SPARTAANSE

SPEKTAKELS

DE SPARTAAN

OFFICIEEL CLUBORGAAN
VAN ATLETIEKVERENIGING
'DE SPARTAAN' LISSE

DE SPARTAAN

Leden van AV de Spartaan ontvangen in de winkel **10% KORTING** op runningschoenen en runningkleding!

(Niet in combinatie met andere acties.)

Hoofdsponsor van AV de Spartaan

SPORT 2000 L.J. SPORT
your professional sportshop

LISSE
Kanaalstraat 53
0252 - 420 300

SASSENHEIM
Hoofdstraat 191
0252 - 240 777

WASSENAAR
Langstraat 57
070 - 51 56 170

Bezoek onze website: www.ljsport.nl

VL

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. Ronald Pieterse, 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 **Vacant**
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

In memoriam: Hans van den Berg en Jan Eichhorn 2

Berichten van de bestuurstafel:
- Van de voorzitter 3
- Van de vicevoorzitter 4
- Duurzaamheid bij De Spartaan 5

Berichten van de Ledenadministratie:
- Jarigen van 2-9-2019 t/m 15-11-2019 6
- nieuwe. opgezegde- en verhuisde leden / Kantinenieuws 7

Loop je mee? 25e Van der Hulst Oranjecircuit gaat van start 8

Andrea Bouma in expositie A World of Talents/Interview Simon Grannetia... 8

NK junioren 2019/FC De Spartaan houdt zich staande in voetbalcompetitie..... 11

Nieuws van de Club van 100:
- Van de voorzitter / 26e uitgaansmiddag 12

Nieuws van de Vrijwilligerscommissie:
- Van de voorzitter 12
- Interview Elly Bennis 13
- Interview Eefje Wensveen 15

Nieuws vanuit de Commissie Recreatie Atletiek:
- Up-date ontwikkelingen bij het CRA / Wandelagenda 15

Nieuws van de man van de statistieken: Clubrecords 16

RunStarter start zaterdag 7 september 19

Nieuws vanuit de WOC:
- Activiteitenkalender 2019 19

Pupillennieuws:
- Tussenstand puntentelling pupillenklassement 20
- Reglement puntenklassement / Grote Clubactie 2019..... 21
- Verslagen en uitslagen 3e ZHM Zoetermeer 22
- Ouder-kindwedstrijd en tentennacht..... 24
- Verslagen en uitslagen Loop2 kamp 26
- Wat te doen???? / Laatste woensdagmiddagtraining 28
- Verslagen kinderen, leiding en ouders MIR2-kamp 2019..... 29
- Activiteitenkalender 2019 / 5e Marga Kortekaas Spelen..... 35

Kleurplaat..... 36

REDACTIENIEUWS

Kopij insturen uiterlijk woensdag 2 oktober 2019 vóór 16.00 uur.
Het clubblad ligt klaar in de kantine voor bezorging op
dinsdag 15 oktober 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

Toespraak tijdens de afscheidsdienst van

Hans van den Berg

Als voorzitter wil ik uit naam van de gehele atletiekvereniging De Spartaan allereerst ons oprechte medeleven uiten aan u, de familie, in het bijzonder zoon Coen, en de overige vrienden en bekenden die hier bijeen zijn. We zijn allen hevig geschokt door het plotselinge en dramatische overlijden van Hans. Het voelt onwerkelijk dat hij niet meer bij ons is, terwijl hij nog zo blakend van gezondheid op reis is gegaan.

Ik wil u graag iets vertellen over Hans, zoals wij hem hebben leren kennen, in de meer dan 22 jaar die hij lid is geweest van onze vereniging. Hij werd in 1997 lid, omdat hij zijn prestatie op de marathon wilde verbeteren, maar al snel bleek hij veel meer te willen doen voor de vereniging.

In de jaren dat hij lid is geweest, heeft Hans maar liefs 37 marathons gelopen en hij is daarmee op dit moment recordhouder in onze vereniging. Aanvankelijk liep hij deze wedstrijden meestal in Nederland, maar allengs kreeg hij er steeds meer plezier in om steden in het buitenland te bezoeken en zocht hij ook uitdagingen zoals bergmarathons, wat nog een extra zware prestatie voor ons laaglandlopers is.

Hans had er geen moeite mee om alleen te trainen en te lopen, maar hij wilde ook graag anderen stimuleren om te gaan lopen en zelfs een marathon te gaan lopen. Hij heeft een cursus gevolgd om loopgroepen te begeleiden en is trainer en loopgroep begeleider geworden. Hij heeft zich vele jaren ingezet voor mensen zonder enige loopervaring, de zo genaamde loopstartgroep, maar heeft ook groepen begeleid naar verschillende marathons. Hij versterkte het groepsgevoel door zelf steeds sponsors te zoeken om ieder in hetzelfde shirt te kunnen laten lopen. Zijn enthousiasme en humor hielp velen over hun schroom en vermoeidheid heen. Hij kon mensen stimuleren en blij maken met zijn opmerkingen.
Na een korte periode waarin hij geen training gaf, heeft hij enkele weken geleden weer toegezegd een nieuw initiatief: het hardlopen door ruig gebied, het zo genaamde trailrun, te willen steunen.

Hans is niet alleen loper en trainer geweest voor de vereniging. Hij is ook actief geweest in het bestuur van de vereniging. Als secretaris van het bestuur is hij 6 jaar lang aanspreekpunt en notulist geweest en heeft hij zich verantwoordelijk gevoeld voor allen die lid zijn en dat zijn rond de 800 leden.

Daaruit blijkt zijn sociale verantwoordelijkheidsgevoel. Als lid van de ondernemingsraad van de brandweer in Amsterdam heeft hij dit ook sterk getoond.

Een speciale vermelding van de vriendschappen die Hans bij De Spartaan gevormd heeft, is het zogenaamde Kerstboomgezelschap. Meer dan 15 jaar komen zij op de 24 december, de dag voor Kerstmis, ´s middags bijeen. Zij brengen met elkaar een toast uit op het nieuwe jaar en doen dat traditie getrouw bij de, de zogenaamde Kerstboom, in het Keukenhofbos, waar zij ook regelmatig trainen.
Deze actie, die een ludiek karakter heeft, wordt afgesloten met een borrel en een gezamenlijke maaltijd. Hans wilde daarbij nooit ontbreken en samen met elkaar hebben zij altijd veel plezier gehad Deze groep, die uit ongeveer 10 mannen bestaat, zoekt elkaar ook op andere momenten op in de loop van het jaar. Coen heeft contact met hen gelegd om het droeve nieuws van het overlijden van Hans, aan ons als vereniging kenbaar te maken.

Wij zullen Hans gedenken als een man waar we veel warmte en humor van hebben gekregen en we zullen hem hogelijk missen als vrienden en als vereniging. Wij wensen allen sterkte bij het verwerken van het verlies van deze sociale man.

Jan Eichhorn overleden

Op 31 juli is op 82-jarige leeftijd Jan Eichhorn overleden. Jan was de laatste jaren weliswaar geen lid meer, maar samen met zijn vrouw Greet is hij vele jaren een actief en gekend lid van de vereniging geweest.

Jan was van oorsprong vooral een zwemmer. Hij had een goede zwemtechniek en hij sneed door het water. Hij heeft veel kinderen leren zwemmen. Op latere leeftijd is hij in contact gekomen met de triatlon, daarvoor moest hij ook fietsen en hardlopen.
Hard fietsen was voor hem geen probleem. Hardlopen heeft hij getraind bij AV De Spartaan.

Jan en Greet hebben beiden vele jaren als trainer de C- en D-groepen van de recreanten begeleid. Zij hebben daardoor erg veel mensen de kans gegeven om in een rustig tempo te lopen en zij zijn door hun enthousiasme dan ook geliefd geweest bij de lopers.

Jan is tot op hoge leeftijd actief gebleven als wedstrijdsporter. Hij is in diverse disciplines, maar met name in het zwemmen, op verschillende afstanden Nederlands kampioen geweest. Hij heeft meerdere hele triatlons volbracht. Als triatleet is hij ook Nederlands kampioen geweest.

Het prijzengeld dat Jan in al die jaren bij elkaar gesport heeft, heeft hij altijd aan het Ronald Mc Donaldhuis geschonken. Ook bij de condoleance en bij de kerkdienst is gecollecteerd voor dit huis. Het Ronald Mc Donaldhuis is opgericht om ouders en verzorgers bij hun kinderen te kunnen laten verblijven als deze in het ziekenhuis zijn opgenomen voor een behandeling tegen kanker.

Bij de condoleance en bij de uitvaartdienst hebben vele Spartaanleden hun medeleven betuigd. Tevens hebben we een bijdrage aan zijn goede doel geschonken.

We wensen Greet en hun kinderen veel sterkte toe,
nu ze hun geliefde man, (schoon)vader en opa moeten missen.

RONALD MCDONALD KINDERFONDS

VAN DE BESTUURSTAFEL

Nieuwe records!

Bij onze vereniging gaat het vaak om sneller, hoger en verder. Het hele jaar trainen we voor een centimeter meer of een seconde minder. Grenzen worden steeds verlegd en door anderen tot in detail bijgehouden. Zie alle scorelijsten die al jaren terugkomen in het clubblad en op de website.
Soms zijn er records waar je zelf niet voor verantwoordelijk bent, maar die toch tot unieke momenten leiden.

Op 25 juli was het in Nederland de warmste dag ooit, althans sinds er metingen worden gedaan. Wat tot dan toe nog nooit gebeurd was, werd toen noodzakelijk: omdat het te warm was, werd de avondtraining afgelast. Eerder werden er wel eens trainingen door winterse omstandigheden gestaakt, zoals bij overmatige sneeuwval of bij gladheid door vorst of ijzel. In de herfst is het een enkele keer het onweer dat ons verhindert om te sporten en de zon had wel eens een remmende invloed op de deelname aan de trainingen, maar dat leidde niet tot een afgelasting. Nu, om begrijpelijke redenen, wel.

Op diezelfde 25 juli werd er overdag heel veel gerend op de baan en op het veld. Van maandag 22 tot vrijdag 26 juli was er op het veld een groot kamp voor de pupillen. Voor de eerste maal was door het bestuur van de Commissie Jeugd Atletiek het initiatief genomen om zelf een jeugdkamp te organiseren. Zij zocht samenwerking met andere verenigingen. Met de turnvereniging FIT en met de tennisclub LTC Lisse werd voor de pupillen op ons eigen complex een kamp georganiseerd. Tot en met vorig jaar ging een klein aantal van onze pupillen naar een kamp in een plaats elders in Nederland. Omdat daarbij veel kosten werden gemaakt voor slechts een klein aantal deelnemers, werd een formule bedacht waarbij voor minder kosten veel meer pupillen konden meedoen. In 2018 waren er iets meer dan tien deelnemers, dit jaar waren het er meer dan dertig. Onder leiding van Levi van der Geest was een uitgebreid programma voorbereid. Van ’s morgens vroeg tot laat in de avond werden er activiteiten georganiseerd.

Per 6 deelnemers was er een junior of senior die hen begeleidde. In tenten die in een cirkel stonden opgesteld werd ´s nachts geprobeerd om te slapen. Het was één groot feest.
Op de heetste donderdag ging het programma gewoon door. Rennen en vliegen en vooral veel drinken.
Juist op die dag stond een demonstratie van de brandweer gepland. Dat kon niet beter, hoewel de spuitgasten zelf het wel erg warm zullen hebben gehad in hun pak.

Vrijdagmorgen werd iedereen weer opgehaald en vrijdagmiddag moesten de organiserende mannen en vrouwen alles weer opruimen en zelfs dat ging nog met een glimlach.
Het was een zeer geslaagd jeugdkamp, dat zeker voor herhaling vatbaar is.

De vereniging mag trots zijn op de organisatoren en de leiding die zoveel kinderen een onvergetelijke herinnering hebben gegeven, al zullen deze mensen zelf nog wel eens met gemengde gevoelens aan die warme uren terugdenken.

De ouders van de pupillen, die met foto’s op de hoogte werden gehouden van de belevenissen van hun kinderen, hadden een weekje vrijaf. Ze konden in vertrouwen achterover leunen: het was allemaal prima georganiseerd en gelukkig zijn er geen noemenswaardige incidenten geweest.
Het is een uitdaging om dit succes volgend jaar te evenaren.

Wie weet behalen we dan weer een record, maar liever niet als het om de temperatuur gaat!

Paul Stelder, voorzitter

van de vice voorzitter

Ik wil een sleutel…

Regelmatig komt het voor dat een clublid toegang wil hebben tot een aantal ruimtes in ons clubgebouw of de materiaalberging. Dit leidt soms tot teleurstelling als de vraag niet direct positief wordt beantwoord.

Hoe werkt dat binnen De Spartaan

Als je meent zelfstandig toegang te moeten hebben tot het gebouw dan is de eerste stap dat je dit bespreekt met het eerst verantwoordelijke bestuurslid. Voor de kantinemedewerkers met het bestuurslid CKZ (Rob), voor wedstrijdatletiek met het bestuurslid TR (John), voor het organiseren van wedstrijden het bestuurslid WOC (Sandra) etc. In dit gesprek zal door het betrokken bestuurslid worden bekeken of je vraag terecht is en ingewilligd moet worden. Is dit het geval dan doet hij of zij een voorstel aan de vicevoorzitter (Laurens) die dit in veel gevallen overneemt of soms een aanvullende vraag heeft over nut of noodzaak. Bijvoorbeeld de vraag of er geen andere mogelijkheid is om het gebouw op een bepaalde tijd binnen te komen. Zijn genoemde bestuursleden overtuigt van de noodzaak dan maakt de locatiebeheerder op verzoek van de vicevoorzitter een toegangssleutel in de vorm van een tag op maat aan en registreert dit in de toegangslijst. Dit gaat op dezelfde manier bij uitbreiding van toegangsrechten.

Evenemententag

Voor speciale evenementen hebben we een evenemententag, te denken valt aan de organisatie van een grote wedstrijd of een evenement. Deze tag is te verkrijgen bij de locatiebeheerder. Na afloop van de wedstrijd of het evenement wordt deze tag weer ingeleverd bij de locatiebeheerder. De bedoeling van deze procedure is dat we een actueel overzicht houden van wie allemaal het gebouw in kunnen. Situaties uit het verleden dat er geen overzicht meer was, wie waar een sleutel van had, komen zo niet meer voor.

Alarm

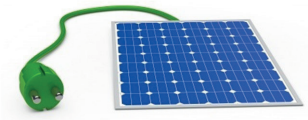
Wij werken met een alarm, als je over een tag beschikt is het belangrijk dat je er zorgvuldig mee omgaat en de discipline hebt om zorgvuldig te openen en te sluiten en daarbij het alarm op de juiste wijze uitschakelt en na vertrek weer activeert. Helaas gaat dat nog (te) vaak mis waardoor Piet en andere die op de alarmeringslijst staan onterecht worden gebeld.

Laurens van Schie

Duurzaamheid bij De Spartaan

Wat doen we eigenlijk al?
We zijn een vereniging met veel bewuste leden die best veel dingen doen voor duurzaamheid. Hierover wordt mijnsinziens veel te weinig verteld. Daarom wil ik dit eens met jullie delen. Bij de nieuw/verbouw van ons clubgebouw stond de focus behoorlijk op **GROEN.** De resultaten daarvan op een rij:

Isolatie aan de gevels en het dak



60 zonnepanelen op het dak

De energiekosten zijn door deze maatregelen per kWh zelfs lager dan bij iedereen thuis. Dit komt doordat wij een grootverbruikers aansluiting hebben en doordat het rijk subsidie geeft zodat de zonnepanelen bijna net zo veel rendement opleveren als bij een particulieren (het rendement is 12 tot 15% als je veel gebruikt op het moment van opwekken).

Vóór:
ELEKTRICITEIT
31.000 KWH
= 2.000,-

GAS
8000 M3

Nu:
ELEKTRICITEIT
12.000 KWH
= 1.000,-

GAS
8000 M3

Gas verbruik is dus niet gestegen terwijl we wel meer m2 hebben. Dit komt door isolatie en het goed inregelen van de installaties. Wel zullen de kosten van gas de komende tijd gaan stijgen dus heeft de penningmeester terecht gevraagd om voor de verlaging van het gasgebruik, ideeën aan te leveren.

Daarnaast zijn er tal van initiatieven zoals het verminderen van plastic gebruik in de kantine en inzamelen en doorverkopen van schoenen en kleding voor hergebruik. Het begint in ieder geval met nadenken over duurzaamheid. **Dus hierbij een oproep aan iedereen:**

Gebruik bewust onze faciliteiten en doe lichten uit en deuren dicht bij vertrek (denk ook aan het materiaalhok en de baanverlichting)!! Heb je meer ideeën? Denk met ons mee!!

Eveline Botter, e.e.botter@gmail.com, 0621587071
Volgende keer meer over de kantine inzet, minder afval, gescheiden afval, afval is grondstof.

VAN DE LEDENADMINISTRATIE

JARIGEN

September				
2	Myron		Zabel	02 Mini
2	Nina	v.d.	Klugt	31 Recr.
2	Frans		Dames	42 Ov
3	Bas		Meeuwenoord	16 Jun A
4	Fieke	van	Noort	41 Ov
4	Henk	v.d.	Poel	42 Ov
4	Ton		Meskers	32 Recr.
5	Ronald		Bierman	32 Recr.
6	Nathalie		Bravenboer	41 Ov
6	Josephine		Braam	31 Recr.
6	Maaike		Duinkerken	41 Ov
7	Tirza		Piontek	05 Pup B
8	Arjan		Lugtenberg	32 Recr.
8	Theo	v.d.	Berg	32 Recr.
8	Cassandra		Koopman	11 Jun C
9	Robin		Franssen	32 Recr.
11	Lonneke		Keijzers	31 Recr.
11	Richard		Grannetia	18 Sr.
11	Ralf		Willems	42 Ov
11	Ties		Zuijderduijn	08 Pup A
12	Jan		Peeters	32 Recr.
12	Manoe		Heemskerk	09 Jun D
12	Jos		Verbeek	32 Recr.
12	Wessel		Steenvoorden	14 Jun B
12	Cyrille		Weeber	31 Recr.
13	Romy	van	Wetten	05 Pup B
13	Sabine		Appelt	31 Recr.
14	Truus	van	Es	37 Wand
14	Conny		Meiland	31 Recr.
15	Rob		Wijfjes	42 Ov
15	Leon	v.d.	Geer	10 Jun D
15	Frans	van	Dorsselaer	42 Ov
15	Janneke		Weiffenbach	31 Recr.
15	Jiska		Maas	41 Ov
16	Jetty		Vreugdenhil	41 Ov
16	Nico		Warmerdam	32 Recr.
17	Gijs		Oudshoorn	42 Ov
17	Luuk		Pieterse	12 Jun C
18	Liora		Hageman	01 Mini
18	Hieke		Böhm	15 Jun A
18	Arjan	van	Dijk	32 Recr.
18	Sandra	v.d.	Berg	31 Recr.
18	Raúl		Flores	08 Pup A
19	Astrid		Salman	31 Recr.
19	Louis	van	Dijk	32 Recr.
20	Joke		Nederpelt	37 Wand
21	Brenda		Kauffman	41 Ov
21	Erwin		Philipse	32 Recr.

September				
21	Maaike		Liefting	31 Recr.
21	Rebecca		Reichgelt	09 Jun D
22	Chantal		Steenvoorden	31 Recr.
24	Leo		Onderwater	32 Recr.
25	Anouk	v.d.	Meer	11 Jun C
25	Elsbeth	v.d.	Ham	31 Recr.
25	Margreet	v.d.	Meij	31 Recr.
26	Inge	de	Vroomen	31 Recr.
26	Tim Samuel	van	Ingen	32 Recr.
26	Angela		Noordermeer	31 Recr.
27	Ron	van	Egmond	32 Recr.
27	Sonja		Fransen	31 Recr.
28	Jørgen		Hoogendoorn	32 Recr.
28	Erik Jan	in 't	Veld	32 Recr.
28	Evi		Bakker	07 Pup A
29	Peter		Grimbergen	32 Recr.
29	Marcel	v.d.	Veldt	42 Ov
29	Cock		Gerritsen	31 Recr.
29	Ellen	van	Acker	31 Recr.
Oktober				
1	Peter		Schoonens	32 Recr.
1	Hannah		Overgaauw	41 Ov
1	Ellen		Schipper	31 Recr.
2	Ton		Meiland	32 Recr.
2	Jacqueline		Winnen	31 Recr.
2	Hugo		Hettema	08 Pup A
2	Astrid	v.d.	Berg	31 Recr.
3	Dimitry		Gilissen	32 Recr.
3	Davey		Blok	10 Jun D
3	Liesbeth	v.d.	Toorn	31 Recr.
3	Aad		Kortekaas	22 Mstrs
4	Frans	v.d.	Kraan	42 Ov
4	Jakub		Jurczyszyn	08 Pup A
4	Jan Sjoerd	de	Vries	32 Recr.
5	Ans		Schoonens	37 Wand
5	Marga		Kortekaas	21 Mstrs
5	Twan		Altorf	16 Jun A
6	Annemarie	ten	Kate	17 Sr.
8	Lenie	v.d.	Poel	31 Recr.
8	Ruud	van	Noort	18 Sr.
8	Justin	de	Mooij	08 Pup A
8	Marjolein	v.d.	Kooij	31 Recr.
9	Luda	v.d.	Reep	31 Recr.
10	Ina		Oosterhof	37 Wand
10	Tjeerd	de	Vries	32 Recr.
10	Brigitte		Pieterse	31 Recr.
11	Daan	van	Kan	32 Recr.
11	Joop		Warmerdam	38 Wand

Oktober				
12	Anita		Ruigrok	37 Wand
13	Patrick		Ruigrok	38 Wand
13	Erik		Kerkvliet	32 Recr.
14	Pieter		Vreeswijk	32 Recr.
14	Bryan		Kaak	12 Jun C
14	Sarry	de	Vries	41 Ov
14	Ruud		Boom	32 Recr.
15	Richard		Holleman	32 Recr.
15	Marlin		Damo	02 Mini
20	Ria		Schriek	31 Recr.
20	Hans	van	Hateren	18 Sr.
20	Sofie		Smith	01 Mini
21	Jasper		Stokman	10 Jun D
22	Marieke		Moonen	11 Jun C
22	Rita	v.d.	Krogt	31 Recr.
23	Paul		Hoezen	32 Recr.
24	Yolanda		Kaart	31 Recr.
24	Anneke		Cederhout	37 Wand
24	Jennifer		Lem	31 Recr.
24	Amy		Ruijg	03 Pup C
25	Dave		Clemens	18 Sr.
25	Frank	van	Dongen	38 Wand
27	Joop	van	Stijn	42 Ov
27	Youri		Feijt	10 Jun D
27	Maarten		Heijker	32 Recr.
29	Bob		Roest	08 Pup A
29	Ben	ter	Hoeve	42 Ov
30	Evan		Gerrits	02 Mini
30	Niels		Louwers	32 Recr.
31	Jette	v.d.	Hoorn	31 Recr.
31	Corrie	v.d.	Berg	41 Ov
31	Frans	v.d.	Broek	32 Recr.
31	Rob		Schoone	32 Recr.
31	Nicoline	van	Steijn	31 Recr.
November				
1	Gerda	v.d.	Meer	31 Recr.
2	Elly		Bennis	37 Wand
2	Lianne		Daan	17 Sr.
2	Isa		Kovács	09 Jun D
3	Herman	de	Joode	32 Recr.
3	Kobi	van	Braak	31 Recr.
4	Monique		Hummeling	31 Recr.
4	Aad		Grimbergen	38 Wand
5	Emma		Ouwehand	07 Pup A
5	Onno		Pronker	32 Recr.
6	Andrea		Bouma	17 Sr.
6	Dick	van	Elk	42 Ov
6	Mariëlle		Baranski	31 Recr.

vervolg jarigen	**November**			
6	Paul		Stelder	32 Recr.
7	Silke		Boon	41 Overig
7	Willem	van	Klink	32 Recr.
7	Edwin		Teeuwen	32 Recr.
10	Anneloes		Roeleveld	31 Recr.
10	Bruno		Bangu	12 Jun C
10	Jan		Dofferhoff	22 Masters
10	Ingrid		Nieuwenhuis	41 Overig
11	Djen		Spierings	12 Jun C
12	Julia		Pieterse	09 Jun D
12	Joost		Valk	42 Overig
15	Henk		Paardekooper	42 Overig
15	Henk		Westra	42 Overig
15	Wijnand	v.d.	Plas	38 Wand

Nieuwe leden			
Vnaam	**TV**	**Naam**	**KnauCat**
Filip		Meijer	02 Mini
Orkide		Akinci	05 Pup B
Lieve	v.d.	Beek	05 Pup B
Tygo		Dubos	06 Pup B
Jens	van	Dijk	08 Pup A
Davey		Blok	10 Jun D
Maartje	de	Ruiter	11 Jun C
Fleur	v.d.	Put	17 Sr.
Wouter		Hoogkamer	22 Mstrs
Eliane	v.d.	Lans	31 Recr.
Ellen	van	Acker	31 Recr.
Anita		Koppe	31 Recr.
Chantal		Steenvoorden	31 Recr.

Nieuwe leden			
Muriël		Brouwer	31 Recr.
Byung		Jonkman	31 Recr.
Maaike		Liefting	31 Recr.
Yolanda		Kaart	31 Recr.
Karin		Beelen	31 Recr.
Tjeerd	de	Vries	32 Recr.
Rob		Pijpers	32 Recr.
René		Zoet	32 Recr.
Theo		Verdel	32 Recr.
Carlo		Seijsener	32 Recr.
Paul		Kaart	32 Recr.
Peter		Schoonens	32 Recr.
Harry		Roelofs	32 Recr.

Opgezegde leden

Catharina		Loefs	03 Pup C
Julia		Langeveld	03 Pup C
Iris		Bloem	05 Pup B
Orkide		Akinci	05 Pup B
Robin		Noort	06 Pup B
Daphne	v.d.	Toorn	07 Pup A
David		Dwyer	08 Pup A
Pepijn		Stoffer	08 Pup A
Levi	van	Wichen	08 Pup A
Gioia		Remkes	09 Jun D
Fabienne	van	Duijn	09 Jun D
Phileine		Godefrooi	09 Jun D
Noa		Huvers	09 Jun D
Joy		Broekhof	09 Jun D
Duncan		Arrachart	10 Jun D
Teije	van	Schaik	10 Jun D
Jolijn		Verhoeven	11 Jun C
Kaja	van	Zaanen	11 Jun C
Desi	van	Rijswijk	11 Jun C
Gwen		Munsterman	11 Jun C
Bente		Schults	11 Jun C
Fenna	v.d.	Kwaak	11 Jun C
Eva	van	Wichen	11 Jun C
Charlaine		Filippo	11 Jun C
Stef	den	Elzen	12 Jun C
Stan	de	Haas	12 Jun C
Emma	van	Werkhoven	13 Jun B
Shana	van	Vuuren	13 Jun B
Mandy		Duinkerken	13 Jun B
Lamyae		Afkerin	13 Jun B
Niels	van	Beek	14 Jun B
Martijn	den	Hoed	14 Jun B
Stijn		Hooijman	14 Jun B
Gijs		Jansen	14 Jun B
Melle	de	Fuijk	14 Jun B
Elise		Hoogkamer	15 Jun A
Marlijn		Stokhof	15 Jun A
Lynn	v.d.	Sar	15 Jun A
Merlijn	v.d.	Lans	16 Jun A
Mark	ten	Brinke	16 Jun A
Michael		Bouma	16 Jun A
Stijn		Lammers	16 Jun A
Zeb		Beelen	16 Jun A
Rick		Urban	18 Sr.
Erik		Bakker	22 Mstrs
Monique		Hoogkamer	31 Recr.
Daniëlle		Vink	31 Recr.
Mary	van	Veen	31 Recr.
Nicole		Elstgeest	31 Recr.
Sandra	van	Duijn	31 Recr.
Ivon	van	Lierop	31 Recr.
Hester	de	Ruijter	31 Recr.
Rianne	de	Jong	31 Recr.
Romy		Berkhout	31 Recr.
Tamara		Pranger	31 Recr.
Nanda		Huang	31 Recr.
Manon	den	Hollander	31 Recr.
Miranda		Tempel	31 Recr.
Herman	van	Abeelen	32 Recr.
Hans	v.d.	Berg	32 Recr.
Mirsad		Hulic	32 Recr.
Ron	de	Kwaasteniet	32 Recr.
Jack		Mens	32 Recr.
Hans	van	Duijn	32 Recr.
René	v.d.	Eeze	32 Recr.
Arjan		Lenderink	32 Recr.
Youri		Koelewijn	32 Recr.
Anton		Duivenvoorden	32 Recr.
Arie		Posthumus	32 Recr.
Stefan		Esveld	32 Recr.
Sandra	de	Joode	37 Wand

Verhuisde leden

Allert		Everts	42 Ov
Fleur		Put	17 Sr
Linda		Warmerdam	21 Mstrs
Manouk		Mens	31 Recr.

Het aantal actieve leden per 19 augustus bedraagt 751

KANTINENIEUWS

Koffiekaarten zijn alléén geldig met trainingen, dus niet bij wedstrijden

WINNAARS KOFFIEKAARTEN

JUNI: Thea Broekhof, Marjolein v.d. Lans, René Zoet

JULI : Kobi van Braak, Johan Nooijen, Gerda Wassenaar

LOOP JE MEE? 25E VAN DER HULST ORANJECIRCUIT GAAT VAN START!

Van vrijdag 30 augustus tot en met dinsdag 24 september komt heel de bollenstreek weer in beweging. Jong en oud kunnen dan weer deelnemen aan de verschillende leuke hardloopwedstrijden van het Van der Hulst Oranjecircuit. Dit jaar is het de 25e editie!

Het circuit

Het Van der Hulst Oranjecircuit is een serie van 6 wedstrijden in Noordwijk-Binnen, Noordwijkerhout, Hillegom, Voorhout, Sassenheim en Lisse. Het is zowel voor de prestatie- en recreatieloper een uitstekende gelegenheid om de sportieve uitdaging aan te gaan. De afstanden van de wedstrijden liggen tussen de 6 en 7,2 KM.

Natuurlijk is het mogelijk om in plaats van het gehele circuit een of enkele wedstrijden te lopen. Daarom een ontzettend leuk event voor iedereen!

Organisatie

Het jaarlijks terugkerende evenement wordt georganiseerd door AV De Spartaan in samenwerking met de Oranje- en Harddraverijverenigingen. Het circuit vindt plaats tijdens de jaarlijkse najaar festiviteiten in de Bollenstreek. In tal van leeftijdscategorieën zijn punten te verdienen en er zijn prijzen voor de drie hoogst geklasseerde. Ook zijn er dit jaar weer de klasseringen voor de plaatselijke lopers. Dus loop mee en schrijf je nu in via de website **www.oranjecircuit.nl/inschrijving.**

Agenda

Hillegom	Maandag 9-9-2019	19.45	7,2 km
Voorhout	Vrijdag 13-9-2019	19.45	7,3 km
Sassenheim	Dinsdag 17-9-2019	19.30	6,6 km
Lisse	Dinsdag 24-9-2019	19.20	6,6 km

Jeugdloop

Hillegom	Maandag 9-9-2019	19.00	2,4 km
Voorhout	Vrijdag 13-9-2019	19.00	2,0km
Sassenheim	Dinsdag 17-9-2019	19.00	2,2 km
Lisse	Dinsdag 24-9-2019	19.00	1,1 km (7 t/m 11 jaar)
		19.20	2,2 km (12 t/tm 14 jaar)

ANDREA BOUMA IN EXPOSITIE A WORLD OF TALENTS

Sportfotograaf René van Dam uit Sassenheim portretteerde op zijn eigen wijze 11 vrouwelijke sporters uit de gemeente Teylingen. Spartaanatlete Andrea Bouma is er één van.

De expositie A World of Talents wordt vrijdag 30 augustus geopend en is te bewonderen bij LJ Sport in Sassenheim. De foto's zijn te bezichtigen tot eind september.

Interview:

SIMON GRANNETIA LOOPT 3.000M STEEPLECHASE TIJDENS UNIVERSIADE

Een paar dagen voor de wedstrijd van de Universiade in Napels heb ik contact met Simon, of hij interesse heeft in een interview met het Leidsch Dagblad. "Ja zeker!" De tip kwam van Anthony Ott: wist je dat Spartaan atleet Simon Grannetia meedoet aan de Universiade? Dat is natuurlijk heel bijzonder en zeker de moeite waard om hier aandacht aan te besteden en wat meer te weten over Simon.

(Simon heeft de finale bereikt en kon daarin helaas niet met de beste meegaan.)

"Ik was 15 jaar toen ik op atletiek ging. Ik werd specifiek lid voor het hardlopen, dus ik heb nooit echt andere onderdelen gedaan. Ik heb een keer hoogspringen gedaan maar ik bakte er niks van en een keer speerwerpen en Anthony vroeg toen "weet je zeker dat je linkshandig bent". Dus altijd maar bij het hardlopen gehouden en ook leuk gevonden."

Simon is lid geworden van De Spartaan zoals zoveel recreanten lid worden, maar Simon was wel wat jonger. Hij begon met hardlopen om te trainen voor de Dam tot Damloop, hij deed mee met een team van het werk van zijn vader. En hardlopen vond hij wel leuk. "Destijds had ik een vriend op de middelbare school, Max van der Voet, die op atletiek zat en aan hem stelde ik alle vragen hoe training precies was en dergelijke. Daarna lid geworden."

Het hardlopen was zijn onderdeel dus kwam bij de MiLa's terecht (Midden Lange afstandlopers). Daar probeerde hij de steeplechase uit. Ondanks een val en dikke knie bij de eerste keer, beviel het hem meteen. Zijn eerste wedstrijd kan hij nog goed herinneren. "Met mijn broer reed ik naar Haag Atletiek. We hadden dikke vertraging dus ik had amper de tijd voor een warming-up. De organisatie was zo aardig om de start wat te vertragen. Er deden dan ook maar drie mensen mee. Ik viel na 500 meter …." Dat hij nog niet veel ervaring had was te zien aan zijn cross spikes en sokken. Publiek riep: "hé, er zit een vissie in je schoen!"

Nu aantal jaar later is Simon een ervaren steeplechase (sc) atleet met mooie resultaten. In 2015 zilver op de 3.000m sc tijdens de NK, om een jaar later Nederlands Kampioen te worden om deze afstand. En nu maakt hij zich op de Universiade in Napels. Samen met trainingsgenoot Noah Schutte (Leiden Atletiek) en 9 andere Nederlandse sporters is hij nu in Napels. Onder begeleiding van onze eigen atletentrainer Anthony Ott.

Voor de Universiade is hij goed getraind. "Meestal train ik 10 tot 12 keer in de week. Meestal houd ik het bij in kilometers. Vanwege mijn blessure, gescheurde lis-franc ligament, heb ik 8 maanden niet kunnen hardlopen, waarvan 2 maanden helemaal niks trainen. Nu ben ik weer goed bezig. Afgelopen drie weken op hoogte heb ik rond de 120 km per week gelopen.

Hij woont sinds drie weken in Boulder (Colorado, USA) na zijn studie (master in Engineering) in Portland (Oregon, USA) te hebben afgerond. Boulder ligt op 1600m hoogte. Hij heeft gemerkt dat hij nu een stuk fitter is dan een maand geleden. "Mijn laatste wedstrijd was eind mei, zo'n 6-7 weken geleden. Dit waren de regionale kampioenschappen voor studenten in de VS, NCAA (West) Regionals. Ik liep daar 8.58" wat een 'seasons best' was. Gezien dit al even geleden was en ik zeker nog in de stijgende lijn terug van de blessure zit, ga ik er van uit dat ik minstens in betere vorm ben dan dat."

Zijn kansen op de Universiade vindt hij lastig om in te schatten, omdat je niet goed weet wat de vorm van de andere sporters is. Zo vaak kom je elkaar niet tegen op internationaal niveau. Daarnaast kan tijdens een steeplechase wedstrijd veel gebeuren. Het is ook een tactische race waar zomaar een andere favoriet naar voren kan schijven. Ambitieus is Simon uiteraard.
"Ik wil minstens de finale halen en dan in de finale zien wat ik waard ben. Ik denk dat ik heel tevreden kan zijn als ik in de top 10 weet te eindigen." Dinsdagavond zijn de series en vrijdagavond de finale. Hij neemt het onder andere op tegen een snelle maar wisselvallige Algerijn (met 8.22 als pr) en twee of drie Ethiopiërs.
"Zij lopen boven de 9 minuten maar dat is altijd op 2400m hoogte, dus die kunnen vast sneller", aldus Simon.

Na de Unversiade vliegt Simon weer terug naar Boulder. Hij heeft daar een baan gevonden bij een IT sport bedrijf dat sensors maakt om je bewegingen te volgen. "Daar ga ik een betaalde stage lopen van 4 tot 6 maanden bij de applied sport research groep. Dit bedrijf heet LEOMO (leomo.io). De stage lijkt mij op de buik geschreven. Het is een mooie combinatie van wat ik academisch geleerd heb in mijn bachelor Natuurkunde en in mijn master in Engineering (met focus op 'electrical' en computer) en met mijn passie van sport."

Paula Hollander

Simon - Anthony

Simon

restaurant De Vier Seizoenen

Lisse Draaft Door

Vrijdag 20 september live muziek
op het Vierkant 19.00-21.00 uur.
Live in De Vier Seizoenen **J&J Coustic Session.**
Aanvang 21.30 uur, gratis entree

Jazz ontbijt

Zondag 22 september aanvang 11.00 uur.
Heerlijk ontbijt 17.50 p.p. incl. koffie, thee
en live muziek van **Late Night Serenade**

Ringsteken en live muziek

Zondag 22 september vanaf 14.00 uur
voor De Vier seizoenen.
Vervolgens live muziek van 15.00-18.00 uur

Grote Lisserse Jaarmarkt

Ons terras is open vanaf 9.00 uur
Koffie met huisgemaakte moorkop

"Try-out" diner

Vrijdag 11 oktober 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 12 oktober is het weer zo ver!
Creatieve vis, vlees, gevogelte,
wild en vegetarische gerechten.

Wijn- en Spijsavond

Vrijdag 25 oktober, menu inclusief wijnen en water
Wij serveren een 5-gangenmenu met
bij elke gang 2 wijnen.
Gezellige, informatieve en culinaire avond met
medewerking van Martijn Claassen van Wereld Wijnen.

Lazy Sunday Afternoon

Zondag 3 november van 14.00-17.30 uur
Heerlijke gerechten van de Big Green Egg,
à la minute gemaakte sushi, internationale kaastafel,
winterse salades, uitgebreide broodtafel met
tappenades, mooie wijnen en lekkere
live easy listening muziek € 56,- p.p.

Heereweg 224
2161 BR LISSE
Tel. 0252 418023

www.rdvs.nl
restaurant@rdvs.nl

TER GOUW

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

in verschillende wijdte maten

uw voeten zijn bij ons in goede handen!

Heereweg 240 Lisse

Tel: 0252-413672

E-mail: info@tergouwschoenen.nl

www.tergouwschoenen.nl

SCHOLTEN

uw keurslager

Waarom zou u 't met minder doen

Hoofdstraat 261
2171 BD Sassenheim
0252-211440

REDACTIENIEUWS

Uiterste inleverdatum kopij
vóór 16.00 uur op

2 oktober

27 november

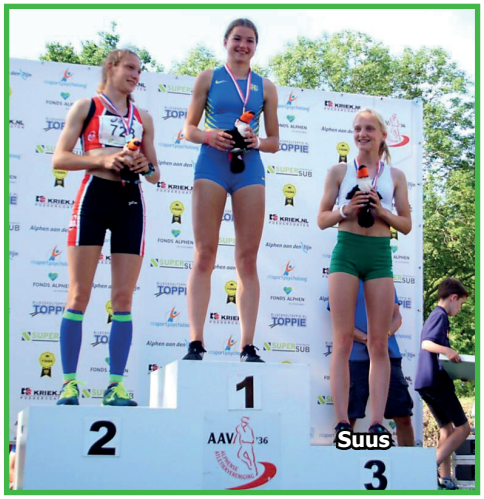
2019

NK junioren 2019

Vrijdag 28 juni t/m zondag 30 juni was het NK junioren bij AAV '36 in Alphen aan de Rijn. Ik kwam in actie op de 400m. Voor mij was het mijn eerste grote wedstrijd met een callroom en een meldtijd. Dit maakte het spannend, maar ook heel gaaf. Zaterdagochtend waren de series. De eerste 2 per serie gingen meteen door naar de halve finale. Dat was gelukkig geen probleem. Zo'n 3 uur later waren de halve finales. Dat betekende goed uitlopen en dan rusten. Voor de halve finale was er wel meer spanning gekomen. Opnieuw moest ik bij de eerste twee zien te komen, maar nu in een veel sterker veld. Zo'n tweede 400m op dezelfde dag viel toch wel zwaar. Maar met een tweede plaats wist ik me toch te plaatsen voor de finale. Ik was heel erg blij en mijn tweelingbroer Rens ook. Nog geen minuut na de finish kwamen de berichtjes uit Hoorn, waar hij zelf ook mee deed aan een wedstrijd.

De finale was op zondag. Aan het begin van de dag liep mijn oudere broer Twan nog de 5000m en in de middag was ik aan de beurt. Voordat we mochten starten, werden de namen nog omgeroepen. Ik startte uit baan 5, daar was ik best blij mee. Er was gelukkig geen valse start. Mijn start ging goed. We liepen allemaal ongeveer gelijk tot de 200m streep. Vanaf de 200m streep liepen 3 anderen en ik een beetje uit. Met nog 100m te gaan liep ik in de 4de positie. Dat bleef zo tot zo'n 5 meter voor de streep. Op de streep haalde ik nog net 1 iemand in, maar zelf wist ik niet dat ik 3de was geworden. Pas toen de speaker mijn naam omriep, kwam de blijdschap. In een tijd van 57,84s was ik 3de geworden op het NK junioren. Dat was zeker een weekend om nooit meer te vergeten!

Suus Altorf



FC DE SPARTAAN HOUDT ZICH STAANDE IN VOETBALCOMPETITIE

Wist u dat atleten ook kunnen voetballen? Dat hebben 14 Spartaanse mannen met leeftijden uiteenlopend van 19 t/m 40 jaar de afgelopen maanden bewezen.

Om de interactie tussen de twee grootste verenigingen van Ter Specke te bevorderen heeft FC De Spartaan deelgenomen aan het Zomeravondvoetbaltoernooi van FC Lisse. In een vrijdagavond competitie waaraan vrienden-voetbalteams meedoen uit de regio werd 8 weken lang gestreden om de felbegeerde titel in poule-C. Het team bestond uit de atleten v. Blitterswijk, Schniedewind, Steenvoorden, R. v. Noort, Habers, Prins, v. Hateren, Hoekema, v.d. Geest, Teeling, Beukers, Assendelft, Oosterkamp en A. v. Noort.

Door de beresterke conditie van de gemiddelde Spartaanatleet wist het team zich vast te bijten in elke tegenstander. Ondanks het nog beperkt ontwikkelde voetbaltalent van het team bleken we een tegenstander waar voor gevreesd werd. De doelstelling vooraf was om niet weggespeeld te worden en misschien een keer te scoren. Aan het einde van de rit bleken we tot ieders verbazing de 4e plaats in een poule van 8 waard. Maar liefst 18 keer wisten we een goal te produceren waarvan topscorers Tom Hoekema en Bram Prins beide 4 goals wisten te maken. Slechts 17 goals zijn er doorgelaten door doelman Richard Assendelft.

Wij danken FC Lisse voor de voortreffelijke organisatie en bitterballen en Joost v.d. Meer en Hubert Habers voor het invallen. De voorbereidingen voor het nieuwe seizoen zijn al weer in gang gezet.

Levi van der Geest

NIEUWS VAN DE CLUB VAN 100

26e Uitgaansmiddag Club van 100

Nu de vakantie weer voorbij is, hoop ik dat iedereen heelhuids thuis gekomen is en weer nieuwe energie heeft opgedaan. Vele mooie plekken bezocht? Op warme tot heel hete stranden gelegen? Voor iedereen is vakantie een andere beleving. Maar nu weer hard aan de slag. Op de baan voor de rest van het zomerseizoen of op de weg bij de vele kermisloopjes of langer.

Als bestuur van de Club van 100 hebben we nagedacht over de uitgaansmiddag op **28 september**. Jullie hebben inmiddels allemaal de uitnodiging ontvangen per mail.

Mocht je nog niet gereageerd hebben doe dit dan vandaag nog want hoe meer zielen hoe meer vreugd. Het belooft weer een informatieve middag te worden met een gezellig buffet na afloop. Het sociale karakter is toch altijd een belangrijk punt in onze club. En vooral deze middag zouden we graag vele leden van de Club van 100 zien.

Dan komt de Algemene Jaarvergadering er ook weer aan.
LET OP: Deze zal worden gehouden op vrijdag 29 november (i.p.v. 22 november) in de kantine.

Natuurlijk is de stemming voor de keuzes van het cadeau voor de vereniging het belangrijkste feit op deze avond. Als bestuur van de Club van 100 hebben we het bestuur van de vereniging gevraagd om een voorstel voor 3 keuzes te doen.

Natuurlijk is het ook mogelijk om als lid van de Club van 100 een voorstel in te dienen. Graag dan wel minimaal 1 week voor de vergadering. En denk aan de voorwaarde: "een cadeau moet liefst de gehele vereniging, maar in ieder geval een groot deel van de leden van AV De Spartaan ten goede komen.

Zie jullie allemaal hopelijk 28 september of elders.

Jaap van Amsterdam, voorzitter

NIEUWS VAN DE VRIJWILLIGERSCOMMISIE

't Is hartje zomer als ik dit stukje schrijf. De kampleiders van De Spartaan, tennis en gym hebben zojuist een warm en mooi kamp afgerond op de accommodatie van De Spartaan!
Het is vakantietijd en ondertussen maken we ons gelijk op voor het naseizoen.

In de afgelopen periode zijn weer een aantal vacatures ingevuld. Het Van der Hulst-oranjecircuit heeft website-beheerder Edwin Warmerdam ook weten te strikken voor de functie van penningmeester. Fijn dat deze taak na een lange periode van zoeken is geregeld.
Het bestuur heeft Gert Jan Booij als voorzitter van de klachtencommissie aangesteld, nadat Paul Stelder deze taak niet meer kon vervullen toen hij voorzitter van De Spartaan werd. Tevens is het bestuur in gesprek om de leemte van afvaardiging van de recreanten in het bestuur op te vullen, met aandacht voor de coördinatie van activiteiten en communicatie.

In dit clubblad vinden jullie ook **een interview met Elly Bennis en Eefje Wensveen,** de administrateurs van De Spartaan, die het ondersteunend werk voor penningmeester Leo Onderwater verrichten. Dat is weer eens zo'n functie, die achter de schermen plaatsvindt. Alleen als het niet goed gaat, krijg je er mee te maken.

Vacatures:

- **Er worden nieuwe kantinemedewerkers gezocht vooral voor de zaterdagochtendtraining en bij de wedstrijden (veelal zaterdag/zondag)!**
- Het experiment met **open kantine tijdens de pupillentraining op woensdagmiddag** tussen half 3 en kwart voor 5 mag als geslaagd worden beschouwd. In het najaar wordt dit met een paar andere ouders verbreed. M.n. het eerste uur (half 3–half 4) is nog aanvulling gewenst. Je krijgt een korte instructie en kunt afwisselen met een van de andere ouders, je hoeft dus niet elke week paraat te zijn. Meld je bij VWC of Marga Kortekaas.

De **Ter Speckeloop-commissie** bespreekt binnenkort de alternatieven bij het wegvallen van Kees van Ruiten uit deze organisatie na vele, vele jaren. In ieder geval zijn er **extra handjes nodig op 14 en 15 december a.s.**

De vrijwilligerscommissie denkt na over nieuwe manieren om het vrijwilligerswerk te promoten. Ideeën zijn van harte welkom!

De vrijwilligersdag 2019 gehouden op zondag 13 oktober

De inloop tussen 2 uur en half 3 (na afloop van Crossen door de Bossen). Dit jaar houden we een Segway-competitie op de baan. Daarnaast zijn er een aantal Escape-boxen (puzzelspelen waarbij je de juiste code moet vinden). Kortom voor allen iets te doen of mee te genieten. De uitnodigingen zijn inmiddels verstuurd. Als je weet dat er iemand gemist is, geef ons dan even een seintje.

Vanuit de VWC, Lenie van der Poel, Jeannette v.d. Toorn, Petra v.d. Toorn.

Interview met Elly Bennis

Stel jezelf eens voor:

Ik ben Elly Bennis, getrouwd met Ed en sinds 1996 wonen we in in dit nog steeds leuke dorp Lisse. We zijn hier terecht gekomen door onze verhuizing uit Amerika (Florida) waar we 3 jaar gewoond hebben. We hebben 2 dochters, schoon- en 4 kleinkinderen. De laatste is begin augustus geboren. De nog kleine kleinkinderen sporten nog niet maar wie weet wat ze straks gaan doen. We hebben er wel één die best hard kan rennen maar ook goed (voetbal) keepen…….

Hoe ben je bij De Spartaan terecht gekomen?

Toen we net hier woonden en in het plaatselijke krantje een oproep stond om de opstartgroep te gaan doen kwam dat niet uit. Ik heb toen wel gezegd volgend jaar en in oktober 1997 ben ik bij De Spartaan gaan hardlopen. Daarvoor nog nooit gedaan. En zie 2019 nog steeds lid al is hardlopen niet meer aan de orde maar wandelen kan ook en op de dinsdagavond is er een leuke groep waarmee we in 1 1/2 uur de buurt "verkennen"

Kom je uit een sportieve familie?

Nee niet echt. Onze dochters hebben we toen ze jonger waren aan sport gedaan Turnen, zwemmen en voetballen. Momenteel sporten ze voor zichzelf als het uitkomt. Ed heeft ook nog een paar jaar hardgelopen bij De Spartaan maar het is niet echt zijn ding dus toen bij dochterlief een coach werd gezocht voor de voetbal (precies de dinsdagavond en de zaterdag) had hij een goed excuus om te stoppen met hardlopen.

Wat betekent De Spartaan voor jou?

Een gezellige sociale vereniging.

Wat zijn jouw vrijwilligerstaken bij De Spartaan?

Ik ben al jaren kantinemedewerkster en sinds een jaar of zo help ik de penningmeester met de financiele administratie.

Heb je nog andere hobby"s?

Wandelen met de hond fietsen, vakanties, lekker eten en drinken en met de kleindkinderen bezig zijn natuurlijk. Ze wonen allemaal in Lisse dus dat is heerlijk.

Wie is jouw sportieve held?

sorry, heb ik niet

Heb je nog tips voor Spartaners die nog geen vrijwilligerswerk doen?

Het valt me op dat De Spartaan tegenwoordig meer wordt gezien als een club waar je gaat hardlopen, na afloop misschien even thee/koffie drinkt en daarna naar huis gaat. De gemiddelde leeftijd van de vrijwilligers wordt almaar hoger. Ik begrijp dit wel want iedereeen moet alles maar zien te combineren, werk, gezin en misschien studie en mantelzorg; de saamhorigheid verdwijnt wel op deze manier. Maar toch, we zijn een vereniging die graag verbinding wil, dus als je eens tijd hebt vraag eens aan de vrijwilligerscommissie wat je kunt betekenen voor De Spartaan.

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

Interview met Eefje Wensveen

Stel jezelf een voor:
Ik ben Eefje Wensveen, geboren in 1945, opgegroeid op Kaageiland, wegens studie en werk verhuisd naar Amsterdam, in 1968 getrouwd en woon in Hillegom. We hebben een zoon en een dochter en 2 kleinzoons, die gelukkig ook allemaal in de omgeving wonen.

Hoe ben je bij De Spartaan terecht gekomen?
Manlief was al lid van De Spartaan en vond dat ik eigenlijk ook wel kon gaan hardlopen. Dus heb ik de opstapgroep gedaan in 1996 en 1997. Maar helaas mijn enthousiasme voor hardlopen was er niet zo heel snel. Gelukkig dankzij de gezelligheid, het leren kennen van andere mensen tijdens en na afloop van de training, begon ik het op een gegeven moment toch wel leuk te vinden. En het was ook een goede ontspanning na een drukke werkdag.

Kom je uit een sportieve familie?
Een sportieve familie heb ik niet, ik woonde op Kaageiland, dus wel een sportieve watersportplaats. 's Zomers altijd zwemmen; 's winters -als er ijs was- afstanden schaatsen met mijn vader. In de zomer we gingen wel op "vaar-vakantie". Onze familie was meer voor gezellig met elkaar muziek maken. Zo heb ik ook mijn echtgenoot ontmoet.

Wat betekent De Spartaan voor jou?
De Spartaan betekent voor mij ontspanning, gezelligheid en bovendien goed voor je lijf. Helaas heb ik enige tijd wegens ongemakken niet goed kunnen hardlopen, maar gelukkig heb ik het weer kunnen oppakken, mede ook dankzij de trainers en ben nu aan het trainen voor de Dam-tot-Dam in september.

Wat zijn jouw vrijwilligerstaken bij De Spartaan?
Een aantal jaren heb ik -heel gezellig- kantine-dienst gedaan, maar sinds mijn schouderblessure (afgescheurde pezen in mijn rechterschouder) mocht/kon ik niets meer met mijn rechterarm.
Nu doe ik administratief werk voor De Spartaan, wat voor mij een goed alternatief is, gezien mijn opleiding en het (nog steeds) werken in mijn eigen administratiekantoor.

Heb je nog andere hobby's?
Voor hobby's ontbreekt nog even de tijd, maar ik heb wel vele interesses: Ik houd van planten en bloemen en maak graag kleurige boeketjes van bloemen uit eigen tuin; Tijdens de" Keukenhof-open" bijna om de dag bezoeken; Met vriendinnen weekje Zwarte Woud; Jaarlijks bezoek aan mijn familie in Australië; Weekje Wintersport; Lezen over reizen; Elk dag "Nu Beter Frans" & Duits en Engels. En als ontspanning luisteren naar rustige muziek !.

Wie is jouw sportieve held?
Geen speciale held, maar voor mij zijn de trainers van De Spartaan mijn sportieve helden! Zij blijven positief en zorgen ervoor dat je het ondanks mindere prestaties zo goed mogelijk kunt volhouden.

Heb je nog tips voor Spartaners die nog geen vrijwilligerswerk doen?
De Spartaan is een sportieve club waar je je altijd wel ergens als vrijwilliger voor kunt inzetten. Terwijl ook de gezelligheid niet wordt vergeten.

NIEUWS VANUIT HET CRA

Korte update van ontwikkelingen bij de CRA:

Er wordt gewerkt aan een andere vorm van de CRA en besprekingen hierover zijn gaande tussen bestuur, trainerscoordinatoren en CRA leden. Op het moment dat zaken concreet worden zal hierover nader worden gecommuniceerd.

Loek van Saase

De wandelagenda

De trainingstijden van zomer naar winter

5 september is de laatste training in Noordwijks duin. We gaan dan onderweg een bakkie doen.

8 september is de eerste zondag duurloop in De Zilk om 9.00 uur

12 september is de eerste baan wandeltraining in Lisse om 19.00 uur.

Zondag 15 september starten we weer in De Zilk

Zondag 22 september gaan we weer lopen in Pannenland en na afloop rond 10.30 uur koffie drinken natuurlijk

En save the date!!

Zondag 13 oktober is de loop tegen kanker in Warmond, altijd een leuke en goed georganiseerde tocht voor een goed doel.

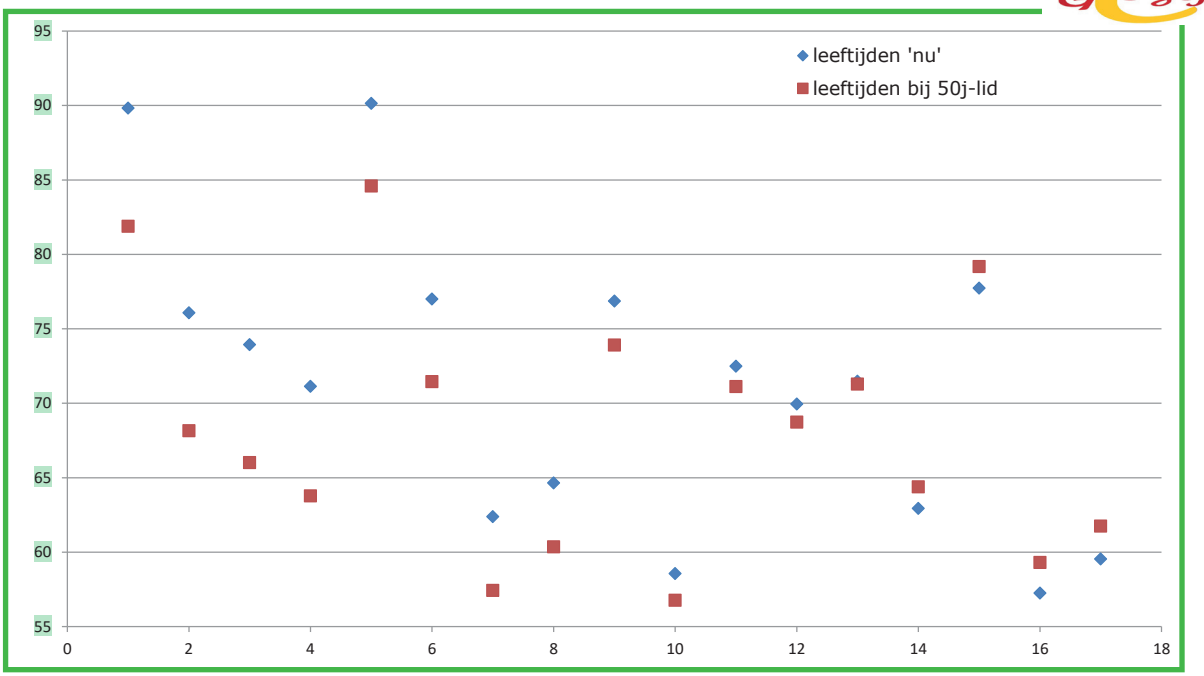
De 10 km start om 10.00 uur

De 15 km start om 9.00 uur.

Nadere informatie over de inschrijving volgt op de site en via de mail.

NIEUWS VAN DE MAN VAN DE STATISTIEKEN

Het 60-jarig bestaan van de vereniging komt steeds dichterbij: op 15 september zijn we er nog maar 750 dagen van verwijderd…
De grafiek is gebaseerd op doorgaand lidmaatschap tot aan dat jubileum. 16 leden zijn dan langer dan 50 jaar lid, nummer 17 komt eigenlijk 8 weken tekort. Het 'gat' met nummer 18 is zo'n 1½ jaar.



Clubrecords

	baan/weg/indoor	maat	Meisjes Junioren B		geb	pres	pl	land	d.d.
B	100 m horden	76 cm	Miranda de Regt		290993	14,44	Gemert		18 09 2010
B	100 m horden	76 cm	Nimah Lommerse		070303	14,31	Alphen a/d Rijn		29 06 2019
	baan/weg/indoor	maat	**Meisjes Junioren C**		geb	pres	pl	land	d.d.
B	400 meter		Suus Altorf		140504	1.00,32	Gouda		12 04 2019
B	400 meter		Suus Altorf		140504	58,13	Gouda		30 05 2019
B	400 meter		Suus Altorf		140504	57,84	Alphen a/d Rijn		30 06 2019
B	300 meter		Marieke Moonen		221004	42,11	Amsterdam		17 05 2019
B	300 meter		Marieke Moonen		221004	41,40	Utrecht		02 06 2019
B	600 meter		Suus Altorf		140504	1.35,82	Zaandam		12 05 2019
B	600 meter		Suus Altorf		140504	1.35,63	Amstelveen		10 06 2019
B	800 meter		Jasmijn Bloemheuvel		020404	2.18,18	Lisse		06 04 2019
B	800 meter		Suus Altorf		140504	2.17,68	Leiden		22 06 2019
	baan/weg/indoor	maat	**Meisjes Junioren D**		geb	pres	pl	land	d.d.
B	300 meter		Lilian van der Ent		070607	54,76	Lisse		15 06 2019
	baan/weg/indoor	maat	**Vrouwen Senioren**		geb	pres	pl	land	d.d.
	baan/weg/indoor	maat	**Vrouwen Masters 35+**		geb	pres	pl	land	d.d.
	baan/weg/indoor	maat	**Vrouwen Masters 40+**		geb	pres	pl	land	d.d.
	baan/weg/indoor	maat	**Vrouwen Masters 45+**		geb	pres	pl	land	d.d.
	baan/weg/indoor	maat	**Vrouwen Masters 50+**		geb	pres	pl	land	d.d.
	baan/weg/indoor	maat	**Vrouwen Masters 55+**		geb	pres	pl	land	d.d.
W	marathon		Kobi van Braak		031149	3.57.39	Rotterdam		10 04 2005
W	marathon		Mieke Aanen		020563	3.29.38	Leiden		19 05 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
W	20 km		Lenie van der Poel		081056	1.51.32	Alphen a/d Rijn		24 03 2019

	baan/weg/indoor	maat	**Vrouwen Masters 65+**		geb	pres	pl	land	d.d.
	baan/weg/indoor	maat	**Mannen Masters 35+**		geb	pres	pl	land	d.d.
W	½ marathon		Piet Waaning		190347	1.11.10	Noordwijkerhout		11 03 1984
W	½ marathon		Willem Boon		151061	1.10.10	Lisse		11 01 1998
W	marathon		Marcel Peschier		220374	2.50.37	Amsterdam		18 10 2009
W	marathon		Wouter Hoogkamer		240282	2.36.31	Duluth-MN	USA	22 06 2019
	baan/weg/indoor	maat	**Mannen Masters 40+**		geb	pres	pl	land	d.d.
	baan/weg/indoor	maat	**Mannen Masters 45+**		geb	pres	pl	land	d.d.
	baan/weg/indoor	maat	**Mannen Masters 60+**		geb	pres	pl	land	d.d.
	baan/weg/indoor	maat	**Mannen Masters 65+**		geb	pres	pl	land	d.d.
B	800 meter		Martien van der Hoorn		180353	3.09,89	Utrecht		03 05 2019
B	800 meter		Martien van der Hoorn		180353	3.04,24	Gouda		30 05 2019
	baan/weg/indoor	maat	**Mannen Masters 70+**		geb	pres	pl	land	d.d.
	baan/weg/indoor	maat	**Mannen Masters 75+**		geb	pres	pl	land	d.d.
	baan/weg/indoor	maat	**Aangepast Sporten M**		geb	pres	pl	land	d.d.
B	discuswerpen	IPC37	Juan Bouw		250502	15,36	Leiden		29 06 2018
B	discuswerpen	IPC37	Juan Bouw		250502	17,80	Gouda		30 05 2019
B	speerwerpen	IPC37	Juan Bouw		250502	13,95	Haarlem		15 06 2018
B	speerwerpen	IPC37	Juan Bouw		250502	15,06	Gouda		30 05 2019
B	speerwerpen	IPC37	Juan Bouw		250502	16,81	Nijmegen		15 06 2019
B	speerwerpen	IPC37	Juan Bouw		250502	17,90	Hilversum		13 07 2019
B	kogelstoten	IPC37	Juan Bouw		250502	6,79	Alphen a/d Rijn		31 03 2019
B	kogelstoten	IPC37	Juan Bouw		250502	6,79	Nijmegen		15 06 2019
	baan/weg/indoor	maat	**Mannen Senioren**		geb	pres	pl	land	d.d.
	baan/weg/indoor	maat	**Jongens Junioren A**		geb	pres	pl	land	d.d.
B	polsstokhoog		Neal Ott		190501	4,63	Lisse		18 05 2019
B	polsstokhoog		Neal Ott		190501	4,70	Breda		16 06 2019
B	polsstokhoog		Neal Ott		190501	4,80	Alphen a/d Rijn		30 06 2019
	baan/weg/indoor	maat	**Jongens Junioren C**		geb	pres	pl	land	d.d.
B	polsstokhoog		Dennis Verhaar		210972	2,80	Zoetermeer		28 05 1987
B	polsstokhoog		Govanni Cozijn		040304	2,95	Barendrecht		13 07 2019
	baan/weg/indoor	maat	**Jongens Junioren D**		geb	pres	pl	land	d.d.
B	300 meter		Siebe van Leeuwen		280206	46,61	Lisse		15 06 2019
B	polsstokhoog		Florian Bloemheuvel		110207	1,70	Hoorn		29 06 2019

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

SUDOKU

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

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

DE SPARTAAN RUN STARTER

RunStarter start zaterdag 7 september

Misschien hoor jij wel eens om je heen 'dat wil ik ook, 5 kilometer hardlopen, maar waar moet ik beginnen?' Vertel je familie, vrienden, buren, collega's of kennissen dan over RunStarter!

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

Op zaterdag 7 september is de eerste training en tevens kennismaking, om 10.00 bij AV De Spartaan.

Wat houdt RunStarter in:

- Je loopt in eigen tempo en in kleine groepen.
- Theorie komt zeker aan bod.
- Twee keer in de week training.

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

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

SPORT 2000 L.J. SPORT your professional sportshop

Hierna kun je doorgaan met de Run-door-start training van wederom 8 weken. Dan bepaal jij zelf of je periodiek lid wilt worden of permanent lid. Tijdens de eerste training op zullen we alles toelichten.

Vragen? Stel ze dan via: **robvdklauw14@gmail.com**

Interesse? Schrijf je in met het formulier op **www.avdespartaan.nl/run-starter-opstapgroep**

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

NIEUWS VANUIT DE WOC

Activiteitenkalender 2019

dag	datum	ed.	OMSCHRIJVING ACTIVITEIT	LOKATIE
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
za/zo	28 / 29 sept	20e	NEK in Amstelveen	Amstelveen
za	**5 Oct 19**	5e	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

PUPILLENNIEUWS

Beste pupillen,

Hier weer een tussenstand van het pupillenklassement. De 3e ZHM en de Van der Hulst Loopmeerkamp is hierin verwerkt. Als je vragen hebt over het pupillenklassement 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	18	10	1	8	37
2	Pieter van der Salm	8	10	1	10	29
3	Evan Gerrits	6	9	1	8	24
4	Thomas Nuis	6	8	0	4	18
5	Coert Warmerdam	4	6	0	6	16
6	Arne de Haas	2	6	0	0	8
	C pupillen Jongens	**Dn**	**NN**	**EV**	**PR**	**Tot**
1	Joris Niewold	14	10	3	12	39
2	Job van Slooten	14	11	1	2	28
3	Redmar Kalimo	8	10	0	2	20
4	Duuk Langeveld	8	7	0	2	17
5	Vincent Trin	10	6	0	0	16
6	Victor de Ruijter	4	7	0	0	11
7	Sem van Vaneveld	2	6	0	0	8
8	Bram Dames	2	2	0	0	4
9	Tygo Kupper	2	0	0	0	2
	B pupillen Jongens	**Dn**	**NN**	**EV**	**PR**	**Tot**
1	Wesley Warmerdam	22	14	0	8	44
2	Ferre Warmerdam	18	10	0	10	38
3	Owen Gerrits	8	7	0	10	25
4	Kay Seijsener	6	0	0	0	6
4	Mike Postma	6	0	0	0	6
5	Tygo Dubos	2	2	0	0	4
	A1 pupillen Jongens	**Dn**	**NN**	**EV**	**PR**	**Tot**
1	David Kaptein	22	12	1	18	53
2	Siebe Holleman	20	12	2	16	50
3	Amine Et-tadmouti	20	12	3	12	47
4	Luuk Arens	16	12	2	14	44
4	Cas van Slooten	18	12	0	14	44
6	Ben van Dorsselaer	18	10	1	12	41
7	Tiemo Jetten	8	11	1	16	36
8	Valentijn Wiering	14	10	1	10	35
9	Julian van Eijndt	14	8	1	6	29
9	Daan vd Geer	14	13	0	2	29
11	Sebastiaan Pluimert	10	10	0	8	28
12	Max Loefs	12	9	0	6	27
13	Tim Turenhout	10	10	1	2	23
14	Raûl Flores	10	10	0	2	22
15	Jesper Turenhout	10	10	0	0	20
15	Abel Ayale	8	8	0	4	20
17	Roelf Sienot	8	0	0	0	8
17	Jasper Verhorst	2	6	0	0	8
18	Hugo Hettema	2	2	0	0	4
	A2 pupillen Jongens	**Dn**	**NN**	**EV**	**PR**	**Tot**
1	Denny Verhagen	20	11	0	14	45
2	Daan Arens	16	11	0	14	41
3	Valentino Clemens	18	10	0	10	38
4	Thijs Berger	20	8	0	4	32
5	Luuk van Ruiten	10	9	2	10	31
6	Bob Roest	10	11	1	2	24
	Ties Zuijderduijn	12	4	0	0	16
7	Rafael Alvarado van Gijzen	6	7	0	0	13

	Mini pupillen Meisjes	**Dn**	**NN**	**EV**	**PR**	**Tot**
1	Jaycee Warmerdam	20	11	3	10	44
2	Marloes Kortekaas	18	11	2	10	41
3	Juul Opdam	8	6	0	0	14
4	Sofie Smith	2	2	0	0	4
	C pupillen Meisjes	**Dn**	**NN**	**EV**	**PR**	**Tot**
1	Julia Baak	18	11	2	12	43
2	Meike Zenden	16	10	3	10	39
3	Anouk Kaptein	14	11	1	8	34
4	Noa Koot	12	9	2	8	31
5	Fleur Grimbergen	14	9	0	6	29
6	Celine de Mooij	12	8	1	2	23
7	Lynn van Beek	10	7	0	2	19
8	Anouk Verhorst	2	6	0	0	8
	B pupillen Meisjes	**Dn**	**NN**	**EV**	**PR**	**Tot**
1	Lindsey Clemens	20	13	2	10	45
2	Femke Kortekaas	18	12	1	10	41
3	Chiara Franklin	12	12	1	10	35
4	Megan de Vries	8	11	1	10	30
5	Esra Kulcer	2	6	0	0	8
5	Zahra Turhan	2	6	0	0	8
6	Liva Bouckaert	4	3	0	0	7
7	Reina Böhm	2	2	0	0	4
7	Puck Ooms	2	2	0	0	4
7	Tirza Piontek	2	2	0	0	4
	A1 pupillen Meisjes	**Dn**	**NN**	**EV**	**PR**	**Tot**
1	Rosanne Bruggeman	22	13	2	12	49
2	Lotte Kruit	18	10	3	12	43
3	Milou Heidinga	14	11	1	14	40
4	Isa Philipse	16	11	0	10	37
5	Michelle Gilissen	12	8	0	6	26
6	Eva Swinkels	10	9	0	6	25
7	Sophie Rens	12	7	0	0	19
8	Anna Rens	10	6	0	0	16
9	Esmée de Ruijter	4	7	0	2	13
10	Eva van Bakel	2	6	0	0	8
10	Liz den Elzen	2	6	0	0	8
12	Nina van Kampen	2	2	0	0	4
	A2 pupillen Meisjes	**Dn**	**NN**	**EV**	**PR**	**Tot**
1	Tessa Verhoeven	22	12	3	12	49
2	Amber Nuis	20	11	1	12	44
3	Jill Munsterman	14	11	1	10	36
4	Evi Bakker	16	8	0	6	30
5	Emma Ouwehand	10	2	0	0	12

GEVONDEN VOORWERPEN KAMP

Deze spullen zullen nog **tot eind september 2019** bij mij thuis blijven liggen. Daarna gaan ze naar de zak van Max of naar de Kringloopwinkel. Iets kwijt? Neem dan per mail (margakortekaas@hotmail.com) of telefonisch (0252-411574) contact met mij op.

Marga Kortekaas

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.

De Grote Club Actie 2019

Binnenkort worden de verkoopboekjes uitgedeeld op de training. De verkoop start op **zaterdag 14 september.**

Tot 21 november kunnen de boekjes via Marga worden ingevuld en ingeleverd bij Jessica en Linda, twee moeders van jeugdleden, die ook dit jaar de verwerking weer op zich nemen. Top dames!!

De clubloten worden verkocht met éénmalige machtiging zodat de kinderen niet met contant geld over straat hoeven.

Het correct invullen van **IBAN rekeningnummers** is hierbij van groot belang. De lotnummers verschijnen vanzelf op uw bankafschrift als het lotengeld wordt afgeschreven.

Half december vindt de trekking van de gewonnen lotnummers plaats. Heeft u een prijs gewonnen, dan wordt deze automatisch op uw rekening bijgeschreven.

Een clublot kost **€ 3,00** per stuk.

€ 2,40 per lot vloeit terug in de verenigingskas en wordt benut voor evenementen voor De Spartaan jeugd. Denk o.a. aan het speelkasteel bij de ouder-kind wedstrijd, de filmavond en het pizzafeest bij de opruimactie van de baan.

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

José Elfering,

secretaris Commissie Jeugd Atletiek

Verslagen en uitslagen 3e ZHM competitie Zoetermeer

Op 15 juni ging ik met mijn moeder naar de baan in Zoetermeer. Daar kwam ook mijn vriendje uit de klas naartoe, maar ik zat niet bij hem in de groep omdat hij ouder is. Het regende in het begin wel, maar later was het warm. Na de estafette, die best goed ging, deden we de hurksprong, daar heb ik 80 cm gehaald. Best goed. Ik heb wel mijn vinger pijn gedaan aan de paaltjes. Toen bandslingeren, dat ging wel prima. We hebben ook horde gelopen, daarna gingen we fortexen en het leukste was fortexen. Bij de 4minutenloop had ik 825 meter en eerst was mijn record 800 meter. Ik vond het een hele leuke dag.

Pieter van der Salm (JMP)

Zaterdag was ik bij de wedstrijd in Zoetermeer. Het was een leuke wedstrijd en ik heb de prijs voor beste team gekregen. Dat was een hele mooie medaille. Ik was heel blij met de medaille want ik heb die prijs nog nooit gewonnen sinds ik A1 ben. Binnen kon je een voetbalwedstrijd kijken. Dat was de wedstrijd van Nederland tegen Kameroen. Het is uiteindelijk wel 3-1 geworden voor Nederland,

groetjes van Siebe Holleman (JPA1)

De ochtend was grijs, regenachtig en somber....
De middag daarentegen was goud!!

Met een enthousiaste teamleider van een pupil van Rijnsoever ging team 4.2 van start met de estafette. Het gras was nat maar de spirit was goed. Er werd hard gelopen en gestreden.
Daarna volgen in het rappe tempo van de ZHM nog de onderdelen kogelstoten, 60 m horden, hoogspringen, polsstok ver, vortex en de 6 minutenloop. Polsstok ver was een uitdaging, maar dat kon de pret niet drukken en uiteindelijk ook niet het resultaat. Want de kanjers van team 4.2 gingen naar huis met een gouden plak!

Pieter-Jil Pluimert (vader van Sebastiaan - JPA1)

MPM	**40 m.**	**Hindernisbaan**	**Hurkhoog**	**Vortex**	**Slingeren**	**MetersMaken 4 min.**
Jaycee Warmerdam	8.67	**1.32.68**	0.65	5.50	6.00	800
Marloes Kortekaas	**7.88**	**1.32.68**	**0.75**	**6.50**	**7.50**	**900**
JPM						
Ceder Janse	8.87	**1.32.68**	0.70	10.50	8.50	**900**
Coert Warmerdam	10.10	**1.32.68**	0.50	7.50	6.00	750
Evan Gerrits	9.10	1.40.88	0.70	16.00	8.00	775
Pieter v.d. Salm	**8.32**	1.40.88	**0.80**	**18.00**	**9.00**	825
MPC						
Anouk Kaptein	7.96	1.24.31	0.75	**17.00**	9.50	**925**
Celine de Mooij	9.21	1.24.31	0.65	10.50	7.00	725
Fleur Grimbergen	7.82	1.24.31	0.75	13.50	8.50	875
Julia Baak	8.25	1.24.31	0.80	8.00	6.00	875
Meike Zenden	**7.77**	**1.23.13**	**0.85**	15.00	**11.50**	825
Noa Koot	9.62	**1.23.13**	0.60	7.00	8.50	800
JPC						
Joris Niewold	**8.22**	**1.23.13**	**0.80**	**13.00**	**11.00**	**875**

MPB	40 H.	Ver	Hoog	Vortex	Balst.	MetersMaken 4 min.
Chiara Franklin	7.52	3.10	0.95	**22.50**	**7.10**	875
Femke Kortekaas	8.99	2.65	0.95	8.00	3.60	900
Lindsey Clemens	**7.51**	**3.35**	**1.10**	17.50	5.70	**1000**
Megan de Vries	8.80	2.75	1.00	12.50	5.20	875
JPB						
Ferre Warmerdam	**8.16**	3.05	1.00	16.00	**5.60**	925
Wesley Warmerdam	8.19	**3.30**	**1.10**	**20.50**	5.30	**975**
Owen Gerrits	8.76	3.05	1.00	19.50	5.40	900
MPA-1	**60 H.**	**Polsver**	**Hoog**	**Vortex**	**Kogelst.**	**MetersMaken 6 min.**
Eva Swinkels	13.17	3.35	1.00	13.50	4.10	1175
Isa Philipse	**12.33**	3.40	**1.10**	19.00	**5.30**	**1375**
Lotte Kruit	12.86	**4.45**	1.05	13.00	4.30	1150
Michelle Gilissen	13.52	3.10	0.95	**19.50**	4.90	750
Milou Heidinga	12.62	3.55	1.00	15.00	4.70	1325
Rosanne Bruggeman	13.66	3.25	1.05	16.50	**5.30**	1300
JPA-1						
Ben v. Dorsselaer	13.17		1.05	20.00	5.50	1350
David Kaptein	12.05	3.90	1.10	25.00	5.20	**1475**
Luuk Arens	**10.33**	**4.40**	**1.25**	**25.50**	**6.40**	**1475**
Max Loefs	12.39	3.60	1.10	23.00	5.20	1300
Abel Ayale	14.01	3.00	0.85	15.50	5.10	1125
Amine Et-tadmouti	14.27	3.55	1.10	23.00	5.80	1425
Daan v.d. Geer	16.28	3.20	0.95	15.50	5.00	1175
Cas van Slooten	11.66	3.90	1.15	25.00	5.80	1425
Sebastiaan Pluimert	10.94	3.40	1.10	22.00	6.00	1400
Siebe Holleman	12.32	3.95	1.10	24.00	6.10	1400
Tiemo Jetten	14.80	2.75	0.80	12.50	4.60	1125
Valentijn Wiering	13.16	3.45	1.00	14.00	4.90	1325
MPA-2	**60 m.**	**Hindernisbaan**	**Ver**	**Vortex**	**slingeren**	**MetersMaken 6 min.**
Amber Nuis	**10.19**	**1.36.37**	**3.60**	18.50	17.50	1100
Evi Bakker	11.52	**1.36.37**	2.75	14.50	11.50	1225
Jill Munsterman	10.38	**1.36.37**	2.95	19.50	15.50	1275
Tessa Verhoeven	11.13	**1.36.37**	3.15	**26.00**	**18.00**	**1325**
JPA-2						
Denny Verhagen	**9.61**	**1.29.68**	**3.55**	29.50	**20.50**	1325
Luuk van Ruiten	11.41	**1.29.68**	2.95	21.50	13.00	1325
Bob Roest		**1.29.68**	3.15	21.50	17.00	1325
Daan Arens	9.89	**1.29.68**	**3.55**	23.50	16.00	1200
Thijs Berger	10.57	1.29.89	3.25	29.00	19.50	
Ties Zuijderduijn	10.05	1.29.89	3.40	**31.50**	18.50	
Valentino Clemens	10.86	1.29.89	3.35	31.00	18.00	**1400**

De dikgedrukte uitslag is de beste Spartaan-prestatie van die dag

Ouder-kindwedstrijd en tentennacht

Zaterdag 29 juni was de ouder-kindwedsrijd. Eerst ging ik met mijn moeder de tent opzetten. Daarna was het etenstijd. We gingen hele lekkere pannenkoeken eten en daarna gingen we in het koude water. Toen begon de wedstrijd. We gingen eerst opwarmen. We hadden verschillende onderdelen, zoals: verspringen, balstoten, sprint, hindernisbaan. Aan het eind was de 4 minuten loop. Daar heb ik meer aan mee gedaan, omdat het zo warm was. Na de wedstrijd gingen de ouders naar huis en de kinderen bleven slapen. We gingen op de hindernisbaan en in het water. Sommige kinderen gingen naar het bos om spelletjes te doen. Ik bleef bij de tent. Ik ging kletsen en snoep eten. Daarna gingen we slapen. 's Ochtends gingen we eerst nog even spelen en daarna gingen we ontbijten. Daarna gingen we spelletjes doen. Toen kwamen de ouders en gingen we opruimen en de tent afbreken. Het was geweldig. Groetjes Jasper Verhorst (JPA1).

Toen wij aan kwamen ging iedereen die kwam slapen hun tent op zetten. Daarna gingen wij pannenkoeken eten. Toen was de wetstrijd en ik zat in groep 5 het was heel erg leuk. et grote springkussen was vet cool. Nadat de ouders naar huis waren gegaan moesten we wachten tot half 11 in de avond. Wij gingen wij naar het bos een smokkel spel doen het was al half 2 in de ochtend voordat we weer teug waren bij de tenten. Ik lag in de tent met Isa, Milou, Michelle, Emma en Jill. Het was nog heel lang heel gezellig in de tent. Toen we wakker werden gingen wij samen ontbijten daarna gingen wij nog leuke spelletjes doen toen dat klaar was werden de kinderen opgehaald en de tenten weer afgebroken. Het was een heel leuk weekend.

Lotte Kruit (MPA1)

Ik vond het een hele leuke wedstrijd. Ik heb er erg van genoten. De hindernis-baan was erg leuk. Het was erg warm die dag, ik was blij met de 4 minuten loop, deze ging heel goed. Ook heb ik bijna mijn vader eruit gelopen bij de sprint. In het bos vond ik het een beetje eng maar ook heel leuk. De tent waarin ik sliep was ook super gezellig, we hebben heel kort geslapen samen met Isa, Lotte, Michelle, Milou en Emma bedankt voor de gezellige nacht. Groetjes : van Jill Munsterman (MPA2)

Toen we aankwamen gingen we eerst de tent opzetten. ik zat samen met Amber en Evi (A2). Daarna gingen we pannenkoeken eten en na het eten mochten we in de steeplechase bak zwemmen. Toen begonnen we met de warming-up en daarna met alle onderdelen zoals sprint, balstoten en verspringen. We hadden nog een pauze waarin we een keer konden zwemmen/spelen na alle onderdelen. Nadat de ouders weg gingen hebben we in de avond/nacht nog spelletjes gespeeld. De volgende dag werden we opgehaald. Het was superleuk!

groetjes Cyrille en Tessa Verhoeven (MPA2)

zaterdag 29 juni 2019 was het dan zover. Het ouder/kind toernooi bij De Spartaan stond op het programma. Het was die zaterdag een prachtige dag. We hebben het daarmee uitermate goed getroffen. We waren vroeg aanwezig, zodat ik Frans nog kon helpen met het opzetten van de geluidsinstallatie en het neerzetten van de stoelen. Al snel kwamen de volgende deelnemers al binnendruppelen. Degene met een tent spoedden zich gelijk naar het middenveld waar al gauw een flink tentenkamp ontstond.

Ondertussen stond het springkussen in volle glorie overeind , zodat de kinderen al niet meer te houden waren om lekker te klimmen en te klauteren. Dat was een waar succes. Een ander groot succes was het vullen van de waterbak. De kinderen begonnen heel voorzichtig met natte voeten, langzaam verder schuifelen tot aan de knieën. Dat voelde al lekker verkoelend, maar toen we een paar tellen later omkeken in die richting lagen er al een stuk of 10 kinderen te rollen in het water! Dat was pas verkoelend. Iedereen lekker nat!

Er waren heel veel ouders die de moeite hadden genomen om een grote stapel pannenkoeken te bakken in de hitte. De bar stond helemaal vol met die dampende lekkernijen. Het was nu wachten op het verlossende woord van Frans dat we mochten aanvallen. Er werd flink gesmuld en bij deze wil ik ook alle ouders bedanken voor het bakken van die heerlijke pannenkoeken. Dat heeft goed gesmaakt!!

Toen het eten nog nauwelijks gezakt was werden alle deelnemers naar het middenveld gestuurd voor een

professionele warming up. Nadat alle deelnemers een paar keer van LINKS naar RECHTS waren gedirigeerd was ieder wel behoorlijk opgewarmd. Nu kon het echt gaan beginnen. Alle deelnemers waren in groepjes ingedeeld en op de lijsten kon je dan zien met welk onderdeel je kon gaan beginnen. Ik zat met Kay en Noa in groepje 11. Samen met groep 12 gingen we tezamen van onderdeel naar onderdeel. Als groep 11 speelde gaf groep 12 de scores door en andersom natuurlijk. We werden allemaal steeds fanatieker, al moesten we als ongetrainde ouders er toch wel voor waken dat we ook weer blessure vrij naar huis konden gaan. Dat is bij de meeste van ons wel gelukt denk ik. Dan zullen we de spierpijn de volgende dag maar niet meetellen. Wij hebben weer erg genoten van het toernooi! Bedankt voor de goede zorgen!

groetjes, Kay (JPB), Noa en Marko Seijsener.

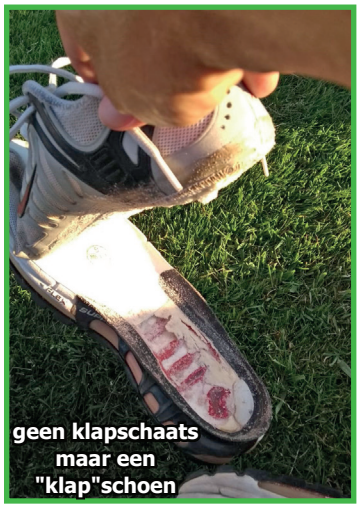
Yes, we mochten eindelijk ook eens al die leuke onderdelen uitproberen! Eerst startten we gezellig met het eten van de meegebrachte pannenkoeken. De kinderen speelden al met veel plezier op de stormbaan en in de -met water gevulde- steeplebak.. Na een warming-up, die niet echt nodig was in de 31 graden die het was, gingen we in de groepjes de baan op. Bij elk onderdeel stond een emmer water om te drinken en te plonsen. Alles was erg goed geregeld en verzorgt, bedankt!

Linda de Groot, moeder van Luuk van Ruiten (JPA2)

Nadat ik mijn sportkleren onder het stof vandaan had gehaald en had aangetrokken, vertrokken we volgeladen met slaapspullen, pannenkoeken en voldoende flesjes water naar de atletiekbaan. Nog niets gedaan en het zweet sprong al tevoorschijn. Mensen wat een hitte! Maar dat mocht de pret niet drukken. Na een aangepaste warming up, (nou warm waren we al hoor!) werden de spiertjes losgemaakt en de ouderkindwedstrijd kon beginnen.
Met een gezellig team hebben we een heerlijke avond gehad. Ieder op eigen niveau maar toch was daar af en toe de wil om te winnen.
Nu dacht ik toch even dat ik Siebe zou inmaken op de 50 meter sprint maar helaas…ook hier moest ik het onderspit delven tot plezier van Siebe natuurlijk!
Maar het allerergste was toch wel de hindernisbaan! Wat een energievreter was dat! Maar je kon hier stiekem nog wat vals spelen….maar ondanks dat kon ik het niet winnen maar hilarisch was het wel! Geweldig hoe de kinderen er over heen vliegen en de ouders overal blijven ‘steken’.
Het meest leuke van deze avond vind ik de saamhorigheid en alle gezelligheid tussen ouders en kinderen. Als ouder sta je vaak aan de kant maar nu mag je zelf laten zien wat je kunt…of wat je dus niet kunt maar het wel probeert. En alles is goed. De allerkleinste worden door iedereen aangemoedigd en krijgen luid applaus. En als je die glunderende bekkies dan ziet kun je toch alleen maar blij zijn.
Na de wedstrijd brachten we Siebe naar de tent waar hij met Amine sliep. Al geen oog meer voor ons, want meneer zat al in het ‘zwembad’ … nog een snelle doei en verder met pret maken. Wij naar huis voor een welverdiende douche!
Wat ook zeker nog gezegd moet worden is dat de organisatie zorgde voor meer dan voldoende koud water waardoor niemand overhit raakte! In de pauze zelfs een ijsje voor iedereen. En hulde aan alle opblijvers deze tentennacht en dank voor alle goed zorgen! Gabriëlle Kardol (moeder van Siebe Holleman JPA1)

Het was een zonovergoten dag met temperaturen van boven de 30 graden. We hadden het er thuis al weken over en nu was het eindelijk zover. De kind/ouder wedstrijd is elk jaar één van de hoogtepunten voor Valentijn en daarmee ook voor mij. Hoe leuk is het om je vader in te maken?! Na aankomst om 16.30 was iedereen de tent al aan het opzetten. De pannenkoeken waren nog warm en er werd na het startsein door Frans flink van gesmuld samen met de familie van vriendje Jasper. En daarna gingen we van start. Er stonden verschillende onderdelen op het programma als verspringen, sprint en het zover mogelijk gooien van allerlei attributen (geen idee hoe alles heet). Met als hoogtepunt de 6 minuten die gelukkig door de hitte naar 4 minuten ging. Heel bijzonder om na de 1e bocht met een klapschoen hard te lopen. Waarschijnlijk door smeltende lijm. De winst ging naar Valentijn. Volgend jaar zijn we zeker weer van de partij, maar dan met nieuwe schoenen.

Iwan Wiering (vader van Valentijn)



Verslagen en uitslagen Loop 2-kamp Lisse

Zondag 7 juli was het zo ver!

Toen deed ik voor het eerst mee aan een wedstrijd en wel de loop 2- kamp. Ik moest de 40 meter sprint doen en ik moest de 600 meter rennen. De 40 meter was heel snel voorbij, maar de 600 meter vond ik best ver. Ik moest wel 1 heel rondje en een half rondje rennen. Daar werd ik best moe van, maar ik heb de finish wel gehaald natuurlijk. Wat ik heel leuk vond, was dat opa en oma Vos, opa en oma Smith, papa, mama en mijn broer Jesse kwamen kijken. Na de wedstrijd kreeg ik een medaille van Marga omdat ik heel goed heb gerend. Alle andere kinderen die mee deden kregen ook een medaille omdat ze het zo goed deden en ik vond het ook heel knap van alle andere kinderen.

Groetjes Sofie Smith (MMP), 6 jaar

Zondag heb ik meegedaan met het loop meerkamp. Ik moest eerst 40 meter sprinten, ik kwam niet zo snel van start door pijn in mijn knie maar heb het toch gered. Daarna had ik pauze en kon ik bij de grote kinderen kijken die wedstrijden hadden. Cool om te zien hoe ze over de horden sprongen en poolstokspringen was ook leuk om te kijken. Tussendoor heb ik gespeeld met mijn neefjes/nichtjes en zusje Nina. Na de pauze moest ik 600 meter hardlopen en dat had ik ook gehaald. Aan het einde kregen we een mooie medaille en gingen we op de foto. Het was een hele leuke ochtend. **Ook heb ik op beide onderdelen een PR gerend.**

Liefs van Lynn van Beek (MPC)

Op zondag 7 juli had ik mijn allereerste atletiekwedstrijd. Ik moest 40m en 600m lopen. Ik vond het allemaal wel een beetje spannend maar gelukkig zag ik al snel Bram die ik ken van de trainingen. We gingen warmlopen en daarna bij de hordeloopwedstrijd kijken. Dat was ook leuk.
Toen moest ik klaar gaan staan voor mijn wedstrijd. Voor mij gingen anderen rennen. Sommige waren best snel. Ik moest tegen 3 andere jongens en ik had gewonnen! Ik was niet eens heel erg moe.

Na mijn wedstrijd moest ik lang wachten om de 600m te lopen. Ik zat met mama in de kantine en ik heb met Bram gespeeld. Bram moest de wedstrijd voor mij rennen. Het eerste stuk van de 600m ging wel goed want ik lag 3e, maar ik werd moe en ben uiteindelijk 7e geworden. Het sprinten vond ik het allerleukste, de 600 m niet zo. Maar daar moet ik ook voor oefenen want ik zit er pas net op. Ik vond het wel heel erg leuk! En ik ben blij met mijn medaille!

Tygo Dubos (JPB)

Op zondag 7 juli heb ik voor het eerst meegedaan met een atletiekwedstrijd, de loop 2 kamp. Ik ben net lid en heb nog maar 5 trainingen meegedaan maar het leek me leuk om deze wedstrijd mee te doen.

Omdat mijn broer Marnix ook lid is van De Spartaan ben ik al vaak op de atletiekbaan geweest en wist ik al een beetje hoe het ging. Ik vond het wel heel spannend. Bij de 60 m had ik eerst een valse start maar gelukkig mocht het overnieuw. De 600 meter was best ver maar ook dat ging heel goed.

Ik vond het erg leuk om zelf een keer met een wedstrijd mee te doen. (Wat ook leuk is dat ik op beide onderdelen sneller heb gelopen dan Marnix toen hij net zo oud was 😉).

Hugo Hettema (JPA1)

Mini Meisjes	40 m	600 m
Marloes Kortekaas	7.77	2.34.31
Sofie Smith	9.21	2.48.32
Jaycee Warmerdam	9.28	3.07.74
MPC		
Anouk Kaptein	7.68	2.27.31
Meike Zenden	7.60	2.39.35
Fleur Grimbergen	7.67	2.40.64
Julia Baak	8.17	2.41.67
Lynn van Beek	8.83	2.47.70

MPB	40 m	600 m
Lindsey Clemens	6.89	2.14.55
Reina Böhm	7.20	2.16.11
Tirza Piontek	7.43	2.28.10
Chiara Franklin	7.22	2.38.65
Femke Kortekaas	8.08	2.34.44
Liva Bouckaert	8.23	2.39.08
Puck Ooms	7.74	3.05.36

MPA-1	60 m	600 m
Esmée de Ruijter	10.37	2.15.78
Isa Philipse	10.53	2.17.83
Milou Heidinga	10.96	2.25.78
Eva Swinkels	11.22	2.34.18
Rosanne Bruggeman	11.27	2.34.05
Nina van Kampen	13.05	3.17.77
MPA-2		
Jill Munsterman	10.39	2.32.62
Tessa Verhoeven	11.16	2.24.36
Emma Ouwehand	11.25	2.35.58
Amber Nuis	DNF	DNS

VAN DER HULST
BOUWBEDRIJF

Mini Jongens	40 m	600 m
Ceder Janse	8.51	2.33.12
Pieter van der Salm	8.32	2.44.06
Thomas Nuis	8.45	2.52.40
JPC		
Victor de Ruijter	7.70	2.26.56
Duuk Langeveld	7.83	2.27.45
Job van Slooten	8.20	2.21.26
Bram Dames	8.16	2.30.29
Redmar Kalimo	7.94	2.36.04
Joris Niewold	8.12	2.34.96
JPB		
Tygo Dubos	7.08	2.24.41
Wesley Warmerdam	7.41	2.19.19
Ferre Warmerdam	7.40	2.23.53

JPA-1	60 m	600
Luuk Arens	9.32	2.00.55
Cas van Slooten	9.56	2.05.90
Sebastiaan Pluimert	9.53	2.09.80
David Kaptein	9.75	2.11.28
Amine Et-tadmouti	10.61	2.12.83
Hugo Hettema	9.95	2.27.77
Siebe Hollerman	10.81	2.22.15
Ben van Dorsselaer	11.11	2.26.79
Daan van der Geer	12.40	2.33.31
JPA-2		
Daan Arens	9.33	2.18.56
Denny Verhagen	9.56	2.34.12
Bob Roest	10.84	2.26.82
Thijs Berger	10.74	DNS

Op zondag 7 juli deed ik mee met een wedstrijd. Ik vond het heel leuk omdat het mijn eerste wedstrijd was. Het sprinten vond ik het leukste en dat ging best goed. De 600 meter vond ik een beetje vermoeiend maar ging ook wel goed.

Groetjes Tirza Piontek (MPB)

Zondag 7 juli deed ik mee met de Loop 2-kamp. Ik vond het sprinten het leukste om te doen. De 600 meter vond ik iets minder leuk. Maar dat kwam omdat mijn conditie nog niet zo goed is. Voor de eerste keer dat ik mee heb gedaan aan een wedstrijd vond ik het een leuke ervaring.

Puck Ooms (MPB)

Start 600 mtr Mini's

Prijsuitreiking Mini's

Start 600 mtr B-pupillen

40 meter: vlnr. Wesley- Ferre - Tygo

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.

Wat te doen op woensdagmiddag als de regen met bakken uit de hemel komt?

Gelukkig zijn we in het bezit van een prachtige sportzaal. Daar kunnen we dan terecht om onze jeugd toch nog een uurtje te laten sporten.

Laatste woensdagmiddagtraining voor zomervakantie

Deze training wordt al jaren gehouden in het Keukenhofbos. De spelletjes in de zandkuil zijn favoriete bezigheden. Op onderstaande foto's wordt hard gewerkt om zo snel mogelijk aan de overkant te komen. Daarbij wordt er ook veel gelachen en geploeterd. Al met al een leuke afsluiting. En nu op naar de zomervakantie!

MIR2-kamp 2019

verslagen kinderen:

Maandagmiddag/maandagavond 22 juli

We hebben allebei heel lang uitgekeken naar dit kamp. Toen we daar aankwamen gingen we eerst een spandoek maken. Ook mocht je plankjes versieren met spuitbussen, nagellak en verf. Daarna gingen we "Levend Rummikub" spelen, het was erg moeilijk om iedereen van je kleur te vinden. Na "Levend Rummikub" gingen we pasta eten. Toen werden we gedropt in het bos. We werden gezocht door mensen met zaklampen, je moest ongezien op het kampterrein zien te komen. Daarna gingen nog heel lang opblijven en snoepen. Het was een leuke eerste dag! Geschreven door Manoe Heemskerk en Robyn Sturkenboom

Dinsdagmorgen/dinsdagmiddag 23 juli

We hebben lekker gesnoept in de middag en in de morgen hebben we gesport en de sporten waren tennissen, turnen en atletiek. en we hebben heel lekker middageten gegeten dat was een broodje knakworst! daarna gingen we naar de wielerbaan daar gingen we allerlei spelletjes doen alleen dat ging niet zo goed met het schema dus toen gingen we maar in de sloot zwemmen en waren we heel erg vies en toen stonken we heel erg naar de bagger. Deze dag was heel leuk.

Groetjes van Lindsey Clemens en Anouk Kaptein

Dinsdagavond 23 juli

We gingen om half 6 eten we aten een gehaktbal met doperwtjes en gebakken aardappel en je mocht ook salade daarna gingen we even spelen daarna kon je groep touwtje trekken tegen een andere groep. daarna werden we omstebeurt geroepen om levenslijn te spelen dan moest je een lijn volgen maar er zat gel met hagelslag op de lijn en de bomen zaten ook onder de gel en hagelslag aan het eind moesten we schapen hersens voelen schapenogen voelen bij een heks en het was heel gezellig alleen het schapenoog was heel vies toen gingen we terug naar het kamp. We mochten toen nog voor onszelf spelen.

Groetjes Fleur Grimbergen en Meike Zenden

Woensdagmorgen/woensdagmiddag 24 juli

We hebben een speurtocht naar het dorp gedaan en die was heel erg leuk. We gingen eten waar de speurtocht stopte (bij Speeltuin Marijke) en daar aten we een lekkere hamburger. Op de weg terug naar het kamp kregen we nog een lekker ijsje. Na het teruglopen gingen we op het kampterrein rare clinics doen. We gingen schaken, kikkers vouwen, torens van stokjes en elastiekjes maken, voor een keer ober spelen en pannenkoeken (extreem) maken. En toen was de leuke morgen en middag alweer voorbij.

Groetjes van Liz den Elzen en Esra Külcer

Woensdagavond 24 juli

Woensdagavond gingen we om half 8 "levend stratego" doen in het bos. Daarna gingen de jonge kinderen naar het kampvuur en werden er liefdesbrieven voor gelezen die andere kinderen hadden geschreven. Oud ging toen het smokkelspel doen dan moest je spullen smokkelen dat was erg leuk. Daarna ging jong terug naar het kampterrein en oud ging naar het kampvuur en ook toen werden er weer liefdesbrieven (Candle Light) voorgelezen en gingen we broodjes en marshmello's maken. Het was een super leuke dag.

Groetjes van Julia Pieterse, Michelle Gilissen en Esmee Lommerse

Donderdagmorgen/donderdagmiddag 25 juli

We werden wakker gemaakt door een hele harde toeter. Daarna gingen we dansen en dat doen we elke ochtend. Toen gingen we ontbijten. Toen hadden we het spel geluksvogel daar moesten we 4x6 gooien met een dobbelsteen. Toen deden we spelletjes rondom de atletiekbaan. Toen gingen de teams tegen elkaar battelen. Toen aten we een broodje frikandel. Daarna deden we waterspelletjes want het was héél erg warm. Met de waterspelletjes gingen we blikken omspuiten, glijden in de steeplebak, estafette op de stormbaan en water vervoeren. Toen aten we lekker patat bij de tennisbaan en de leiding moest afwassen omdat, als wij dat moesten doen, zij daarbij maar zaten te luieren en zij steeds zeiden dat we moesten opschieten! Toen deden wij het terug!

Groetjes Ties Zuijderduijn en Luuk Arens

We hadden het erg heet maar gelukkig gingen we waterspelletjes doen. De waterspelletjes waren leuk er is een stormbaan en de brandweer kwam zelfs langs om ons nat te spuiten. Het water was lekker koel en verfrissend. Gelukkig hebben we veel drinkpauzes gehad en we hadden het super leuk en zouden het graag nog een keer willen doen.

Groetjes Isa Philipse en Milou Heidinga

Donderdagavond 25 juli

We hebben spelletjes (een soort casino) gedaan met fiches. Elk soort fiche was een bepaald bedrag aan geld waard. Later in de avond kon je dat geld inzetten op een van de leiders of leidsters en het ingezette geld verliezen of verdubbelen. Daarna gingen we film kijken (de Lion King) en ging er een bak met popcorn langs. We gingen heel heel laat naar de tent. Heel veel kinderen hebben die nacht buiten geslapen. Het was een hele leuke dag.

Groetjes Daan v.d. Geer en Valentino Clemens

Een greep uit de CandleLight liefdesbrieven:

Lieve Esmee,

Je zit alle jaren op atletiek,
en elke training zie ik je
lachend voorbij komen
Jij komt hier wel vaker op kamp.
Dit is mijn eerste kamp,
en ook de beste, omdat jij hier bent

XXX je aanbidder

Lieve Manoe,

ik vind je knap,
ik praat niet veel met je maar zie je wel vaak
ik wou dat je meer naar mij keek
ik heb je horen snurken en zelfs dat is schattig
snurk gerust verder
in het donker ben ik altijd naar je op zoek
je blijft altijd in mijn hart
ik laat je nooit meer gaan wat er ook gebeurt.

XXX van mij

Vrijdag 26 juli

Ja en dan komt het onvermijdelijke. Nog 1x héél luid met muziek gewekt worden. 80% van de kinderen hoefde niet meer uit hun tent te kruipen, want die hadden de nacht al slapend in de buitenlucht doorgebracht. Aankleden, het dagelijkse dansen opvoeren, ontbijtmandje halen, afwassen en dan je koffer/tas weer inpakken. Dat inpakken kostte bloed, zweet en tranen. Als je zag hoe de tenten er van binnen uitzagen dan is het te begrijpen dat dit de kinderen hoofdbrekens bezorgden. Zo tegen 10.15 uur verschijnen de eerste ouders. Er wordt hartstochtelijk geknuffeld en de eerste traantjes vloeien. Gevonden voorwerpen (en dat zijn er nog al wat) worden op het gras vóór het terras uitgestald.

Als afsluiting nog één keer het dansje opgevoerd en dan is het kamp echt afgelopen. Maar nog niet voor de staf en de leiding want die gaan samen het kampement afbreken. Om 1 uur wordt er nog gezamenlijk geluncht (tosti's ham/kaas gemaakt van het overgebleven wit brood en beleg). Ondertussen was een groep van 8 schoonmakers van De Spartaan op volle toeren bezig geweest om het clubgebouw weer "spic en span" te krijgen. Om half 5 werden de gehuurde tenten, tafels en banken weer opgehaald en toen was het kamp voor mij voor wat het vertoeven op de atletiekaccommodatie betreft voorbij.

Thuis gekomen ging gelijk de wasmachine aan. Vergeten handdoeken waren het eerst aan de beurt. Daarna nog zo'n draai aangevuld met achtergebleven theedoeken. Alles lekker buiten gedroogd. Als avondeten maar een blikje soep opengetrokken.

Had de hele week niet achter de pc gezeten, was dus heel benieuwd hoeveel berichtjes er op zouden staan. Genoeg! Heb ze wel allemaal gelezen maar had de puf niet om ze te beantwoorden. Morgen komt er weer een dag! Normale tijd naar bed (voor mij is dat 01.00 uur). Geen wekker gezet. Zie wel wanneer de luiken weer opengaan.

De rest van de zaterdag aan het "rommelen"geweest (boodschappen doen was hard nodig want er was niks meer in huis, was opruimen, nog een kampwasje gedraaid, naar de baan om de laatste spullen die in de koeling waren blijven staan op te halen en afspraken gemaakt om gevonden voorwerpen bij mij thuis te laten ophalen). Dan is the day after voorbij voordat je het weet. Weet wel dat ik net zoals iedereen die op dit kamp was een dag of twee nodig heb gehad om weer in het "normale dagritme" te komen. Gelukkig doet dat géén pijn! **Op naar kamp 2020.** Marga

verslagen leiding

'Juf, juf, wanneer gaan we dat spel doen?!'
'Hieke, mag ik naar de wc?'
'Juf, ik ben m'n theedoek kwijt!'
Maar ook een enkeling: 'Mag ik vanavond met de afwasborstel?'

Na vroeger als kind op verschillende (sport)zomerkampen te zijn geweest, was het dit jaar toch eindelijk tijd om als begeleider mee te gaan. Het MIR2 kamp was er dit jaar voor het eerst; een samenwerking van de tennis-, turn- en atletiekvereniging uit Lisse. Mij werd een groepje van vijf jonge kids van De Spartaan toevertrouwd, de Chimpanzebra's was onze teamnaam.

Na een heerlijke lunch met alle kampstaf en -leiding, moesten we voor het eerst die week onze handen uit de mouwen steken om alle spullen en benodigdheden voor de kampweek op de juiste plek te leggen. De vijf grote legertenten waren, toen ik aankwam, gelukkig al opgezet :). Om kwart over drie begonnen de eerste kids binnen te druppelen en rond de klok van vier uur waren alle 82 enthousiaste kinderen (sommige ietwat nerveus) op het kampterrein aanwezig.

Het opblazen van de luchtbedden en de afscheidsknuffels van de ouders werden opgevolgd door een middagje 'crea bea'. De kids leefden zich uit met spuitbussen, verfkwasten, bierdopjes, etc. om onder andere een spandoek te maken met het team. Na afloop was niet alleen het gras gekleurd, de meeste kinderen zaten ook onder. 'Heel goed boenen met douchegel' gaf ik als advies..
Voor de eerste avond stond levend rummikub en 'ontsnap-het-kamp' op het programma. Duuk uit mijn groepje was erg (positief) verrast toen hij zag dat het laatste spel 'pas' om half tien begon. 'WoW?! Mogen we zo laat naar bed?!'

Toen we gedropt werden in het bos, moesten we proberen ongezien terug te komen naar het kampterrein. Ik vond het geweldig om te zien hoe fanatiek mijn kids waren; fluisteren, verschillende routes proberen en de bosjes in sprinten als er een 'bewaker' aankwam. Heilig ervan overtuigd dat ze niet gezien of gehoord zouden worden.

Na een pikzwarte, zeer sterke Margabak, die overigens hoog nodig was na de korte eerste nacht, waren we er de volgende ochtend weer helemaal klaar voor. Dinsdag begon onze taak van het insmeren en heel veel water laten drinken. Met lange broek én lange mouwen (!) begaven we ons na de lunch naar de wielerbaan om in de vorm van spelletjes door de modder te tijgeren en elkaar met verf te besmeuren. Toen het spelschema toch niet zo goed uitpakte als gepland, sprongen de kids maar gewoon de sloot in. Mijn Chimpanzebra's zwommen inmiddels allemaal in de sloot en door Jarik en Jurgen moest ik ook aan het vieze slootwater geloven. Bij terugkomst werden we door een lachende Marga schoongespoten met de brandweerslang, om daarna alle kinderen onder de douches te zetten. Die middag voelde ik me toch ook een beetje deelnemer in plaats van begeleider ;).

Op woensdag liep de temperatuur al vroeg in de morgen flink op en dit zorgde voor enigszins gezeur tijdens de speurtocht door Lisse. Hoewel de oudere kids van de Koalabradors voornamelijk het voortouw namen tijdens het beantwoorden van de vragen, kregen de Chimpanzebra’s ook zeker de kans om actief deel te nemen.

Die avond was het Keukenhofbos het decor voor het avondspel Levend Stratego. Na meerdere keren uit te hebben gelegd wat de Maarschalk, Pionier en Verkenner kunnen, stond de meerderheid toch te springen om de Bom te zijn. Toen het spel op zijn eind liep, liepen we met z’n allen liedjes zingend richting het kampvuur. Het deeg voor de broodjes kreeg ik maar niet minder plakkerig, maar dat mocht de pret niet drukken. Tot grote verbazing zongen (bijna) alle kinderen het hele nummer ‘Old Town Road’ van Lil Nas X mee en het beroemde Candle Light (voorlezen van zelfgeschreven liefdesbrieven) zorgden voor veel gelach. Eenmaal terug op het kamp waren er een aantal kinderen die de brandnetels in het bos niet heeft kunnen ontwijken. Bij afwezigheid van de EHBO-ouder (die was nog in het bos bij de oudere kids), smeerde ik wat vaseline op de plekjes en dat deed wonderen.

Door de hitte en de drie nachten weinig slaap, moest ik me op donderdag voor het eerst even herpakken. Maar een goede Margabak en alle super enthousiaste kinderen maakte dat ik er weer heel veel zin in had. Talloze spelletjes met en zonder water, een stormbaan, rondrennende kinderen en een brandende zon was het tafereel voor het grootste deel van de dag. Toen alle kinderen op bed lagen na het discodouchen, patatjes eten, casino-achtige spelletjes en de Lion King, konden de begeleiders het niet laten om zelf ook te gaan discodouchen. Alle meezingers verder, en Marga stond een tijdje later voor de laatste nacht alle douchen en wc’s schoon te maken; echt een top vrouw!

Vrijdagochtend werd een deel van het kamp wakker in de vrije buitenlucht. Veel sippe gezichtjes zag ik die ochtend; ‘inpakken en opzouten’ was het laatste wat er op het whiteboard te lezen was. Het kampdansje werd voor de laatste keer uitgevoerd, en toen was het tijd om dag te zeggen. Nadat alle kinderen weg waren, begon te grote opruiming van de tenten en de rest van het kamp. De reusachtige berg van gevonden voorwerpen was een extra bevestiging dat er in de tenten een spreekwoordelijke bom was ontploft.

Hoewel de vijf dagen kamp behoorlijk slopend waren, heb er ik alles behalve spijt van gehad om mee te gaan als begeleider. Ik heb me vaak afgevraagd of ik als kind ook zoveel energie had. Hoe uitputtend die hoeveelheid energie als toezichthouder ook kan zijn, het was prachtig om te zien dat de kids het zo naar hun zin hadden.

Hieke Böhm

Dit jaar ben ik voor het eerst als leiding van een groepje mee geweest op kamp. Nadat ik vroeger vaak mee ben geweest als kind, was ik heel benieuwd hoe ik het kamp als leiding zou ervaren. Mijn groepje bestond uit 3 jongens en 2 meiden en streden de hele week als Koalabradors. Een super enthousiast en gemotiveerd team die er met z’n allen een geweldig kamp van hebben gemaakt. Mijn taak was vooral het leiden van de kinderen naar de juiste plekken, soms een beetje meedoen, maar vooral toekijken hoe de kinderen het naar hun zin hadden. Na een week kon ik sommige kinderen nog steeds niet uit elkaar houden en liep je soms het halve kampterrein over om een paar onvermoeibare kinderen uit hun voetbalpotje te halen. Marga’s stevige bakken koffie brachten ons gelukkig door de dag. Verder waren de spellen goed georganiseerd, was het eten ontzettend lekker (hulde aan de kok!) en hielden we het ondanks de hitte prima uit door de aanwezige verkoeling. Vrijdag kwam het kamp alweer op z’n eind, mocht ik als invaldansleraar nog éénmaal het ochtenddansje voor de ouders doen en bleek dat de Koalabradors het eindklassement hadden gewonnen! Een mooie bekroning van een prachtige week, waar ik het als leiding ontzettend tof vond om bij te mogen dragen aan een fantastische week voor niet alleen mijn eigen, maar ook alle andere kinderen. Volgend jaar ben ik zeker weer van de partij!

Jurgen van der Zwet

verslag ouders Berend Vreeburg

MIR2-kamp voor Berend

Op 22 juli was het zover: Berend ging voor het eerst op kamp. Met zijn zes jaar was dit zijn eerste kamp en was het best spannend, voor Berend zelf én voor zijn ouders. Gelukkig had Berend er ook veel zin in. Vooraf hebben we samen de dagen afgeteld en zijn tas gepakt. Ook hebben we spulletjes gekocht voor het themadier van zijn groepje en de verschillende activiteiten. Nog even een snelcursus goed-je-eigen-tanden-poetsen-zonder-controle-van-papa-of-mama. Toen was het zondag en kwam het kamp opeens wel heel dichtbij!

Op weg naar De Spartaan steeg de spanning. Maar zodra Berend geïnstalleerd was, gingen hij en de andere kinderen van zijn groepje een spandoek maken. Het kamp was begonnen! 🙂
Voor de thuisblijvers was de kampweek van Berend best gek: opeens
waren ze thuis met z'n drieën in plaats van met z'n vieren. Het jongere zusje van Berend genoot de eerste dagen van alle aandacht, maar aan het eind van de week begon ze haar grote broer ontzettend te missen. Die moest maar heel snel thuiskomen. Berends ouders hoopten dat de kampweek voor hem een mooie nieuwe ervaring zou zijn, waarin hij heel veel nieuwe dingen zou leren. Dat ouders op de hoogte werden gehouden met foto's en filmpjes was erg leuk. Zo kregen die een beetje een idee van wat de kinderen allemaal deden. Dat hielp ook enorm na het kamp, om de herinneringen op te halen uit dat hoofdje vol met nieuwe ervaringen en indrukken.

En zo werd het weer vrijdag. Toen Berend werd opgehaald, gaf hij een heel dikke knuffel. Maar niet te lang, want er moest nog gedanst worden! Terugkijken op het kamp duurde zeker een week. Elke dag kwam er weer een ander verhaal boven. Het leukste van de week vond Berend het avondspel in het bos, waarbij ze zelf moesten ontsnappen uit het bos. Ook het disco-douchen vond hij erg leuk en de bioscoop met popcorn. De laatste nacht buiten slapen, heeft grote indruk gemaakt. En hij kon er maar niet over uit dat de politie hen de verkeerde instructie had gegeven tijdens de zoektocht. Het lekkerste avondeten was op de avond met patat. Verder was het een ware traktatie dat hij zowel bij het ontbijt als de lunch chocola op zijn brood mocht. En het dansje, dat heeft hij nog dagen lang opgevoerd. 🙂

Alle kampleiding en organisatoren, ontzettend bedankt voor de prachtige, gezellige, goed georganiseerde week!

Groeten, Berend Vreeburg en zijn ouders

verslag Duuk Langeveld

Hallo allemaal,

Mijn moeder vroeg aan mij of ik op kamp wilde met De Spartaan. Dit vind ik erg leuk maar wel spannend. 4 nachtjes uit logeren zonder mijn papa en mama. Toch wilde ik mee gaan.
Samen met mijn mama hadden we de lijst uitgeprint en zijn we alle spullen bij elkaar gaan zoeken. Toen kregen we de mail waarin stond in welk groepje ik zat. Ik vond het erg leuk dat ik al 2 kinderen kon. Mijn mama had shirts gemaakt voor ons team de chimpanzebra's. Hier was ik heel blij mee.
Toen het kamp bijna was, werd ik wel een beetje zenuwachtig ik had buikpijn en was soms niet zo gezellig. Mijn mama en papa hebben toen verteld dat dit komt omdat ik het nog nooit had gedaan. Maar ook dat mijn mama en papa dit spannend vinden.

Toen het maandag was en ik naar kamp mocht. Ging mijn papa mij weg brengen. Wat een grote tent. Ik ging samen met papa mijn luchtbed oppompen en kijken naar mijn team. Wat gezellig en hieke was mijn leiding.
Ik vind haar heel lief.
Kamp was erg leuk. Heel veel spellen gedaan die ik niet kon. Heel veel lol en heel laat naar bed. Dat had ik nog nooit gedaan. Wat ik het leukst vond is dat de brandweer kwam en wij mochten spuiten en met water mochten spelen. En de douche disco. En ook de survival. Lekker door de modder heen.
De dropping vond ik wel een beetje spannend. Gelukkig bleven we bij elkaar.
1 keer heb ik gehuild want toen was ik mijn knuffel kwijt. En miste ik mama.
Maar gelukkig lag de knuffel in mijn slaapzak. Het eten vond ik erg lekker.
En de laatste nacht buiten slapen vond ik helemaal wel. Mama kwam woensdag nog helpen bij de ehbo. Ik vind het leuk dat ik toen mama even kon zien en knuffelen. (mama was ook blij om mij te zien! even spieken hoe het met onze grote kanjer ging, fantastisch om te zien)
Toen mama en mijn broertje mij kwamen ophalen was ik erg blij en heel moe.
Mijn broertje wilde alleen maar knuffelen want die had mij heel erg gemist zei die.
Daarna ben ik vroeg naar bed gegaan, ik was wel erg moe van alle dagen.
Maar wil volgend jaar zeker weer mee!! Hieke bedankt voor alle goede zorgen en ik hoop volgend jaar weer een leuk team te hebben.

Groetjes van Duuk.

Verslag moeder van Duuk

Organisatie bedankt voor alles, Duuk heeft het fantastisch gehad. Ik heb alleen maar leuke en blije verhalen gehoord en gezien. Foto's waren top. De groep app super. Leuk om zo stiekem mee te mogen kijken. Wat veel werk maken jullie ervan en wat een mooi team zijn jullie! Complimenten.
Als ouder vonden wij het in het begin lastig om je kind los te laten. Opeens 4 nachten weg, geen belletje

om hem weltrusten te wensen o.i.d. Maar geen moment spijt gehad dat Duuk dit avontuur mocht beleven bij jullie.
Door de vele foto's en verhalen, goed vertrouwen gekregen in alles. Waardoor wij als ouder ook lekker konden slapen. 😉
En wat was het fijn om vrijdag ochtend naar De Spartaan te rijden en dat blije vermoeide koppie te zien staan. Wachtend op mama en broertje!!

Nogmaals bedankt!

verslag moeder Lotte Duivenvoorden

De dagen voor aanvang van het kamp merkte we dat ze een beetje zenuwachtig werd. Het was haar eerste kamp en het was toch wel een beetje spannend. Op de dag zelf hebben we samen de spullen ingepakt en haar weggebracht. Nadat ze gesetteld was zijn we (eerlijk is eerlijk: met een kleine knoop in onze maag) weggegaan. Zou ze het naar haar zin hebben? Zou ze het leuk vinden? Houdt ze het vol?
Al snel kregen we via de app allerlei leuke foto's doorgestuurd waardoor we een beetje mee konden genieten en een indruk kregen van wat er zich afspeelde. Dat was echt heel erg leuk en het stelde ons ook gerust..

Op vrijdag mochten we haar weer ophalen, lijkbleek en vermoeid werden we enthousiast onthaald. Het eerste wat ze zei is dat ze het heel leuk had gehad en volgend jaar weer mee wil. Thuis is ze op de bank geploft en heeft vervolgens een gat in de dag geslapen. De verhalen kwamen later...

Chapeau voor de organisatie! Het waren prachtige dagen, wij hebben genoten van alle foto's en zij heeft genoten van alle activiteiten.

Met vriendelijke groet, Patricia

Activiteitenkalender 2019		
14 september 2019	4e ZHM-competitie	Alphen a/d Rijn
14 september 2019	Start verkoop loten Grote Clubactie	
21 september 2019 ??	Pupillenwedstrijd (Beste van de Bollenstreek)	Katwijk
24 september 2019	Najaarsfeestloop	Lisse
28 september 2019	Ned. Estafette Kampioenschappen (op uitnodiging)	Amstelveen
5 oktober 2019	5e Marga Kortekaas Spelen	Lisse
13 oktober 2019	Crossen door de bossen	Lisse
30 oktober 2019	Laatste woensdagmiddag baantraining	Lisse
1 november 2019	Dick de Vroomenbokaal	Lisse
6 november 2019	1e Binnentraining Sporthal Waterkanten	Lisse
15 december 2019	32e Ter Specke Loop	Lisse
26 december 2019	Kerstcross	Lisse

Doe jij ook mee aan de:

5e MARGA-KORTEKAAS-SPELEN (laatste baanwedstrijd 2019)

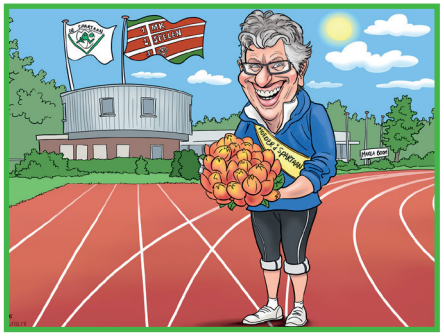
Op **zaterdag 5 oktober a.s.** zal voor de pupillen de laatste baanwedstrijd van het seizoen 2019 georganiseerd worden. Na deze datum zullen jullie voor de eerstvolgende baanwedstrijd moeten wachten tot april 2020. Dus grijp je kans om in 2019 nog een keertje te schitteren op een baanwedstrijd.

Dit jaar doen we net zoals de vorige edities met z'n allen mee aan de volgende onderdelen:

40 of 60 meter – balstoten – hoogspringen - balwerpen – verspringen –kogelstoten - 600 of 1000 meter.

Als je mee wil doen aan deze wedstrijd (en wie wil dat nou eigenlijk niet!) kun je je via de site van De Spartaan opgeven.
Inschrijven kan t/m **zaterdag 28-09-2019.**

Als u als ouders wil helpen met jureren kunt u dit ook via de site opgeven. Uiteraard delen wij u dan in in de groep waar uw kind zit.
Alvast bedankt voor uw medewerking.



Marga Kortekaas

Ter info:
Mini's zijn geboren in 2013/2012
C'ers zijn geboren in 2011
B'ers zijn geboren in 2010
A-1 geboren in 2009
A-2 geboren in 2008

2e Hands Kleding

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

sanb@xs4all.nl

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.

KLEURPLAAT

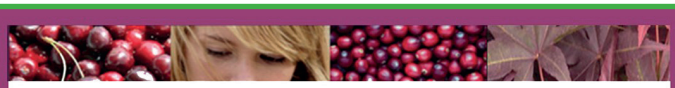
KERMIS

DE BOTSAUTOOTJES

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

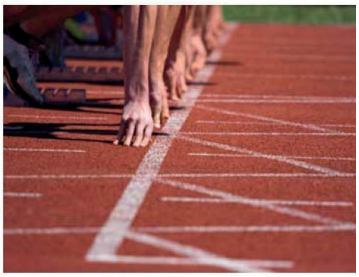
lid van vhg branchevereniging

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