materialen:

- Witte lakens (voor het maken van spandoeken);
- Verfbussen met gekleurde verf (ook voor het maken van spandoeken);
- Nagellak;
- Kroonkurken;
- Mooie vlakke planken (stukjes resthout) van ongeveer 1 meter of langer, lang en ongeveer 50 cm breed. We willen op deze planken de kroonkurken gaan timmeren;
- Gekleurde touwtjes, bolletjes wol, draadjes. Geen garen (dit is te dun) maar iets dikker materiaal het liefst in zo veel mogelijk kleuren;
- Knopen. In alle kleuren en maten;
- Kralen. Niet hele kleine kralen maar ongeveer vanaf 1 cm. Mag in alle kleuren en maten.

U kunt deze materialen inleveren bij Marga Kortekaas of in de kantine in de daarvoor speciaal geplaatste doos.

Zuid-Hollands Landschap

De atletiek baan in Lisse ligt in een hele bosrijke omgeving. We maken dan ook regelmatig gebruik van het bos. Wandelaars en recreanten lopen een rondje. Er worden met Pasen eieren verstopt en als het goed is worden deze ook allemaal gevonden. We houden er spannende nachtspellen. Ook doen we crossen door de bossen en met tweede kerstdag lopen we er de aangekomen kilootjes weer af.

Er zijn nog veel meer activiteiten te doen in het bos! Er wordt een midzomer-avond wandeling georganiseerd of je kunt wadlopen in Sophiapolder. Zie de folders in de kantine of ga naar **www.zhl.nl./de-natuur-in** voor meer informatie.

Voor het gebruik mogen maken van het bos hebben we een vergunning nodig. Bij de aanvraag van deze vergunning werd een voorstel gedaan. We hoeven niet te betalen als we een tegenprestatie leveren. In september gaan we met boswachter Maarten het bos in en op zijn aanwijzingen halen we Amerikaans vogelkers weg. Tegen die tijd zal er een oproep voor vrijwilligers gedaan worden via de website van De Spartaan.

Het is een heel mooi natuurgebied wat het nodige onderhoud vraagt. Diverse boswachters onderhouden deze natuur in samenwerking met vrijwilligers. Maar je kunt meer doen. Voor maar 2 euro per maand kun je “beschermer van het ZHL” worden.

Meld je aan via **www.zhl.nl/steun-de-natuur**

Hoe mooi zou het zijn als meerdere Spartaners beschermer worden!

Sandra Bouma, WOC voorzitter, AV De Spartaan

NIEUWS VANUIT DE WOC

Activiteitenkalender 2019

dag	datum	ed.	OMSCHRIJVING ACTIVITEIT	LOKATIE
za	**15 Jun 19**	3e	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	niet gekregen
vr	28 Jun 19	12e	KogelDiscusCircuit, Lisse/Leiden, 3e wedstrijd	Katwijk
za	**29 Jun 19**		Ouder kind wedstrijd	baan
za	**6 Jul 19**		VANDERHULST Meerkamp junioren A/B/C/D	baan
zo	**7 Jul 19**		VANDERHULST Meerkamp junioren A/B/C/D	baan
zo	**7 Jul 19**		VANDERHULST Loop-2 kamp Pupillen en AB-jeugd	baan
	22-26 juli 19		Jeugd kamp bij De Spartaan	baan
vr	23 Aug 19	12e	KogelDiscusCircuit, Lisse/Leiden, 4e wedstrijd	Leiden
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
za	**14 Sep 19**	12e	KogelDiscusCircuit, Lisse/Leiden, finale + Monumentendag	baan
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
za	**12 Oct 19**		Lisse Loop	bos
zo	**13 Oct 19**	4e	Crossen door de bossen (Scholierenbosloop VO- en BO-groepen 3 t/m 8)	bos
zo	**15 Dec 19**	32e	LJ Sport Ter Specke Loop (Zorg & Zekerheid circuit) 5-10-15 km	weg/baan
do	**26 Dec 19**		Kerstcross	bos

Zweten & Eten in Lisse van 12:00 - 19:00 uur

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 Jan't

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

Ranglijsten

	baan/weg/indoor	maat	Meisjes Junioren A	geb	pres	pl	land	d.d.
B	speerwerpen	600 gr	Zyna van de Poel	230797	36,26	Lisse		29 05 2016
B	speerwerpen	600 gr	Lara Owobowale	230401	37,31	Amsterdam		07 04 2019
B	speerwerpen	600 gr	Lara Owobowale	230401	39,47	Assendelft		12 05 2019
W	10 km		Carmen Oosterkamp	180100	44.36	Noordwijkerhout		28 04 2019
	baan/weg/indoor	**maat**	**Meisjes Junioren C**	**geb**	**pres**	**pl**	**land**	**d.d.**
B	600 meter		Jasmijn Bloemheuvel	020404	1.38,16	Amstelveen		21 05 2018
B	600 meter		Suus Altorf	140504	1.37,33	Lisse		30 03 2019
B	600 meter		Suus Altorf	140504	1.35,82	Zaandam		12 05 2019
B	800 meter		Jaimy van de Loo	260800	2.19,76	Wageningen		19 09 2014
B	800 meter		Jasmijn Bloemheuvel	020404	2.18,18	Lisse		06 04 2019
B	400 meter		Eveline de Jong	091201	1.02,41	Heiloo		15 07 2016
B	400 meter		Suus Altorf	140504	1.00,32	Gouda		12 04 2019
B	polsstokhoog		Sanne Vermeij	060697	2,30	Hoorn		02 06 2012
B	polsstokhoog		Suus Altorf	140504	2,40	Alphen a/d Rijn		28 04 2019
B	300 meter		Marieke Moonen	221004	42,93	Amsterdam		26 08 2018
B	300 meter		Marieke Moonen	221004	42,11	Amsterdam		17 05 2019
	baan/weg/indoor	**maat**	**Meisjes Junioren D**	**geb**	**pres**	**pl**	**land**	**d.d.**
B	100 meter		Julia Pieterse	121107	15,30	Amersfoort		22 04 2019
B	200 meter		Esmée Lommerse	170807	32,48	Amersfoort		22 04 2019
	baan/weg/indoor	**maat**	**Vrouwen Senioren**	**geb**	**pres**	**pl**	**land**	**d.d.**
W	½ marathon		Joke van Gerven-vder Stelt	180549	1.24.27	Leiden		18 12 1982
W	½ marathon		Giselle Slotboom	090393	1.19.06	Hawke’s Bay	NZL	18 05 2019
	baan/weg/indoor	**maat**	**Vrouwen Masters 35+**	**geb**	**pres**	**pl**	**land**	**d.d.**
W	20 km		Sandra van Amersfoort	030681	2.14.12	Alphen a/d Rijn		24 03 2019
	baan/weg/indoor	**maat**	**Vrouwen Masters 40+**	**geb**	**pres**	**pl**	**land**	**d.d.**
B	600 meter		Donna van der Niet	240179	2.22,86	Lisse		30 03 2019
	baan/weg/indoor	**maat**	**Vrouwen Masters 45+**	**geb**	**pres**	**pl**	**land**	**d.d.**
W	20 km		Corine Rotteveel	070772	1.45.12	Alphen a/d Rijn		24 03 2019
	baan/weg/indoor	**maat**	**Vrouwen Masters 50+**	**geb**	**pres**	**pl**	**land**	**d.d.**
W	20 km		Will Hoogervorst-Kattenberg	130664	1.59.24	Alphen a/d Rijn		05 03 2017
W	20 km		Inge de Vroomen-Heijl	260967	1.40.24	Alphen a/d Rijn		24 03 2019
	baan/weg/indoor	**maat**	**Vrouwen Masters 55+**	**geb**	**pres**	**pl**	**land**	**d.d.**
W	20 km		Mieke Aanen	020563	1.26.12	Alphen a/d Rijn		24 03 2019
B	3.000 meter		Mieke Aanen	020563	11.40,10	Alkmaar		27 05 2018
B	3.000 meter		Mieke Aanen	020563	11.33,84	Gouda		14 04 2019
W	½ marathon		Eveline Botter	241159	1.42.39	Roelofarendsveen		03 04 2016
W	½ marathon		Mieke Aanen	020563	1.29.58	Noordwijkerhout		28 04 2019

	baan/weg/indoor	maat	Vrouwen Masters 60+	geb	pres	pl	land	d.d.
W	20 km		Conny Meiland	140956	2.01.48	Alphen a/d Rijn		24 03 2019
	baan/weg/indoor	**maat**	**Vrouwen Masters 65+**	**geb**	**pres**	**pl**	**land**	**d.d.**
W	20 km		Til Duineveld-Keijzers	050652	1.54.19	Alphen a/d Rijn		24 03 2019
	baan/weg/indoor	**maat**	**Mannen Masters 35+**	**geb**	**pres**	**pl**	**land**	**d.d.**
W	½ marathon		Marcel Peschier	220374	1.23.08	Amsterdam		18 10 2009
W	½ marathon		Piet Waaning	190347	1.11.10	Noordwijkerhout		11 03 1984
W	25 km		Paul Kuijt	080577	2.28.20	Apeldoorn		07 02 2016
W	25 km		Leo Warmerdam	030745	1.37.47	Lisse		15 06 1984
	baan/weg/indoor	**maat**	**Mannen Masters 40+**	**geb**	**pres**	**pl**	**land**	**d.d.**
W	25 km		Sako Kroon	131251	2.14.00	Barendrecht		30 01 1995
W	25 km		Wim Brouwer	281041	1.33.53	Lisse		15 06 1984
	baan/weg/indoor	**maat**	**Mannen Masters 45+**	**geb**	**pres**	**pl**	**land**	**d.d.**
W	30 km		Bram Hofland	291255	2.29.00	Spaarnwoude		18 03 2001
W	30 km		Wim Brouwer	281041	1.54.44	Zaandam		08 03 1987
	baan/weg/indoor	**maat**	**Mannen Masters 60+**	**geb**	**pres**	**pl**	**land**	**d.d.**
W	20 km		Peter Nibbering	080655	1.52.51	Alphen a/d Rijn		24 03 2019
	baan/weg/indoor	**maat**	**Mannen Masters 65+**	**geb**	**pres**	**pl**	**land**	**d.d.**
W	20 km		Nico Schriek	120151	1.50.57	Alphen a/d Rijn		24 03 2019
B	600 meter		Martien van der Hoorn	180353	2.18,63	Lisse		30 03 2019
	½ marathon		Nico Warmerdam	160942	1.42.32	Lisse		11 01 2009
W	½ marathon		Peter Jonkheer	220453	1.41.10	Noordwijkerhout		28 04 2019
B	800 meter		Martien van der Hoorn	180353	3.09,89	Utrecht		03 05 2019
	baan/weg/indoor	**maat**	**Mannen Masters 70+**	**geb**	**pres**	**pl**	**land**	**d.d.**
W	20 km		Dirk van Egmond	180546	1.59.40	Alphen a/d Rijn		24 03 2019
	baan/weg/indoor	**maat**	**Mannen Masters 75+**	**geb**	**pres**	**pl**	**land**	**d.d.**
W	½ marathon		Puk Wensveen	270244	1.58.19	Leiden		19 05 2019
	baan/weg/indoor	**maat**	**Aangepast Sporten M**	**geb**	**pres**	**pl**	**land**	**d.d.**
B	kogelstoten	IPC37	Juan Bouw	250502	6,26	Den Haag		02 06 2018
B	kogelstoten	IPC37	Juan Bouw	250502	6,79	Alphen a/d Rijn		31 03 2019
	baan/weg/indoor	**maat**	**Mannen Senioren**	**geb**	**pres**	**pl**	**land**	**d.d.**
dit record was ‘sneller’ met wind én ‘sneller’ met handtijd: beide op naam van een Vincent (Schnied en Blit).								
B	150 meter		Neal Ott	190501	16,67	Lisse		18 05 2019
	baan/weg/indoor	**maat**	**Jongens Junioren A**	**geb**	**pres**	**pl**	**land**	**d.d.**
B	150 meter		Vincent van Blitterswijk	080579	16,8		1998	
B	150 meter		Neal Ott	190501	16,67	Lisse		18 05 2019
B	polsstokhoog		Neal Ott	190501	4,60	Lisse		02 09 2018
B	polsstokhoog		Neal Ott	190501	4,63	Lisse		18 05 2019
	baan/weg/indoor	**maat**	**Jongens Junioren C**	**geb**	**pres**	**pl**	**land**	**d.d.**
B	1.500m hindernis	76 cm	Philip Kuegah	300997	6.30,40	Lisse		06 09 2009
B	1.500m hindernis	76 cm	Rens Altorf	140504	5.30,19	Amersfoort		22 04 2019
	baan/weg/indoor	**maat**	**Jongens Junioren D**	**geb**	**pres**	**pl**	**land**	**d.d.**
B	800 meter		Boele Böhm	260107	2.44,88	Amersfoort		22 04 2019

Brexit.....

…., maar niet in de atletiek!
De Engelsen hebben veel sporten naar ‘het vasteland’ gebracht en daar hoorde ook de atletiek bij. Pim Mulier heeft de eer gekregen als degene, die de sport in Nederland op de kaart heeft gezet.
Wat vinden we nog terug van de Engelse oorsprong? Na enig speurwerk blijkt dat niet eens zo veel te zijn: de herenkogels en diverse maten bij het hordenlopen. En natuurlijk de Engelse Mijl (bij het hardlopen) en het kogelslingeren en gewichtwerpen.

De Engelsen hebben iets met het getal 16: de mijl is 16 x 110 yards (1 yard = 0,9144m) en dat maakt 1609,344m (op onze baan: 4 ronden en een stukje).
Ook bij kogelstoten en kogelslingeren (en dan alleen die loodzware kogels van de heren) rekenen we met 16. Eén ounce van ca. 28,35 gram gaat 16x in één pound van 453,5 gram. Nemen we er daar weer 16 van, dan komen we op een gewicht van 7256 gram, oftewel iets meer dan 7¼ kg.

Nu het toch over gewichten gaat: de masters kennen het onderdeel gewichtwerpen en daarbij worden zowel ‘lichte’ als behoorlijk zware kogels gebruikt. Het lijstje:

5,45	7,26	9,08	11,34	15,88	kilogram
12	16	20	25	35	pound

Waarom is er bij ‘de horden’ toch zo’n gekke afstand: 110 meter? Ik denk, dat dat was om de Engelsen nog iets te laten houden. Geen 110 yards, dan maar een 110 meter…
Maar wel met hun maten van horde tot horde: van de start tot de eerste horde wordt 15 yards (13,72m) gelopen en tussen de horden 10 yards (9,14m). Van de laatste horde tot de finish moest weer gemeten worden met meters om aan de juiste totaalafstand te komen.

De hordenhoogten zijn in dit verhaal de laatste Engelse maten. Opvallend zijn tenslotte die vreemde hoogten: dat moet wel met inches en voeten te maken hebben….

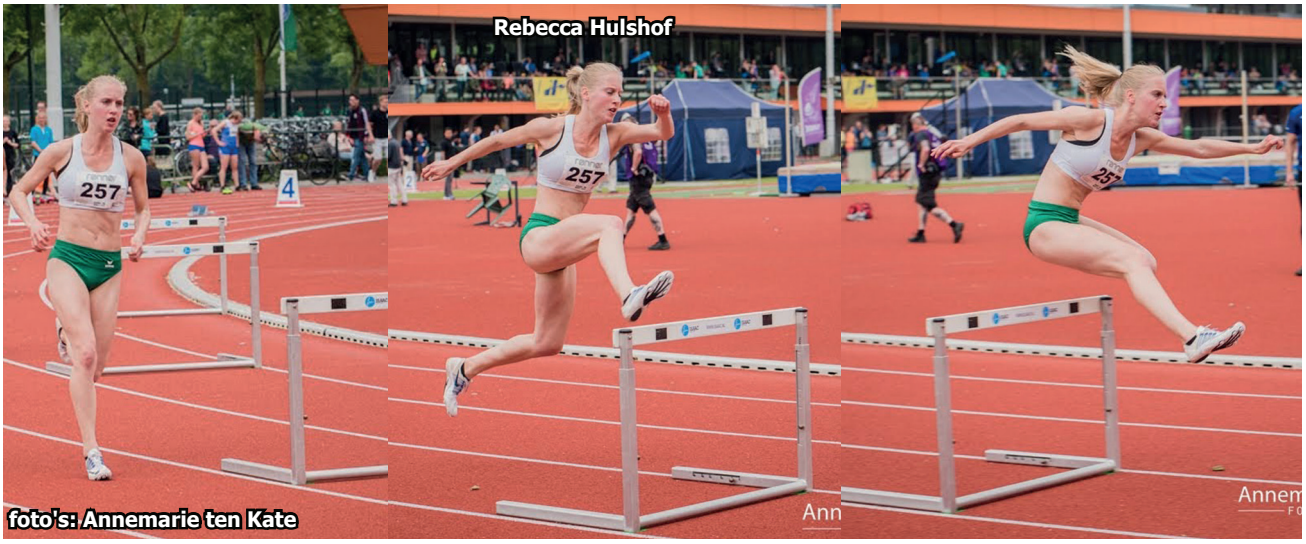
2	2	2	3	3	3	voet
3	6	9	0	3	6	Inch
68,58	76,2	83,82	91,44	99,06	106,68	Totaal
68,6	76,2	83,8	91,4	99,1	106,7	afgerond

Eigenlijk vergeet ik bijna de meest opvallende maten: de aanloopbanen van ver-, hinkstap- en polsstokhoogspringen én elke ‘laan’ van de rondbaan zijn 1,22m breed, ofwel 4 voeten.
Ga ik weer even terug naar de kogels: de diameter van de ring is 2,135 m, oftewel 7 voet !

Wim Cozijn

Vergelijking 2011 tot en met 2019

wedstrijd		4	6	2	5	9	8	1	7	3
totaal		102,0	97,2	105,2	98,6	94,8	96,1	107,5	96,6	102,1
		2011	2012	2013	2014	2015	2016	2017	2018	2019
onderdelen		24	23	25	24	23	23	26	23	24
resultaten		327	302	289	275	230	231	347	262	327



NIEUWS VANUIT HET CRA

42,195 KM IN ZONNIGE EN ’WARME’ OMSTANDIGHEDEN’ – DE MARATHON VAN ROTTERDAM

De hele week voor de marathon werd de voorspelling voor zondag 7 april ’19 beter en elke dag voorspellen ze er een graadje bij. Aangezien de treinen niet via Leiden reden werd er om 9.15 bij het bagagedepot bij de Doelen afgesproken. Relaxed doch ook lichtelijk gespannen arriveerde iedereen (Remco, Corine, Mieke, Elsbeth, Mieke, Sonja, Elsbeth, Hanneke, Elly, Rob, Joop,Ellemieke, Theo, Hans, Robin, Tim en Theo werd de groepsfoto genomen.

Voordat we klaar voor de marathon Rotterdam waren hebben we ongeveer 4,5 maanden gezamenlijk getraind. Gezellig, ontspannen, ieder op zijn eigen tempo met leuke verassingslopen met als afsluiting een kop koffie/thee en gebak. Tijdens de trainingen overleggen hoe te starten, welk tempo aan te houden, wel of geen gels etc. Dit alles onder de enthousiaste begeleiding van onze trainer Joop.

Op naar de startvakken. Met de stroom mee lopen naar het vak en dan afwachten tot we mogen beginnen. Omstandigheden op dat moment goed, ongeveer 14 graden maar wat gaat de temperatuur de komende uren doen. Wat een prachtige beleving om over de Erasmusbrug te gaan bij de start. Het publiek stond er rijen dik om aan te moedigen. Het hele parcours langs mensen die je aanmoedigen was een mooie beleving met name de laatste kilometers werden we gedragen door de supporters. De beste ruggesteun kwam uiteraard van de medefanaten, familie en bekenden.

Voor de marathon waren al extra berichten verstuurd om rekening te vanwege de verwachte temperaturen. Men had langs het parcours extra sponsposten ingericht en dat was geen overbodige luxe. De meeste lopers ondervonden last van de warmte. De temperatuur was om 12 uur al gestegen naar 20 graden. Maar dankzij de trainingen, het publiek en de geweldige strijdlust van de Spartaan(fanaten)lopers zijn we allemaal gefinisht.

De dinsdag na de wedstrijd hebben wij nog gezamenlijk onder het genot van een kop koffie/thee nagepraat. De meeste van ons bleken diep te zijn gegaan en de man met de hamer was weer een bekend begrip. Als slotstuk op woensdag een supergezellig diner met de marathonlopers van Rotterdam, Wenen en Heuvelland.

Theo van Dijk

VEEL SPARTAANSE BELANGSTELLING VOOR ZONDAG 19 MEI IN LEIDEN

De marathon van Leiden is jaarlijks voor onze vereniging een grote trekpleister. Afgelopen zondag was daar geen uitzondering op en konden oplettende toeschouwers veel Spartanen ontwaren die in en rond Leiden een 10 km, 21 km of 42km liepen.

Onder vrijwel ideale omstandigheden, in niets te vergelijken met de hitte van vorig jaar, stonden dit jaar ook veel Spartaanse recreanten debutanten aan de start die zich voor het eerst aan een 10 km of 21km waagden. Veel lopers die zich vanaf begin januari, in de zogenaamde Tweeluikgroep hadden voorbereid op de Halve Marathon,

waren gekleed in een nieuw shirt. Op dit mooie fel geel gekleurde shirt met voorop het Spartaan logo en de naam van sponsor *Van Dijktimmerwerken* en achterop staat wanneer deze Tweeluikgroep traint: ZATERDAGMORGENGROEP.

Goed getraind, natuurlijk geïnspireerd door het lopen in het mooie shirt en aangemoedigd door veel meegereisde supporters werd er prima gepresteerd in het gezellige Leiden. Het fijne weer, de prachtige routes en de uitmuntende organisatie zorgden ervoor dat de Leidenmarathon ook dit jaar weer een zeer geslaagd evenement was en hoorden we veel huiswaarts kerende Spartanen zeggen: “Volgend jaar weer”!

Peter Jonkheer

Mir 2 kamp 2019

35(!) pupillen/D-junioren hebben zich ingeschreven voor het Mir 2 kamp in Juli, hartstikke gaaf!

Samen met de tennis- en turnvereniging komen we op zo’n 80 kinderen uit waarmee we een (hopelijk) onvergetelijke midweek gaan beleven.

Binnenkort krijgen de ouders informatie over wat er allemaal gaat komen en gaan we een informatiemoment inplannen voor al jullie vragen. Hierover zullen we via de mail contact houden.

Deze kinderen hebben zich allemaal ingeschreven:
Daan van der Geer, Julia Pieterse, Duuk Langeveld, Michelle Gillisen, Isa Philipse, Esmee Lommerse, Milou Heidinga, Ferre Warmerdam, Coert Warmerdam, Siebe Holleman, Eva Swinkels, Anouk Kaptein, David Kaptein, Amber Nuis, Sophie Rens, Anna Rens, Valentino Clemens, Lindsey Clemens, Meike Zenden, Manou Heemskerk, Lotte Duivenvoorden, Robyn Sturkenboom, Ben van Dorsselaer, Berend Vreeburg, Ties Zuijderduijn, Daan Arens, Luuk Arens, Liz den Elzen, Tessa Verhoeven, Esra Külcher, Emma Ouwehand, Fleur Grimbergen, Colin Groenendijk en Pieter van der Salm.

Voor hen gaan wij als kampstaf er alles aan doen om 5 dagen lang te genieten van het Mir 2 kamp!

De Kampstaf

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

Berkhoutlaan 1A
2161 LE Lisse
0252-411134
www.wolenzo-lisse.nl
lidwienvaneijk@hotmail.nl

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

PUPILLENNIEUWS

Beste pupillen,

Hier weer een tussenstand van het puntenklassement. De onderlinge testwedstrijd, de 1e en 2e ZHM en de Ter Specke Bokaal zijn hierin verwerkt. Als je vragen hebt over het puntenklassement kunnen jullie mailen naar **pietercyrille@hotmail.com**

Groetjes Cyrille

Tussenstand puntentelling pupillenklassement 2018-2019

	Mini pupillen Jongens	**Dn**	**NN**	**EV**	**PR**	**Tot**
1	Ceder Janse	14	9	0	0	23
2	Pieter van der Salm	4	7	0	8	19
3	Evan Gerrits	4	7	1	6	18
4	Thomas Nuis	4	7	0	2	13
5	Arne de Haas	2	6	0	0	8
6	Coert Warmerdam	2	5	0	0	7
	C pupillen Jongens	**Dn**	**NN**	**EV**	**PR**	**Tot**
1	Job van Slooten	12	10	1	2	25
2	Joris Niewold	10	9	2	2	23
3	Redmar Kalimo	6	9	0	2	17
4	Vincent Trin	10	6	0	0	16
5	Duuk Langeveld	6	6	0	0	12
6	Victor de Ruijter	2	6	0	0	8
	Sem van Vaneveld	2	6	0	0	8
7	Tygo Kupper	2	0	0	0	2
	B pupillen Jongens	**Dn**	**NN**	**EV**	**PR**	**Tot**
1	Wesley Warmerdam	18	11	0	4	33
2	Ferre Warmerdam	14	7	0	0	21
3	Owen Gerrits	6	7	0	4	17
4	Kay Seijsener	6	0	0	0	6
	Mike Postma	6	0	0	0	6
	A1 pupillen Jongens	**Dn**	**NN**	**EV**	**PR**	**Tot**
1	David Kaptein	18	10	1	8	37
2	Amine Et-tadmouti	16	11	2	6	35
3	Siebe Holleman	16	10	0	8	34
4	Ben van Dorsselaer	14	9	0	8	31
5	Luuk Arens	12	10	0	8	30
6	Julian van Eijndt	14	8	1	6	29
7	Cas van Slooten	14	10	0	4	28
8	Tiemo Jetten	6	10	1	10	27
9	Tim Turenhout	10	10	1	2	23
10	Valentijn Wiering	12	10	0	0	22
	Raûl Flores	10	10	0	2	22
11	Jesper Turenhout	10	10	0	0	20
12	Daan vd Geer	10	9	0	0	19
13	Max Loefs	10	7	0	0	17
14	Sebastiaan Pluimert	6	7	0	0	13
15	Abel Ayale	6	6	0	0	12
16	Roelf Sienot	8	0	0	0	8
	Jasper Verhorst	2	6	0	0	8
	A2 pupillen Jongens	**Dn**	**NN**	**EV**	**PR**	**Tot**
1	Denny Verhagen	16	10	0	8	34
2	Valentino Clemens	16	10	0	6	32
3	Daan Arens	12	10	0	6	28
4	Thijs Berger	16	8	0	2	26
5	Luuk van Ruiten	8	8	1	4	21
6	Rafael Alvarado van Gijzen	6	7	0	0	13
	Bob Roest	6	7	0	0	13
7	Ties Zuijderduijn	10	0	0	0	10

	Mini pupillen Meisjes	**Dn**	**NN**	**EV**	**PR**	**Tot**
1	Jaycee Warmerdam	16	10	1	6	33
2	Marloes Kortekaas	14	10	2	0	26
3	Juul Opdam	8	6	0	0	14
	C pupillen Meisjes	**Dn**	**NN**	**EV**	**PR**	**Tot**
1	Julia Baak	14	10	2	4	30
2	Meike Zenden	12	9	1	2	24
3	Noa Koot	10	9	0	4	23
4	Anouk Kaptein	10	10	0	2	22
5	Celine de Mooij	10	6	0	0	16
6	Fleur Grimbergen	10	5	0	0	15
7	Lynn van Beek	8	6	0	0	14
8	Anouk Verhorst	2	6	0	0	8
9	Catharina Loefs	2	0	0	0	2
	B pupillen Meisjes	**Dn**	**NN**	**EV**	**PR**	**Tot**
1	Lindsey Clemens	16	12	1	4	33
2	Femke Kortekaas	14	11	0	2	27
3	Megan de Vries	6	11	0	4	21
	Chiara Franklin	8	11	0	2	21
4	Esra Kulcer	2	6	0	0	8
	Zahra Turhan	2	6	0	0	8
5	Liva Bouckaert	2	1	0	0	3
	A1 pupillen Meisjes	**Dn**	**NN**	**EV**	**PR**	**Tot**
1	Rosanne Bruggeman	18	10	1	8	37
2	Lotte Kruit	16	10	2	6	34
3	Milou Heidinga	10	8	1	6	25
4	Isa Philipse	12	8	0	4	24
5	Sophie Rens	12	7	0	0	19
6	Michelle Gilissen	10	6	0	0	16
	Anna Rens	10	6	0	0	16
7	Eva Swinkels	6	6	0	0	12
8	Esmée de Ruijter	2	6	0	0	8
	Eva van Bakel	2	6	0	0	8
	Liz den Elzen	2	6	0	0	8
	A2 pupillen Meisjes	**Dn**	**NN**	**EV**	**PR**	**Tot**
1	Tessa Verhoeven	18	11	1	8	38
2	Amber Nuis	16	11	0	8	35
3	Jill Munsterman	10	10	0	6	26
4	Evi Bakker	14	8	0	0	22
5	Emma Ouwehand	8	0	0	0	8

Speciaal voor de ouders van nieuwe pupillenleden onderstaand reglement:

REGLEMENT PUPILLENKLASSEMENT

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

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

- Deelname aan een wedstrijd: 2 punten (ouder / kindwedstrijd telt niet mee).(DN)
- Evenaren van een persoonlijk record: 1 punt (EV)
- Verbeteren van een persoonlijk record: 2 punten (PR)

Daar de bij boslopen (bv quatrocross) gelopen afstanden nooit helemaal gelijk zijn, kan er bij deze wedstrijden alleen door deelname punten worden verdiend!

- Onderdeel voor de eerste keer gedaan: 1 punt (NN)

Van ieder kind wordt per wedstrijd het aantal behaalde punten bijgehouden. Aan het eind van het jaar zal een totaalklassement worden gemaakt. Aan de hand hiervan wordt er binnen iedere categorie een beker voor de nummers 1, 2 en 3 uitgereikt.
Het leuke van dit systeem is dat alle kinderen, ongeacht de hoogte van hun prestaties, mee kunnen dingen naar de eerste plaats. "Deelname aan" en het "Verbeteren van de eigen prestatie" staat namelijk centraal.
In het clubblad zal regelmatig een overzichtje verschijnen. Wij hopen op deze manier het wedstrijdgebeuren voor alle kinderen uitdagend en spannend te houden.

Naast dit eigen Spartaanpuntensysteem bestaan er voor de pupillen ook nog de 2 onderstaande puntenklassementen:

* die van de 4 Quatrocrossen
* die van de ZHM-competitie oftewel Athlectics Champs

Deze genoemde puntenklassementen worden niet door De Spartaan bijgehouden maar dit wordt gedaan door de overkoepelende organisatie van de ZHM-competities en de Quatrocrossen.

Verslagen 1e ZHM competitie Leiden

Het was mijn eerste zhm-wedstrijd en ik vond het erg leuk, maar ook heel erg koud. Wij begonnen met de estafette en daarna deden we de gewone onderdelen zoals hurk-hoog, banden gooien, sprinten, vortex en we eindigden met de meters maken. Wij werden 2e met ons groepje.

Groetjes Jaycee Warmerdam, Mini Meisjes

Lieve Marga de wedstrijd in Leiden was leuk! Het leukste vond ik hurk hoog, want ik kwam 90 centimeter hoog.
Het moeilijkste was de 4 minutenloop. Want ik had een steek in mijn zij. Met vortex gooien had ik een PR gehaald 😄.

Joris Niewold, JPC

Op zaterdag 13 april heb ik meegedaan met de ZHM Pupillen competitie in Leiden. We gingen een warming-up doen in een soort minibos naast de baan. We gingen sprinten, hurkhoogspringen, lange afstand lopen, slingeren met fietsbanden en vortexwerpen. Sprinten ging heel goed, ik heb een pr gelopen. Met de lange afstand lopen gingen we vier minuten meters maken en ik had 825 meter gelopen. Vortex gooien ging niet zo goed want ik had koude handen, dus ik deed handschoenen aan maar daardoor glipte de vortex uit mijn handen. Het was wel heel leuk.

Groetjes van Julia Baak, C-pupil

Ik vond het heel leuk. Alle onderdelen waren leuk zoals eerst inlopen dan estafette ,verspringen, vortex werpen, 60 meter sprinten, hindernispendel, slingeren, 6 minuten lopen. Ik was daar nog nooit geweest. Jammer dat ik niet heb gewonnen maar daar gaat het niet ik heb het heel leuk gehad.

Groetjes Jill Munsterman, MPA-2

Uitslagen 1e ZHM competitie Leiden

Mini-pupillen	**40 m.**	**hindernisbaan**	**hurkhoog**	**vortex**	**slingeren**	**Meters Maken (4 min)**
Jaycee Warmerdam	9.11	1.33.52	0.65	5.50	5.00	775
Marloes Kortekaas	8.56	1.33.52	0.70	7.50	6.50	850
Ceder Janse	9.67	1.33.52	0.70	8.50	7.00	850
Coert Warmerdam	10.47	1.33.52	0.60	6.50	4.50	
Thomas Nuis	9.03	1.33.52	0.60	12.00	8.50	775
C-pupillen	**40 m.**	**hindernisbaan**	**hurkhoog**	**vortex**	**slingeren**	**Meters Maken (4 min.)**
Anouk Kaptein	8.21	1.26.93	0.80	14.50	9.50	875
Redmar Kalimo	8.14	1.26.93	0.80	16.00	12.00	875
Julia Baak	8.35	1.22.50	0.75	8.00	7.00	825
Noa Koot	9.47	1.22.50	0.60	5.50	5.00	775
Job van Slooten	8.02	1.22.50	0.80	18.00	9.00	900
Joris Niewold	8.49	1.22.50	0.80	18.00	8.00	800
Meike Zenden	7.80	1.22.50	0.75	14.50	11.50	825
B-pupillen	**40 H.**	**ver**	**hoog**	**vortex**	**balstoten**	**Meters Maken (4 min.)**
Ferre Warmerdam	8.71	2.80	0.90	12.00	5.40	900
Wesley Warmerdam	8.43	2.50	1.05	20.00	5.70	925
Chiara Franklin	7.90	2.50	0.85	21.00	6.40	775
Femke Kortekaas	9.21	2.60	0.85	7.00	3.60	875
Lindsey Clemens	7.48	3.00	0.95	16.50	5.80	925
Megan de Vries	9.47	2.55	0.95	11.50	5.10	850
A1-pupillen	**60 H.**	**polsver**	**hoog**	**vortex**	**kogelst.**	**Meters Maken (6 min.)**
Lotte Kruit	13.50	3.70	0.95	16.00	4.00	1150
Rosanne Bruggeman	14.19	3.55	1.05	16.50	4.90	1275
Luuk Arens	10.61	4.00	1.25	20.00	6.40	1500
Raúl Flores	14.34	3.35	0.90	21.50	6.20	1050
Amine Et-tadmouti	12.33	3.30	1.00	24.50	5.90	875
Ben van Dorsselaer	13.31		0.90	16.50	5.60	1275
Cas van Slooten	12.17	3.65	1.05	26.00	5.40	1325
David Kaptein	11.72	3.55	1.00	26.00	4.80	1450
Jesper Turenhout	12.16	3.20	1.10	22.50	4.10	1450
Roelf Sienot	12.31	3.15	0.80	24.00	5.90	1325
Siebe Holleman	12.79	3.60	1.05	24.00	5.30	1375
Tiemo Jetten	15.87	2.65	0.90	11.50	4.40	1025
Tim Turenhout	14.00	3.10	1.00	20.00	4.40	1425
Valentijn Wiering	14.07	3.05	1.00	13.50	4.50	1300
A2-pupillen	**60 m.**	**hindernisbaan**	**ver**	**vortex**	**slingeren**	**Meters Maken (6 min.)**
Amber Nuis	10.27	1.40.99	3.45	14.50	16.00	1200
Evi Bakker		1.40.99			13.50	
Jill Munsterman	10.56	1.40.99	3.00	19.00	14.50	1225
Tessa Verhoeven	11.25	1.40.99	3.15	24.00	17.50	1325
Daan Arens	10.16	1.36.25	3.40	20.50	17.00	1225
Denny Verhagen	9.79	1.36.25	3.50	22.50	17.00	1375
Thijs Berger	11.58	1.36.25	3.55	26.00	21.00	
Valentino Clemens	10.08	1.36.25	3.50	31.50	17.00	1375

Verslagen Paastraining

Ik keek van te voren al uit naar de paastraining! Vorig jaar had ik in mijn groepje de meeste eieren gevonden dus ik was benieuwd of het mij dit jaar ook zou lukken. De eieren waren goed verstopt, soms ben ik echt de bosjes ingedoken om er een te pakken. Het is weer gelukt om de meeste eieren te vinden! Ik heb een mooie Spartaanmok gewonnen. Iedereen kreeg chocolade eieren en tennisballen mee. Het was een gezellige training en de Paashaas was erg grappig!

Anouk Kaptein, MPC

Met paas training mochten wij leuke spelletjes doen in de bos. Je moest hard rennen als kat en muis. Dan ging we eieren zoeken. Als je de meeste paaseieren vond van je groep kon je een beker winnen. Het was een leuke middag.

Redmar Kalimo 7 jaar, JPC

Hallo allemaal, De paastraining was erg leuk, toen we aankwamen in het bos hebben eerst tikkertje gepeeld en de paashaas was er ook. Als je getikt werd moest je een rondje lopen en dat was best wel zwaar. Toen gingen we paaseieren zoeken maar ze waren niet echt.. Ik zat in een groepje wat de witte eieren moest zoeken en ik had er 10 gevonden en heb een leuke beker van De Spartaan gewonnen. Toen we weggingen kregen we ook nog chocolade eitjes. Ik vond het een erg leuke middag.

Groetjes Evan Gerrits, Mini Jongens

Het was een leuke middag. Na de spelletjes werden we opgedeeld in groepjes om paaseieren te zoeken in het bos. Ik moest met mijn groepje de grijze paaseieren zoeken. Toen we na het zoeken weer gingen verzamelen vond ik nog 1 paasei in het zand. Nu had ik de meeste eieren gevonden van mijn groepje, samen met Evan. De winnaars van de groepjes kregen een echte spartaan beker!!

Mvg Ceder Janse, Mini Jongens

Woensdag 17 april was de paastraining. Het was in het Keukenhofbos. We gingen paaseieren zoeken. Er waren 3 teams, team blauw, team rood en team bruin. Ik zat in team rood en had 12 eieren gevonden. Ik had de meeste eieren van team rood gevonden. Iedereen die de meeste eieren van zijn team had gevonden kreeg een Spartaan beker en moest een stukje schrijven. Ik vond het erg leuk. Aan het eind kreeg iedereen chocolade paaseieren.

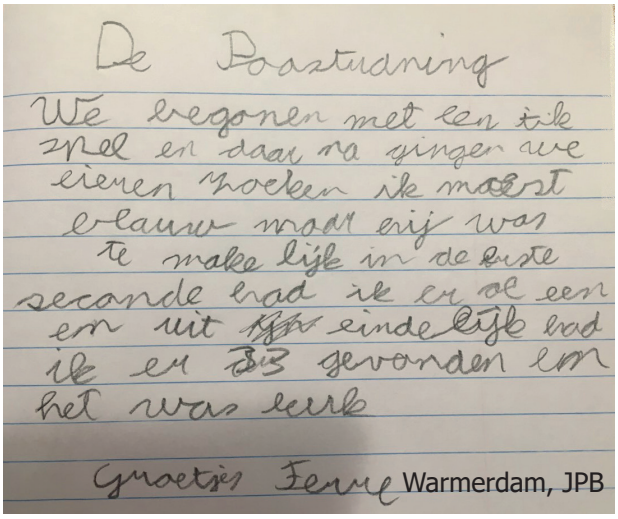
Luc Pollet, JPA1

Op 17 april hadden we een hele leuke paastraining. We gingen paaseitjes zoeken. Wij moesten de bruine paaseitjes zoeken. Ik heb 6 paaseitjes gevonden, het meeste van alle kinderen die bruine eitjes moesten zoeken. Ik kreeg daarom een hele mooie mok van De Spartaan. Aan het einde kregen we 4 paaseitjes die we konden opeten en ze waren heel lekker!

Femke Kortekaas, MPB

‘Ik vond het super leuk om paaseieren te zoeken.
Ik hoopte dat ik een beker kreeg en die kreeg ik ook.
Ik had een paasei aan Femke gegeven zodat zij ook een beker kreeg want ik zocht samen met Femke.
Ik ben super blij met de beker.

Kus Liva Bouckaert, MPB


De Paastraining
We begonen met een tik
spel en daar na gingen we
eieren zoeken ik moest
blauw maar ik was
te make lijk in de eiste
seconde had ik er al een
en uit einde lijk had
ik er 13 gevonden en
het was leuk
Groetjes Ferre

Warmerdam, JPB

Bedankt voor de leuke paastraining.
Romy heeft genoten.
Vriendelijke groet, Judith van Wetten
(moeder van Romy)

Het was leuk en gezellig met de paastraining. We begonnen met het spel kat en muis. Toen gingen we paaseieren zoeken in het bos. Het was leuk maar wel lastig. Omdat ik de meeste paaseieren had gevonden kreeg ik een Spartaan mok met 4 chocolade eieren en de rest kreeg paaseieren en iedereen mocht 2 tennisballen meenemen.

Valentino Clemens, JPA2

v.l.n.r.: Ben - Sebastiaan - Neal - Valentino

Woensdag 17 april was het lekker weer om een paashaas te zijn. Niet te warm en geen regen. Eerst deden we een tikkertje, drie meisjes waren tikkers dan drie jongens en tot slot de paashaas met zijn assistent. Ik mocht tikker zijn. Na het tikken gingen we paaseieren zoeken. Het waren geen echte paaseieren maar buigbaar kartonnen eieren. En één echt ei. Wie de meeste ‘eieren’ gevonden had tot het fluitje ging had gewonnen. En een speciale prijs was er voor degene die het echte ei vond.
We gingen allemaal als een speer door het bos rennen om de eieren te vinden. Op een veldje in het bos lagen er heel veel. Daar heb ik ook de meeste eieren gevonden. Met 27 eieren had ik de meeste eieren van de A1. Van de A2 had Valentino er nog meer; hij had er 30. Ben vond het echte ei. Wij drieën kregen daarom alle drie een prijs. Het belangrijkste was dat we met de echte paashaas op de foto mochten ;-). Verder kregen Valentino en ik een Spartaan beker en Ben twee chocolade paashazen. Het was een leuke paastraining en ik wil de paashaas bedanken voor de prijs!

Groeten, Sebastiaan Pluimert, JPA1

Er was weer een paastraining in het bos. Zoals gewoonlijk spelen we, voordat we beginnen met (plastic of rubberen ik weet het zelf ook niet)eieren zoeken, altijd staartentikkertje. Als tikker moet je dan proberen om alle staarten te pakken. En na dat spel gaf Marga ons uitleg waar we wel en niet mochten komen en dat we uit moesten kijken voor lelietjes van dalen (dat is een beschermde bloem). En toen zei ze welke eitjes je moest zoeken A1:alles behalve zwart A2:alles behalve donkergroen. Oh, en er was één echt ei in een plastic zakje in een boomholletje. Als je die vond kreeg je ook een prijs. Toen mocht je beginnen. Ik ging naar links en naar rechts en vond mijn eerste ei; en daar nog een, en daar, en daar (wat een geluk). Toen ging ik onder boomholletjes zoeken nr.1 bladeren, nr.2 naaktslak, nr. 3 leeg, maar nr.4 daar zat iets plastics in. Ik trok het eruit en zag: het échte ei (YAY!). Nou, da’s een prijs! En weer verder zoeken. He bah: ’t is tijd! Dus terug-gaan, maar onderweg vond ik nóg een ei en ik had 11-15 nep-eieren in totaal. Ik was wel benieuwd naar de echte-eitjes-prijs en wat denk je? 2 choco paashazen! Yum.

Ben van Dorsselaer, JPA1

Verslagen 2e ZHM Reeuwijk

Ik vond het heel leuk zaterdag bij de wedstrijd in Reeuwijk. Het leukste onderdeel was hoogspringen. Want dat was voor mij de eerste keer op een wedstrijd. Ik sprong 75 cm hoog. Met het team hebben we bij het totaal van alle onderdelen de eerste prijs gewonnen en kregen we allemaal een medaille. Daar ben ik natuurlijk super blij mee.

Marloes Kortekaas, Mini Meisjes

Beste team van de dag Mini's

Het was leuk, het waaide wel hard. We hadden hindernispendel, vortex werpen, hurkhoog, sprint en bandslingeren gedaan en het laatste was de lange afstand. Aan het eind was de prijsuitreiking en met het groepje zijn wij vierde geworden. Groetjes

Lindsey Clemens, MPB

Beste team van de dag JPA1

Zaterdag 11 mei hadden we de 2e ZHM wedstrijd in Reeuwijk. Ik had een goed groepje, samen met Gouda. We wonnen deze wedstrijd van alle A1 pupillen. We hadden leuke onderdelen. Het was de eerste keer dat ik met een discus mocht werpen in een wedstrijd. Met sprinten had ik een PR met 1/100 seconde. Ik kan het iedereen aanraden om mee te doen de volgende keer!

Luuk Arens, JPA1

Milou

Hallo ik ben Milou, Ik ben A1 pupil en deed zaterdag mee aan de ZHM. Het was een leuke wedstrijd. Het discus werpen was nieuw maar wel leuk. En het verspringen was ook heel leuk. Hindernis was ook leuk. Ook was er veel vuurwerk bij de buren want die werden kampioen. Dat was veel herrie en rook, maar ook leuk.

Groetjes Milou Heidinga, MPA1

Op zaterdag 11 mei 2019 was ik in Reeuwijk voor de Z-H-M Competitie. Het was een leuke wedstrijd! Het was lekker weer. We deden vortex gooien, discus werpen, estafette, metersmaken, horde estafetten, hoogspringen en poolstok ver. de voetballers naast de atletiek baan waren kampioenen geworden. Ze gingen ook vuurwerk af steken en dat was cool en met meters maken gingen ze ons aan moedigen.

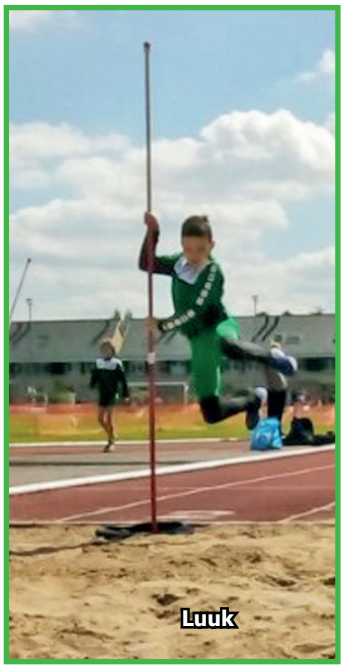
Groetjes Lotte Kruit, MPA1

De 2e ZHM competitie was in Reeuwijk. Wij hadden wat moeite om er te komen, maar gelukkig was ik net op tijd om mee te doen met de estafette. Hier begint het altijd mee denk ik. Ik vond Vortex werpen en meters maken het leukst. Ik heb ook een paar persoonlijk records verbeterd. Het was erg gezellig, want je bent de hele tijd met je vrienden bezig. Iedereen moedigt elkaar ook aan!

Groetjes Luuk van Ruiten, JPA 2

Beste team van de dag MPA2

Start 6 minutenloop JPA2


Luuk

Uitslagen 2e ZHM competitie Reeuwijk

MPM	**40H**	**ver**	**hoog**	**vortex**	**balst.**	**Mmaken 4 min.**
Marloes Kortekaas	8.97	2.45	0.75	7.50	3.20	850
Jaycee Warmerdam	10.35	2.20	0.75	4.50	2.70	800
JPM						
Pieter v.d. Salm	9.39	2.65	0.70	15.00	4.20	825
Evan Gerrits	10.81	2.30	0.70	12.00	3.90	800
MPC						
Anouk Kaptein	8.95	2.75	0.80	17.50	5.10	825
Fleur Grimbergen	8.86	2.65	0.85	9.50	4.10	825
Julia Baak	8.91	2.65	0.80	8.50	3.80	825
JPC						
Owen Gerrits	8.52	2.95	0.90	21.00	5.50	825
Job van Slooten	8.49	3.00	0.80	19.00	4.70	900
MPB	**40m**	**hindern**	**Hhoog**	**vortex**	**sling**	**Mmaken 4 min.**
Lindsey Clemens	6.76	1121	0.95	16.00	12.50	900
Chiara Franklin	7.08	1121	0.80	20.50	15.50	800
Megan de Vries	8.04	1121	0.70	11.00	10.50	800
Femke Kortekaas	7.88	1121	0.75	7.50	9.50	850
JPB						
Wesley Warmerdam	7.36	1121	1.05	21.00	13.50	900

MPA1	60m	hindern	ver	vortex	sling	Mmaken 6 min.
Isa Philipse	10.50	1448	3.20	17.50	14.50	1300
Rosanne Bruggeman	11.27	1427	3.00	15.00	13.00	1275
Milou Heidinga	10.82	1448	2.85	13.50	13.00	1250
Lotte Kruit	10.77	1448	3.00	13.00	13.00	1150
JPA1						
Luuk Arens	9.45	1379	3.65	22.00	16.50	1425
David Kaptein	9.82	1364	3.60	22.50	15.00	1425
Julian van Eijndt	10.00	1364	3.55	24.00	13.50	1425
Cas van Slooten	9.97	1379	3.25	27.50	13.50	1375
Jesper Turenhout	10.68	1379	3.00	20.00	18.50	1400
Amine Et-tadmouti	10.96	1494	2.55	24.00	18.00	1350
Siebe Holleman	10.96	1364	3.05	22.00	13.50	1375
Tim Turenhout	11.21	1379	2.70	20.50	16.50	1425
Ben van Dorsselaer	11.06	1364	2.80	21.50	15.00	1325
Daan v.d. Geer	12.35	1494	2.40	14.00	17.00	1075
Valentijn Wiering	11.70	1364	2.80	12.50	9.50	1275
Raùl Flores	12.78	1494	2.30	19.00	14.00	1075
Tiemo Jetten	12.25	1494	2.45	14.00	11.50	1025
MPA2	**60H**	**polsver**	**hoog**	**vortex**	**kogel**	**Mmaken 6 min.**
Tessa Verhoeven	12.30	3.75	1.10	25.50	7.00	1300
Amber Nuis	10.73	3.60	1.10	15.50	5.90	1125
Jill Munsterman	12.15	3.20	0.95	18.50	5.60	
JPA2						
Denny Verhagen	11.12	4.10	1.20	26.00	6.50	1400
Daan Arens	10.93	4.15	1.20	21.50	6.30	1175
Valentino Clemens	11.73	3.75	1.15	29.00	5.80	1250
Bob Roest	11.72	3.35	1.05	19.00	6.00	1325
Luuk van Ruiten	14.86	2.85	1.00	18.00	4.00	1325

Activiteitenkalender 2019

15 juni 2019	3e ZHM-competitie	Zoetermeer
29 juni 2019	Ouder-kindwedstrijd + tentennacht	Lisse
7 juli 2019	Loop Meerkamp 40/60/600 meter	Lisse
17 juli 2019	Laatste woensdagtraining voor zomervakantie	
19 juli 2019	Laatste vrijdagtraining voor zomervakantie	
22 t/m 26 juli 2019	Zomerkamp	Lisse
4 september 2019	1e Woensdagtraining na zomervakantie	
6 september 2019	1e Vrijdagtraining na zomervakantie	
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

2e Hands Kleding

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

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

Indeling groepen:

Mini-pupillen - J/M geb. 2013/2012
C-pupillen - J/M geb. 2011
B-pupillen - J/M geb. 2010
A1-pupillen - J/M geb. 2009
A2-pupillen - J/M geb. 2008

Verslagen Kidsrun TSB

Zaterdag 18 mei heb ik meegedaan aan de Kidsrun van de Ter Specke Bokaal. Ik vond het een beetje spannend, maar het was super leuk om mee te doen. De woensdag erna kreeg ik een mooi vaantje van de TSB. Volgend jaar wil ik weer mee doen!

Groetjes Liva Bouckaert, MPB

Ik ben max loefs, JPA1
De Ter Specke Bokaal was super leuk en vermoeiend. Het was heerlijk weer en lekker druk met veel publiek. Ik kwam ademloos over de finish. Ik moest 1000m rennen en halverwege was het al geen pretje. Toen ik finishte zag ik Amine overgeven omdat hij zo hard had gerend. Hij heeft mij ook nog net ingehaald voor de finish. Ik stond te trillen en mijn voet stonden te beven van het rennen. Ik stond 3e in het begin maar ben afgezakt naar 6e. Dat kwam omdat ik aan begin super hard rende. En ik zat ook nog met oudere kinderen. Ik kreeg meteen wat water aan het einde van de kidsrun. Daarna kreeg ik van mijn moeder nog een Pannenkoek met stroop. Die was heel lekker. Volgend jaar doe ik weer mee.:-)

Zaterdag heb ik meegedaan met de kidsrun tijdens de Ter Specke Bokaal. We moesten 1000 meter rennen. Er waren twee series, ik moest in de eerste. Ik vond het heel leuk om bij een grote wedstijd mee te doen. Er waren veel onderdelen wat leuk was om naar te kijken. Zoals polsstokhoogspringen. Na de wedstijd heb ik nog even meegeholpen met mandjes dragen. Woensdag kregen we na de training nog een vaantje.

Groetjes Rosanne Bruggeman, MPA1

Op 18 mei was de Ter Specke Bokaal. Ik deed mee aan de Kidsrun. Ik was er om half twee en toen gingen we eerst de warming up doen met Jan. Ik vond het heel leuk om mee te doen aan de 1000 meter Kidsrun. Ik had niet verwacht dat ik zo hoog zou eindigen: de vijfde plek! En het was ook nog eens lekker weer! Ik vond het ook leuk om de andere atleten in actie te zien. Bijvoorbeeld toen de atleten gingen hoogspringen en hardlopen, zij waren echt heel snel!

Rafael Alvarado van Gijzen JPA2

Uitslagen 1000 meter Kidsrun TSB

	Naam	Categorie	Tijd
2	Denny Verhagen	Jongens Pupil A	**3.43.06**
3	Ties Zuijderduijn	Jongens Pupil A	**3.43.20**
4	Julian van Eijndt	Jongens Pupil A	**3.43.22**
5	Rafael Alvarado van Gijzen	Jongens Pupil A	**3.45.59**
7	Cas van Slooten	Jongens Pupil A	**3.52.68**
8	Thijs Berger	Jongens Pupil A	**3.56.25**
9	David Kaptein	Jongens Pupil A	**3.57.84**
10	Siebe Holleman	Jongens Pupil A	**4.00.39**
13	Sebastiaan Pluimert	Jongens Pupil A	**4.07.25**
14	Lindsey Clemens	Meisjes Pupil B	**4.07.35**
15	Wesley Warmerdam	Jongens Pupil B	**4.08.00**
16	Valentino Clemens	Jongens Pupil A	**4.09.39**
17	Amine Et-tadmouti	Jongens Pupil A	**4.12.60**
18	Max Loefs	Jongens Pupil A	**4.13.27**

	Naam	Categorie	Tijd
19	Ferre Warmerdam	Jongens Pupil B	**4.15.50**
20	Bob Roest	Jongens Pupil A	**4.21.06**
21	Tessa Verhoeven	Meisjes Pupil A	**4.22.59**
22	Sophie Rens	Meisjes Pupil A	**4.22.98**
24	Rosanne Bruggeman	Meisjes Pupil A	**4.28.66**
25	Valentijn Wiering	Jongens Pupil A	**4.31.29**
26	Femke Kortekaas	Meisjes Pupil B	**4.31.84**
27	Jill Munsterman	Meisjes Pupil A	**4.32.65**
29	Chiara Franklin	Meisjes Pupil B	**4.44.27**
30	Daan van der Geer	Jongens Pupil A	**4.46.13**
31	Liva Bouckaert	Meisjes Pupil B	**4.46.94**
32	Amber Nuis	Meisjes Pupil A	**4.48.37**
33	Lotte Kruit	Meisjes Pupil A	**4.54.10**
34	Evi Bakker	Meisjes Pupil A	**5.01.80**

KANTINE WOENSDAGMIDDAG OPEN

De kantine is op woensdagmiddag, tijdens de pupillentrainingen open, **tussen 14.30/16.45 uur**.

Koffie, thee, limo, ijs en gezonde en/of lekkere snack kun je kopen.

Let op: er kan alleen worden gepind of contactloos worden betaald. Bij voldoende animo zal de kantine altijd op woensdagmiddag open zijn.

Kinderen en ouders, we zien jullie graag in onze kantine!

Van harte welkom.

TRAININGSTIJDEN PUPILLEN

Trainingen worden gegeven op de **atletiekbaan - Spekkelaan 8 - LISSE**.

WOENSDAG:

14.30-15.30 uur	jongens/meisjes geb. 2013/2012(Mini), 2011(C)
15.45-16.45 uur	jongens/meisjes geboren 2010(B) jongens geboren 2009 (A-1)
17.00-18.00 uur	jongens/meisjes geboren 2008 (A-2) meisjes geboren 2009 (A-1)

VRIJDAG:

17.00-18.15 uur	jongens/meisjes geboren 2008 t/m 2013

Coördinator woensdagtraining:
Marga Kortekaas
Tel. 0252-411574
margakortekaas@hotmail.com

Coördinator vrijdagtraining:
Jan Beijk
Tel. 06-41643950
jongetjejan@gmail.com

Overige info nodig???Raadpleeg de website van De Spartaan.

OUDER-KIND-WEDSTRIJD & TENTENNACHT

Op zaterdag 29 juni a.s. organiseren wij weer de jaarlijkse **ouder-kind-wedstrijd**. De leukste wedstrijd van het jaar. Na de pannenkoeken ga je het opnemen tegen je ouders, broers en zussen. Hierna een spannend nachtspel en dan slapen op het middenveld. Het volledige programma vinden jullie hier onder.

Plaats	Atletiekbaan in Lisse
Aanwezig	16.30 uur tent opzetten
Pannenkoeken eten	17.00 uur (met z’n allen!)
Gezamenlijke warming up	18.00 uur
Start wedstrijd	18.30 uur
Einde wedstrijd	± 21.30 uur
Einde kampeernacht	10.30 uur ophalen tenten en kinderen
Kosten	geen
Meenemen voor de wedstrijd	Spartaantenue/sportkleding
Voor de kampeernacht	schone kleren (misschien wil je je omkleden), luchtbed/matje, slaapzak, zaklamp, pyjama, enz. enz.

Het ontbijt op de zondagmorgen wordt door ons geregeld.
Opgeven kan nog **tot 22 juni a.s.** via de site van De Spartaan

P.S. voor de ouders:
Wij zoeken ouders die thuis vooraf pannenkoeken willen bakken, zodat we voorafgaand aan de ouder-kind-wedstrijd gezellig met z’n allen pannenkoeken kunnen eten. De Spartaan zorgt voor borden, bestek, stroop en poedersuiker.

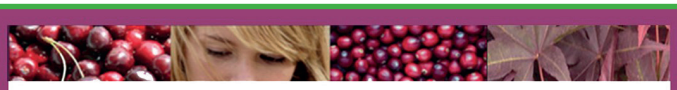
KLEURPLAAT

ZOMER

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

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

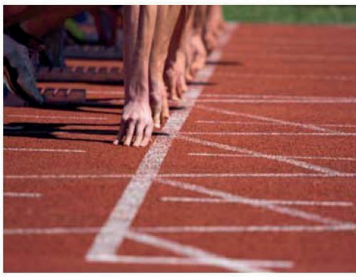
lid van vhg branchevereniging

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.

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