SPARTAANSE

SPEKTAKELS

DE SPARTAAN

OFFICIEEL CLUBORGAAN
VAN ATLETIEKVERENIGING
'DE SPARTAAN' LISSE

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

Berichten van de bestuurstafel:
- Van de voorzitter 2
- Samenwerking met sportieve fysiotherapeut 3
- Cheque RABO clubsupport / TSB 2020 3

Berichten van de Ledenadministratie:
- Jarigen van 16-11-2019 t/m 31-01-2020 4
- nieuwe-, opgezegde- en verhuisde leden 5

Geboren / Kantine- en Redactienieuws 5

Nieuws van de man van de statistieken:
- Clubrecords / Vergelijking van records 7

Nieuws van het CWA:
- Zilverregen bij NEK 8

Maarten ter Hoeve wint WK-poule DOHA 2019 9

Nieuws van de Club van 100:
- Van de voorzitter / Uitgaansmiddag en -avond 10

Nieuws van de Vrijwilligerscommissie:
- Van de voorzitter 12
- De Sleutel en Wandelstok 2019 12
- Fotocollage van de Vrijwilligersdag 13-10-2019 14
- Interview Jan Beijk 15

Gelezen in De Vriendenband 17

Nieuws vanuit de Commissie Recreatie Atletiek:
- Veranderingen rond de Commissie Recreatie Atletiek 18
- Marathongroep 2020: Loop jij volgend jaar ook met ons mee 19

Nieuws vanuit de Wedstrijd Organisatie Commissie:
- Activiteitenkalender 2019 21

Klaverjascompetitie 2019-2020 21

Vanuit de C/D-hoek:
- Jarit en Ryan clubkampioenen bij de D-junioren 22

Crossen door de bossen wederom een groot succes 22

Pupillennieuws:
- Tussenstand puntentelling pupillenklassement 23
- Reglement puntenklassement / Gedichtje Emma 24
- Verslagen en uitslagen 4e ZHM Alphen aan de Rijn 25
- Verslag en uitslagen De beste van de Bollenstreek 27
- Verslagen en uitslagen NEK Amstelveen 28
- Verslagen kinderen en ouders 5e Marga Kortekaas Spelen 30
- Grote clubactie 2019 / Activiteitenkalender 2019 35

Kleurplaat 36

REDACTIENIEUWS

Kopij insturen uiterlijk woensdag 27 november 2019 vóór 16.00 uur.
Het clubblad ligt klaar in de kantine voor bezorging op
dinsdag 10 december 2019.

Redactie: Trudy Olij-Stembert, 0252-417903 / trudy.olij@hotmail.com
Marga Kortekaas, 0252-411574 / margakortekaas@hotmail.com

C.K. Commissie Kantinezaken
Voorzitter: Rob vd Klauw, ckzvoorzitter@avdespartaan.nl
Secretaris: Loek v.Saase, ckzsecretaris@avdespartaan.nl
Beheer: kantinebeheer@avdespartaan.nl
Contactpers: Corrie van den Berg, 0252-860268
kantinecontact@avdespartaan.nl
Kantine: 0252-415350

Gevonden voorwerpen:
Ank Hartman, gevondenvoorwerpen@avdespartaan.nl

Ranglijsten:
Wim Cozijn, ranglijsten@avdespartaan.nl

Clubrecords:
Wim Cozijn, clubrecords@avdespartaan.nl

VAN DE BESTUURSTAFEL

Achteruit en vooruit

De afgelopen maand is het bestuur in samenwerking met diverse leden actief geweest op vele terreinen. Daarbij wordt graag gebruik gemaakt van de (werk)ervaring van deze vrijwilligers. Die ervaring kan liggen bij hun achtergrond binnen De Spartaan, maar ook bij het werk dat zij doen of deden. Wij maken zo gebruik van hun ervaring en kennis en willen daarmee de club graag vooruit helpen.

Door een groepje oudgedienden van De Spartaan is in het kader van Open Monumentendag teruggeblikt naar de echte groten die onze vereniging heeft voortgebracht. De gemaakte lijst is nog lang niet volledig, maar een eerste aanzet is gemaakt. Hoewel het aantal bezoekers op de dag zelf beperkt is gebleven, is met name door de eigen oudere leden veel gesproken over de opvallende prestaties van lopers uit de periode waarin ze als loper zelf ook actief waren.

Een andere groep vrijwilligers heeft zich bezig gehouden met de CRA. Verderop in dit blad kunt u meer over hun ideeën lezen. De groep heeft een analyse van de afgelopen jaren gemaakt en is van daaruit met een constructief plan gekomen. De plannen zijn besproken met de meest betrokkenen, zoals met het CRA-bestuur, de trainingscoördinatoren en de trainers en we hopen dat we nu op korte termijn mensen bereid vinden om bij dit plan leiding te nemen, zodat het met nieuw elan uitgevoerd kan worden. Door het analyseren van de geschiedenis hopen we een stap vooruit te kunnen maken.

De gemeente Lisse is intussen ook actief door terugkijkend op het oude beleid, de verenigingen van Ter Specke veel meer autonomie te geven over hun sportcomplex. Dit is enerzijds ingegeven door een bezuinigingswens, anderzijds geven ze ons als club zo meer controle op de uitvoering van het beheer van het sportpark. Als dit maar gepaard gaat met voldoende financiële ondersteuning! De eerste inzet wordt, dat we het groenbeheer helemaal zelf moeten uitvoeren en een deel uitbesteden, bijvoorbeeld het onderhoud van het hoofdveld. Gelukkig voelen we ons gesteund door een flinke groep vrijwilligers die al jaren ons park onderhoudt. De gemiddelde leeftijd van deze groep gaat wel geleidelijk omhoog, dus wat jonge aanwas is daarbij van harte welkom. De groep is elke dinsdagmorgen actief; dus kom eens langs.

In de laatste jaarvergadering zagen we voor de eerste maal een forse daling in het ledenaantal. De halfjaarcijfers van dit jaar zijn niet bemoedigend. We willen graag ons ledenaantal rond de 800 houden. Daarvoor zullen we actiever moeten gaan werven. Een kleine commissie kijkt nu naar concrete ideeën om meer leden te kunnen vinden en binden. Gebleken is dat mond-tot-mondreclame eigenlijk de meeste nieuwe leden oplevert, dus zegt dat voort: "Het is leuk en inspirerend om bij De Spartaan te komen hardlopen of wandelen." Dat geldt overigens voor alle leeftijden. Kijk eens om u heen of u iemand kunt benaderen om bij De Spartaan in beweging te komen.

Zijn er nog andere plannen voor het volgend jaar? We moeten tenslotte vooral vooruit kijken:

- Volgend jaar wordt in samenwerking met de Lions club een sportieve dag georganiseerd voor blinden en slechtzienden;
- De damesploeg is gepromoveerd en komt volgend jaar uit in de 2e klasse, samen met de heren die zich dit jaar uitstekend hebben kunnen handhaven;
- De CRA-groep krijgt een nieuw programma met veel variatie en uitdaging;
- En natuurlijk al die evenementen die we jaarlijks organiseren.

Er is dus weer veel te doen. Ik hoop dat we met de vele helpende handen en de inzet van nieuwe vrijwilligers alle voornemens kunnen waarmaken. Op volle kracht vooruit.

Paul Stelder

AV De Spartaan haalt samenwerking met sportieve fysiotherapeut in huis

Vanaf vrijdag 1 november is het zover. AV De Spartaan start dan een nieuwe samenwerking met Thaddeus Knops van **thaddeus.nl**. Deze samenwerking is in lijn met de intentie van AV De Spartaan om bewegen voor meer mensen mogelijk te maken.

Thaddeus Knops is een gedreven en sportieve manueel therapeut uit de regio. Bij De Spartaan huurt hij een schitterende locatie om met zijn klanten te trainen. Dit kan individueel of in groepsverband. Met een ruim decennium aan ervaring in binnen- en buitenland werkt hij op een vernieuwende en flexibele wijze. Zo heeft hij o.a. geen vaste werklocatie. Thaddeus is mobiel en komt naar zijn klanten toe. Een afspraak plan je eenvoudig via de online agenda, waardoor wachttijden komen te vervallen. Bovendien werkt Thaddeus zonder contracten met zorgverzekeraars. Dit stelt hem in staat om altijd maatwerk te leveren. Hij gaat hiermee een stap verder dan voor fysiotherapeuten gebruikelijk is. Op deze manier kan hij samen met de klant werken aan grensverleggende sportieve prestaties.

Thaddeus zal zich ook inzetten om de vereniging te ondersteunen. Er gaat zowel een tweewekelijks inloopspreekuur plaatsvinden als dat er workshops worden gegeven. Houd de website en het clubblad van AV De Spartaan in de gaten voor meer informatie.

Paul Stelder

BIJNA € 1.400,- ONTVANGEN VAN RABO CLUBSUPPORT

Gisteravond mochten we een cheque van Rabo Clubsupport in ontvangst nemen: € 1.292,90! Een heel hoog bedrag, wat we besteden aan een mooie jeugdhoek in de kantine. Iedereen bedankt voor het stemmen!

En Rabobank Bollenstreek bedankt voor de extra cheque t.w.v. € 100,-

Alle leden van de Rabobank konden weer stemmen op De Spartaan! Dit jaar gaat het opgebrachte geld naar een jeugdhoek in de kantine. Onze jeugd kan zich meten met de nationale top. Veel finaleplaatsen zijn er dit jaar al behaald en naar verwachting zal dit de komende jaren alleen maar meer worden. Om die jeugd te behouden voor onze vereniging willen we voor hen een jeugdhoek in de kantine creëren. Na afloop van een training of wedstrijd kunnen zich daar heerlijk ontspannen.

Paula Hollander

Ter Specke Bokaal 2020

De datum voor de Ter Specke Bokaal 2020 is bekend, deze zal worden georganiseerd op **16 mei 2020**. Wij zijn alweer druk in touw om er weer een mooi evenement van te maken. Met afgelopen jaar het hoogtepunt van een eigen Nationaal Record met speerwerpen bij de vrouwen op onze baan, zullen we er ook weer alles aan doen om de komende versie te spetteren!

- Voor degene die interesse hebben om mee te helpen; schrijf de datum in je agenda en je kunt je uiteraard vast aanmelden bij Kees van der Dussen (**keesvddussen@pm.me**)
- Voor degene die tips of ideeën hebben om er nog een leukere versie van te maken, dan kun je ons benaderen op terspeckebokaal@gmail.com
- Voor als je tips hebt rondom sponsoring en eventueel een bedrijf kent dat zijn naam wilt verbinden aan ons evenement, neem dan ook contact op met ons!

Wij zullen geregeld updates blijven plaatsen in het clubblad, op de site en via andere kanalen en zouden het leuk vinden om jullie allemaal zaterdag 16 mei weer op de baan te zien!
Ook voor de niet baan atletiek kenner is dit een evenement bij ons op de club om niet te missen!

Tot 16 mei 2020! Organisatie TSB

VAN DE LEDENADMINISTRATIE

JARIGEN

November				
16	N		Geerlings	32 Recr.
16	Irene	van	Gent	31 Recr.
16	Lynn	van	Beek	03 Pup C
16	Carla		Wildenburg	31 Recr.
17	Leonie		Treffers	31 Recr.
18	Luuk	van	Ruiten	08 Pup A
18	Ria	v.d.	Post	37 Wand.
18	Bram	van	Duijvenbode	32 Recr.
19	Korry		Diemel	31 Recr.
20	Hannah		Olsthoorn	13 Jun B
20	Berend	v.d.	Reep	10 Jun D
20	Floris		Steenvoorden	10 Jun D
21	Ayla		Hageman	07 Pup A
21	Anneke		Hoogkamer	41 Ov.
22	Liva		Bouckaert	05 Pup B
23	Marco	van	Stijn	32 Recr.
23	Owen		Gerrits	06 Pup B
23	Sandra		Bouma	31 Recr.
24	Eveline		Botter	31 Recr.
24	Tim		Beelen	32 Recr.
25	Remona		Fransen	17 Sen.
25	Imke	van	Kaam	09 Jun D
25	Thea		Baak	31 Recr.
25	Theo		Zandbergen	38 Wand.
26	Loek	van	Saase	32 Recr.
27	Duuk		Langeveld	04 Pup C
27	Marianne		Otte	31 Recr.
28	Kimberley		Booij	15 Jun A
28	Albert		Molenkamp	42 Ov.
29	Jarit	v.d.	Ven	09 Jun D
30	Rene		Bakker	32 Recr.
30	René		Zoet	32 Recr.
30	Tiemo		Jetten	08 Pup A
30	Niels	v.d.	Weerdt	32 Recr.
December				
1	Rik		Rozenburg	10 Jun D
3	Jeremy	de	Waal	18 Sen.
3	Sebastiaan		Pluimert	08 Pup A
3	Jaap	van	Amsterdam	42 Ov.
4	Lena		Landman	37 Wand.
4	Rob		Pijpers	32 Recr.
6	Henrik		Lang	38 Wand.
6	Mieke		Wijnhout	31 Recr.
6	Kees	v.d.	Dussen	32 Recr.
6	Anneke	van	Rijn	37 Wand.
9	Marty	van	Rijnberk	41 Ov.
9	Eveline	de	Jong	15 Jun A
10	Irene	v.d.	Peet	31 Recr.
10	Carlo		Verhart	32 Recr.
10	Wim		Schouten	32 Recr.

December				
10	Conny	van	Schie	31 Recr.
10	André		Buijs	38 Wand.
11	Lea	v.d.	Aart	37 Wand.
13	Carry		Hoek	31 Recr.
13	Henk		Buurman	32 Recr.
13	Sako		Kroon	32 Recr.
13	Ron	de	Kooker	32 Recr.
14	Karin		Zonneveld	31 Recr.
14	Janny		Derriks	31 Recr.
14	Babeth	van	Egmond	17 Sen.
14	Rob		Boot	32 Recr.
16	Lars		Knaap	14 Jun B
17	Marga		Kret	31 Recr.
18	Johan		Nooijen	32 Recr.
18	Greet		Warmerdam	37 Wand
18	Jens	van	Dijk	08 Pup A
19	Angela	v.d.	Lans	31 Recr.
19	Rens	van	Haaster	10 Jun D
21	Jarique		Hazel	12 Jun C
21	Hans		Geerling	32 Recr.
22	Wim	van	Gerven	42 Ov.
22	Cocky	Van	Leeuwen	37 Wand.
23	Diana		Goedemans	31 Recr.
23	Linda	van	Wetten	05 Pup B
24	Davey		Kaak	18 Sen.
25	Eva	van	Bakel	07 Pup A
26	Heino		Stroet	42 Ov.
26	Raemon		Baak	10 Jun D
27	Marten	v.d.	Nagel	32 Recr.
28	Anita	van	Lingen	31 Recr.
28	Jesper		Turenhout	08 Pup A
28	Tim		Turenhout	08 Pup A
28	Toon	van	Tol	22 Mstrs
29	Henk	v.d.	Spek	32 Recr.
29	Bram		Hofland	32 Recr.
30	Leo		Randsdorp	32 Recr.
30	Wieke		Aartsma	31 Recr.
31	Gert Jan		Booij	32 Recr.
Januari				
1	Alje		Stip	12 Jun C
1	Rebecca		Hulshof	17 Sen.
2	Tineke		Harmzen	31 Recr.
2	Jari		Langelaan	12 Jun C
3	Jochem	van	Stijn	14 Jun B
3	Guusje		Knollema	03 Pup C
4	Ben	v.d.	Meer	32 Recr.
5	Meike		Zenden	03 Pup C
5	Luc		Pollet	08 Pup A
5	Michalis		Analytis	12 Jun C
6	Carola		Verhoeven	31 Recr.

Januari				
7	Jasper		Verhorst	08 Pup A
8	Iris	van	Heijst	05 Pup B
9	Karin		Bakker	31 Recr.
9	Piet	v.d.	Hulst	38 Wand.
10	Romee		Stigter	05 Pup B
11	Joël		Langelaan	15 Jun A
11	Mike		Boom	32 Recr.
12	Nico		Schriek	32 Recr.
12	Evert	v.het	Schip	32 Recr.
12	Sem		Treur	12 Jun C
12	Chiara		Franklin	05 Pup B
13	Petra	v.d.	Toorn	31 Recr.
13	Yvo	v.d.	Poel	10 Jun D
13	Tiny	van	Dooren	37 Wand.
13	Nicolette		Zeestraten	37 Wand.
15	Jessica		Jonker	41 Ov.
15	Ingrid	van	Dijk	31 Recr.
16	Jeroen	v.'t	Wout	32 Recr.
16	Marja	v.d.	Ouden	31 Recr.
16	Piet		Rietdijk	32 Recr.
17	Michael		Heidinga	32 Recr.
18	Steven		Oosterkamp	16 Jun A
18	Carmen		Oosterkamp	15 Jun A
19	Emiel		Stoop	18 Sen.
19	Ryan		Bootsma	10 Jun D
20	Rachel	v.d.	Veek	15 Jun A
20	Ingrid		Ram	31 Recr.
21	Harry	van	Lierop	32 Recr.
23	Annette		Koop	31 Recr.
23	Mike		French	32 Recr.
23	Nico	van	Noort	42 Ov.
23	Peter	van	Noort	22 Mstrs
23	Lotte		Duivenvoorden	03 Pup C
23	Marion		Chen Bogers	37 Wand.
24	Rick	van	Ruiten	18 Sen.
24	Donna	v.d.	Niet	21 Mstrs
26	Boele		Böhm	10 Jun D
26	Bianca	v.d.	Hulst	31 Recr.
26	Tanja		Boere	21 Mstrs
27	Erwin	van	Rijn	42 Ov.
27	Iris	v.d.	Meer	31 Recr.
28	Abel		Ayale	08 Pup A
28	Julian	van	Eijndt	08 Pup A
28	Monique		Möhlmann	31 Recr.
29	Ton		Jakobs	42 Ov.
29	Tygo		Kupper	04 Pup C
30	Alfred		Langendijk	32 Recr.
30	Hilde		Baak	11 Jun C
31	Joke	van	Hensbergen	31 Recr.

Nieuwe leden

Vnaam	TV	Naam	KnauCat.
Sofie		Smith	01 Mini
Denise		Regeer	01 Mini
Koen		Hulsbos	02 Mini
Giulio		De Marco	02 Mini
Romée	de	Ridder	03 Pup C
Guusje		Knollema	03 Pup C
Bram		Dames	04 Pup C
Jurre		Turk	04 Pup C
Sander		Regeer	04 Pup C
Iris	van	Heijst	05 Pup B

Vnaam	TV	Naam	KnauCat.
Fiene	van	Muijen	05 Pup B
Romee		Stigter	05 Pup B
Hugo		Beerendonk	06 Pup B
Jelle		Baarspul	06 Pup B
Nina	van	Kampen	07 Pup A
Hugo		Hettema	08 Pup A
Lilian		Verdoes	31 Recr.
Brigit		Coops	31 Recr.
Mieke		Wijnhout	31 Recr.
Tineke		Harmzen	31 Recr.

Vnaam	TV	Naam	KnauCat.
Stacy		Dubos	31 Recr.
Marlies	van	Sijl	31 Recr.
Bianca		Bol	31 Recr.
N		Geerlings	32 Recr.
Robbert		Sprenkeling	32 Recr.
Jan	de	Vroomen	32 Recr.
Greet		Warmerdam	37 Wand.
Nic		Warmerdam	38 Wand.
André		Buijs	38 Wand.

Opgezegde leden

Jakub		Jurczyszyn	08 Pup A
Daan		Arens	08 Pup A
Luuk		Arens	08 Pup A
Thijs		Oudshoorn	10 Jun D

Thijs	van	Rijn	14 Jun B
Storm	de	Kan	14 Jun B
Petra	v.d.	Berg	31 Recr.
Sandra	v.d.	Berg	31 Recr.

Hannah		Overgaauw	41 Ov.
Ruby		Halfschepel	41 Ov.

Verhuisde leden

Fleur		Grimbergen	03 Pup C

Het aantal actieve leden per 7 oktober bedraagt 769

Geboren

Verrast, verwonderd, vertederd zo blij,
alles voelt anders met jou erbij.

Karlijn
Paulina Lena

10 oktober 2019 ♥ 8:35 uur ♥ 4065 gram

Kay, Nicoline en Luuk van Steijn - Hoogenboom

Eikenhorstlaan 8 ♥ 2215 RL Voorhout
K: 06 48322611 N: 06 13744995
Bezoek? Nieuwsgierig? Gezellig maar bel even.

KANTINENIEUWS

Koffiekaarten zijn alléén geldig met trainingen, dus niet bij wedstrijden

WINNAARS KOFFIEKAARTEN

AUGUSTUS	SEPTEMBER
Til Duineveld	Til Duineveld
Aad v.d. Lans	Martin van Rijssel
Conny van Schie	Nico Schriek

REDACTIENIEUWS

Uiterste inleverdatum kopij vóór 16.00 uur op

27 november 2019

restaurant De Vier Seizoenen

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.

Jubileum wild Menu (alles inbegrepen)
5 gangen wildmenu compleet verzorgd,
incl. aperitief, wijnarrangement,
tafelwater, thee of koffie.

20 jaar De Vier Seizoenen
deze maand 20 % korting, € 75,- (i.p.v. € 95,-)

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.

Kerstmenu 2019
7 gangen kerstmenu
Aankomst 18.30-19.00 uur
Prijs € 75,- p.p.

Kijk op www.rdvs.nl

Let op al onze culinaire acties
de hele maand november
i.v.m. ons 20 jarig bestaan

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

Noten, kaas, delicatessen en meer ....

smaakHUIS

Noten en zuidvruchten zijn lekker & gezond,
rijk aan magnesium, bron van eiwitten,
vezels en mineralen.

Kanaalstraat 80 Lisse www.smaakhuis.nl

NIEUWS VAN DE MAN VAN DE STATISTIEKEN

	baan/weg/indoor	maat	Meisjes Pupillen B		geb	pres	pl	land	d.d.
B	40 meter		Annette Verdegaal		130276	6,4	Lisse		20 04 1985
B	40 meter		Debby van der Kraan		040479	6,4	Lisse		18 06 1988
B	40 meter		Jaimy Loos		080897	6,4	Lisse		17 04 2006
B	40 meter		Jaimy Loos		080897	6,4	Lisse		07 10 2006
B	40 meter		Lindsey Clemens		170310	7	Alphen a/d Rijn		14 09 2019
	baan/weg/indoor	**maat**	**Meisjes Junioren C**		**geb**	**pres**	**pl**	**land**	**d.d.**
B	300 meter		Marieke Moonen		221004	41,40	Utrecht		02 06 2019
B	300 meter		Marieke Moonen		221004	41	Amsterdam		24 08 2019
B	300 meter		Marieke Moonen		221004	41	Enschede		31 08 2019
	baan/weg/indoor	**maat**	**Vrouwen Senioren**		**geb**	**pres**	**pl**	**land**	**d.d.**
W	10 Engelse mijl		Saskia van Gerven		260789	1.37.20	Apeldoorn		05 02 2017
W	10 Engelse mijl		Danielle Vos		200395	1.11.35	Zaandam		22 09 2019
	baan/weg/indoor	**maat**	**Vrouwen Masters 55+**		**geb**	**pres**	**pl**	**land**	**d.d.**
W	15 km		Eveline Botter		241159	1.07.20	Nijmegen		15 11 2015
W	15 km		Mieke Aanen		020563	1.05.38	Velp		29 09 2019
	baan/weg/indoor	**maat**	**Vrouwen Masters 65+**		**geb**	**pres**	**pl**	**land**	**d.d.**
W	15 km		Eefje Wensveen		100245	1.33.29	Nijmegen		20 11 2011
W	15 km		Til Duineveld-Keijzers		050652	1.20.29	Leiden		25 11 2018
	baan/weg/indoor	**maat**	**Aangepast Sporten M**		**geb**	**pres**	**pl**	**land**	**d.d.**
B	kogelstoten	IPC37	Juan Bouw		250502	6,79	Nijmegen		15 06 2019
B	kogelstoten	IPC37	Juan Bouw		250502	7	Haarlem		23 08 2019
B	speerwerpen	IPC37	Juan Bouw		250502	18	Hilversum		13 07 2019
B	speerwerpen	IPC37	Juan Bouw		250502	20	Oud-Beijerland		07 09 2019

Vergelijking van records

	wereld-		europees-		nederlands-		baan-		club-	
vrouwen	record	punten	record	punten	record	punten	record	punten	record	punten
100	10	1314	11	1259	11	1242	12	1042	12	1017
200	21	1308	22	1277	22	1277	24	1020	24	1059
400	48	1304	48	1304	51	1175	53	1081	53	1102
800	1,53,28	1276	1,53,28	1276	1,55,54	1234	2,07,09	1032	2,02,2	1115
1500	3,50,07	1288	3,51,95	1271	3.51,95	1271	4,26,06	1006	4,13,0	1104
3000	8,06,11	1294	8,18,49	1250	8,27,50	1217	9,21,93	1034	9,05,6	1088
5000	14,11,15	1261	14,22,12	1239	14,22,34	1237			16,29,92	995
100h	12	1261	12	1259	13	1202	13	1142	14	1074
400h	52	1263	52	1258	55	1185	56	1135	59	1056
3000sc	8,44,32	1285	8,58,81	1248	9,38,40	1149	12,23,00	779	10,36,76	1008
4x100	41	1285	41	1260	44	1127	44	1133	47	1005
4x400	3,15,17	1268	3,15,17	1268	3,41,4	1045	3,50,04	976	3,49,93	977
ver	8	1318	8	1318	7	1156	6	1041	6	1047
hss	16	1254	16	1254	14	1052	12	950	12	907
hoog	2	1291	2	1291	2	1144	2	1096	2	1086
pols	5	1281	5	1281	5	1122	4	999	3	592
kogel	23	1336	23	1336	19	1107	18	1046	14	813
slingeren	83	1303	83	1303	66	1025	66	1032	37	557
discus	77	1382	77	1382	71	1279	64	1143	46	810
speer	72	1281	72	1281	61	1074	61	1072	40	695
7kamp	7291	1331	7032	1279	6636	1200	5798	1035	6198	1114
	wereld-		**europees-**		**nederlands-**		**baan-**		**club-**	
totaal		27184		26894		24520		20794		20221
percentage		**100**		**99%**		**90%**		**76%**		**74%**

NIEUWS VAN HET CWA

ZILVERREGEN BIJ NEK

Met afgelopen weekend meerdere teams aanwezig op de Nationale Estefette Kampioenschappen zijn er weer goede prestaties neergezet: 3x zilver voor MJA, 1 x zilver MJC en 1 x zilver JJA. 2 x 4e plaats voor JJA. De volledige uitslagen zijn te vinden op de site van de NEK, maar hieronder een verslag van een van de deelnemers.

In het laatste weekend van september staan al jarenlang de NK Estafettes op het programma van AV De Spartaan. Bij de een na laatste wedstrijd van het seizoen stonden, naast een behoorlijk aantal pupillenteams, de A-junioren ingeschreven. We hebben maar liefst met 3 estafettes het stokje succesvol doorgegeven: 4x100m, 4x400m en de Zweedse Estafette. Ondanks de overvloed aan regen, wisten we gezamenlijk 4 zilveren medailles te bemachtigen, waarbij de meisjes natuurlijk het meest succesvol waren ;).

Zaterdagochtend zouden beide teams in de (redelijk vroege) ochtend de series van de 4x100m lopen. Bij de meisjes A hadden zich uiteindelijk maar 4 teams gemeld en daarom kwamen de series te vervallen en zouden we in de middag gelijk de finale lopen. Hoewel we de wissels nauwelijks hadden geoefend, gingen deze allemaal vlekkeloos. Het team van Haag was nét iets te sterk en we kregen voor het eerst dit weekend een zilveren medaille om de nek. De jongens junioren-A moesten wel de series lopen en Julian, Neal, Steven en Bas plaatsten zich voor de finale met de 4de tijd. Na een aantal hevige buien was het precies (een soort van) droog toen de finales werden gelopen. De jongens kwamen helaas 3 tienden van een seconde tekort voor een 3de plaats.

Ongeveer een uurtje later was het tijd om de (sprint)afstand te verlengen naar 400 meter per persoon. De meiden mochten eerst de jongens zien afzien, voordat ze zelf moesten lopen. Tijdens de jacht naar een medaille ging vooral Neal tot het gaatje en toen hij na de race even van de wereld was, wisten zijn ploeggenoten (Joost, Steven en Bas) dat hij écht diep was gegaan. Dit werd helaas (weer) niet beloond met een medaille. De meiden hadden echter wat minder tegenstand; we liepen met vier andere teams de estafette. Na mijn rondje, dat naar mijn mening wat beter had gekund, liep Carmen voor het eerst sinds lange tijd weer een 400 meter en gaf in een mooie tijd het stokje door naar Eveline. Hoewel zij er vóór de race wat minder vertrouwen in had, liep ze hard achter de nummer 2 aan en gaf, vlak achter de meiden van Castricum, het stokje door aan onze sterspeelster Anne-Wil. Met nog 250 meter te gaan haalde ze de laatste loper van Castricum in en finishte als tweede.

De volgende ochtend was het wederom erg regenachtig maar de strijdlust zat er weer goed in: twee medailles waren het vooruitzicht. Nadat de meisjes junioren C een enorm snelle tijd van 2:24,54 neerzetten, was het tweede doel voor de meisjes A duidelijk: sneller zijn dan de meisjes C. Anne-Wil liep haar tweede 400m van het weekend en dit deed ze weer erg goed. Mijn opvolgende 300 meter ging vele malen beter dan mijn 400 meter van de dag ervoor en toen ik het stokje overgaf aan Eveline hadden we een mooie voorsprong opgebouwd op Haag Atletiek. Eveline wist dat hun 200 meter loopster erg snel is en ze deed er daarom alles aan om het gat zo groot mogelijk te houden. De wissel op Rachel, die de laatste 100 meter zou lopen, ging goed maar de voorsprong op de meiden van Haag was een stuk kleiner geworden. In de laatste 5 meter sprintte de laatste loopster van Haag Rachel nét voorbij en met een verschil van één tiende van een seconde werden we (weer) tweede. Balen was het zeker, maar we waren wél sneller dan de meisjes C :) (2:24,37). De jongens (Julian-Steven-Bas-Twan) lieten na onze race even zien, dat Neal te vervangen was om een medaille te behalen (grapje Neal) en werden ook tweede in een tijd van 2:07,45.

Hoewel een eerste plaats erg leuk geweest zou zijn, hebben we volgend jaar nog een kans om goud te behalen op één of meerdere estafettes bij de junioren A. Het kan geen toeval zijn dat in 2018 voornamelijk bronzen medailles werden behaald en in 2019 alleen maar zilveren plakken om ons nek werden gehangen. Dit belooft wat voor volgend jaar...

Hieke Böhm

MAARTEN TER HOEVE WINT WK POULE DOHA 2019

Op voorhand was al duidelijk dat het een bijzonder WK Atletiek zou worden, achteraf is (gemakkelijk) te constateren dat dit inderdaad het geval is geweest:

- WK in een land wat geen atletiekcultuur heeft
- Tribunes die in het begin matig gevuld waren
- Temperaturen die uitdagend waren, vooral buiten het stadion

Ondanks deze uitdagingen is het echter een zeer hoogwaardig toernooi geworden, met een zeer hoog prestatie niveau en twee wereldrecords (400H vrouwen en 4x400 Mixed). Voor Nederland was het een goed toernooi met 2 gouden medailles en een behoorlijk aantal finale plaatsen en nationale records.

Voor mij zelf was het bijzonder om er een deel van het programma bij te zijn. Samen met Gerard Lenting op de plek waar hij vijf jaar heeft gewerkt, in een land wat hij goed kent en waar ik tien jaar geleden één maal op bezoek ben geweest. Ik had en heb mixed feelings over sporten in Qatar, maar het heeft geen zin om daar tijdens het toernooi over te discussiëren, het is de IAAF die een aantal jaar geleden die keuze heeft gemaakt en daar moeten we het dan over hebben.

Dit jaar was er 1 duidelijk winnaar die vanaf het begin aan de leiding heeft gestaan: Maarten ter Hoeve. Vaak was hij ook dagwinnaar, zijn voorsprong heeft hij langzaam uitgebreid, Maarten van harte gefeliciteerd met de winst. Op plaats 2 Wilmar Kortlever door een goede eindsprint, op plaats 3 zijn broer Marco Kortlever. Maar ook Janny Dofferhof mag trots zijn op haar (nipte) vierde plaats.

We kijken nu al uit naar volgend jaar: Olympische Spelen in Tokio. Dan wel begin augustus, maar ongeveer met dezelfde soort weersomstandigheden qua vochtigheid, de temperatuur zal gemiddeld wel wat lager liggen.

Dank aan alle deelnemers, het was mij een genoegen!

Vincent van Stijn

Eindstand poule WK Atletiek DOHA 2019

			WK bonusA		WK bonusB		
			Klassering		aantal		
plaats	punten	Naam	NL	punten	medailles NL	punten	dag 10
1	238	Maarten ter Hoeve	12	2	3	4	40
2	220	Wilmar Kortlever	12	2	3	4	35
3	216	Marco Kortlever	9	5	4	3	36
4	216	Janny Dofferhoff	15	0	4	3	36
5	213	Dave Clemens	8	4	3	4	34
6	210	Joost Dofferhoff	18	0	3	4	32
6	210	Ruud en Fleur v. Noort	12	2	3	4	34
8	203	Simone ter Hoeve	13	1	3	4	32
9	202	Jurgen v.d. Zwet	8	4	3	4	35
10	197	Steven Oosterkamp	14	0	7	0	31
10	197	Joost v.d. Meer	15	0	2	5	34
12	196	Lotte van Stijn	14	0	3	4	32
13	193	Vincent van Stijn	16	0	3	4	27
13	193	Anthony Ott	11	3	3	4	35
15	192	Marga Kortekaas	15	0	5	2	34
16	191	Jochem van Stijn	16	0	2	5	34
17	176	Marco van Stijn	20	0	4	3	27
18	171	Karin Zonneveld	15	0	2	5	24

NIEUWS VAN DE CLUB VAN 100

Uitgaansmiddag en - avond

Het is zaterdag 28 september. Vandaag gaan wij weer met ons jaarlijkse uitgaansdag erop uit.

Dit keer naar het **Historisch Museum Haarlemmermeer** in Hoofddorp. Maar liefst 51 mensen hadden aangegeven mee te willen en 61 zouden bij het buffet aanschuiven.

De voorspellingen waren niet best. De gehele week was er al wisselvallig weer. Dus was bijna iedereen met de auto komen aanrijden. Dit in tegenstelling tot andere jaren wanneer vele Spartanen met de fiets naar de locaties kwamen. Dat bleek geen overbodige zet. Het hoosde bij vertrek en waaide ook windkracht 8.

Om 14.00 uur verzamelde iedereen in de hal van het museum achter Claus Event Center waarna in 2 groepen, elk met een vrijwilliger, een rondleiding gedaan kon worden. De eerste groep ging naar de film, de andere ging koffiedrinken met wat lekkers waarvoor Piet onze penningmeester gezorgd had.

De rondleiding was erg leuk opgezet en verrassend; de kleine huisjes als een bank, school, schuilkamer uit de oorlog, verkeerstoren en wat al niet meer dat de geschiedenis van de Haarlemmermeer aangaf.

De film gaf een eerste impressie van het ontstaan van de Haarlemmermeer vanaf de 13e eeuw tot de drooglegging in 1849-1852 en alle problemen daartussendoor. (**Ontstaan Haarlemmermeer**)

Gedurende de rondleiding waren er vele "herkenmomenten" en allengs werd het sociale samenzijn steeds belangrijker . Ieder kon zijn eigen route en tempo door het gebouw nemen.

Om 16.00 uur gingen de eersten terug naar de kantine. Hier was er gelegenheid voor een borrel en gezellig samenzijn en om 18.15 uur brachten de medewerkers van Chinees restaurant China City in Lisse een uitgebreid en heerlijk buffet. Voordat men kon gaan "aanvallen" bedankte voorzitter Jaap van Amsterdam de beide dames Trudy en Marty met een bloemetje voor het vele werk dat zij gedaan hadden voor deze dag en de jarenlange inzet. Daarna kon men gaan genieten van het buffet.

Uit de reacties van een ieder kon men opmaken dat het een geslaagde middag en avond was geweest en men bedankte de organisatie. Om 20.30 uur toog iedereen huiswaarts.

Op nu naar de Algemene Jaarvergadering op vrijdag 29 november a.s. Daar zullen wij dan ook het jaarlijkse cadeau kiezen voor de vereniging dat aangeboden wordt namens de Club van 100.

Jaap van Amsterdam, voorzitter

Firma D. Leen
BONDSHOTEL
P. J. STROET
LEVENSMIDDELEN
Dit is de enige muur op Schiphol,
die de oorlog 1940-1945
overleefd heeft.

NIEUWS VAN DE VRIJWILLIGERSCOMMISIE

Op **zondag 13 oktober** vond de **vrijwilligersdag van 2019** plaats

Alle 100 aanwezige vrijwilligers (soms ook met partners) werden met deze dag bedankt voor hun bijdrage het afgelopen jaar. Allereerst genoten we van de traktatie van jarige en bijna-jarige Patrick en Anita Ruigrok. Na de opening door voorzitter Paul Stelder gingen we met z'n allen op de foto om ook een bericht naar Jeannette van der Toorn te sturen, en haar te steunen in haar strijd voor haar gezondheid. Jeannette bedankte via Paul Stelder ook voor alle berichtjes en steun de afgelopen maanden.

De activiteiten Segway-rijden en escape-boxen-puzzels vielen enorm in de smaak. Er werd fanatiek in groepen gepuzzeld tot de codes gevonden werden waarmee de boxen geopend konden worden. De Segways zoefden over de baan, en opvallend was dat leeftijd geen criterium was voor snelheid. Na afloop waren er een paar mannen die er maar geen genoeg van kregen en rondjes bleven rijden.

De vrijwilligersprijzen werden vervolgens uitgereikt aan Jan Beijk (de wandelstok) en Davey Kaak (de Sleutel).

Gelukkig waren de weergoden ons gezind deze dag en begon het pas te regenen toen we met allen van het BBQ-buffet genoten. De vrijwilligerscommissie was dit jaar blij met alle extra hulp van voormalige leden van de VWC en van het bestuur, die de bar bemensten!

In dit clubblad vinden jullie ook het **interview met Jan Beijk**, trainer van de pupillen op vrijdag (en tevens vrijdagcoördinator), trainer van D-junioren en bovenal stimulator achter de jeugdkampen. Toen Jan de vragenlijst invulde wist hij nog niet dat hij de Wandelstok zou ontvangen, maar zoals hij achteraf zei, kreeg hij dus wel een vermoeden!

Overige activiteiten: In de afgelopen periode hebben we vanuit de vrijwilligerscommissie weer nieuwe leden benaderd, die op hun inschrijfformulier hadden aangegeven binnen de vereniging ook een bijdrage te willen leveren. Welkom bij welke taak dan ook! Ook leden die al langer lid zijn, kunnen mogelijk binnenkort benaderd worden met een vraag, zodat we met zijn allen de organisatie goed op de rit houden … met inbreng van velen voor grotere of kleinere taken.
Ooit heeft eens iemand gezegd.. ***het gaat er niet enkel om wat De Spartaan voor jou kan betekenen, maar ook andersom: wat jij voor De Spartaan kan betekenen!***

Lenie van der Poel, voorzitter

De Sleutel en de Wandelstok 2019
uitreiking van de vrijwilligers-waarderingsprijzen

De Sleutel (dé vrijwilliger t/m 25 jaar) is uitgereikt aan Davey Kaak

De motivatie is aangeleverd door de Commissie Wedstrijd Atleten:

"Davey maakte voorheen naast zijn drukke studie en nu naast zijn baan tijd vrij om zich in te zetten voor onze club:

- Al 5 jaar zit hij in de commissie die zich inzet on de Ter Specke Bokaal zo goed mogelijk te begeleiden. Waar hij eerst verantwoordelijk was voor de deelnemerslijsten en het verwerken van uitslagen, is hij recenter overgestapt naar het binnenhalen van zoveel mogelijk nationale en internationale wedstrijdatleten, als directeur deelnemersveld.
- Daarnaast is Davey al 4 jaar lid van de Commissie Wedstrijd Atletiek, die ervoor zorgt dat alle wedstrijdatleten optimaal kunnen presteren, door de kwaliteit van trainingen te waarborgen, wedstrijddeelname te stimuleren en activiteiten organiseert om de groepssfeer zo prettig mogelijk te maken. Daarnaast is hij in de CWA sinds kort ook vertegenwoordiger in het bestuur.

- Mocht dit nog niet genoeg zijn: sinds de Elektronische Tijdswaarneming is aangeschaft, is Davey nog meer te vinden op wedstrijden, omdat hij naast het hardlopen zelf, wat eerlijk gezegd op een iets lager pitje staat, ook jury is tijdens de looponderdelen”.

De Wandelstok van 2019 is uitgereikt aan Jan Beijk

Na een opsomming van al zijn activiteiten werd Jan naar voren geroepen om de wandelstok in ontvangst te nemen.

- Is meer dan 25 jaar lid
- Geeft jeugdtraining vanaf 2003
- Is bijzonder relaxed en creatief voor een groep
- Is voor jonge assistent-trainers een vraagbaak, en enthousiasmeert hen
- Was een van de organisatoren van Guinness-book-of-record- estafette in 2011
- Is kampleider voor de jeugd vanaf 2003, kan de gekste spelletjes bedenken! En zou het liefst willen dat er elk jaar een zomerkamp in Lisse is.
- Is aanspreekpunt voor de pupillentraining op de vrijdag, is altijd beschikbaar voor vragen
- Regelt al jaren voor de pupillen bij de Ter Specke Bokaal de 1000m, en bedenkt en maakt een programmaboekje met prijsvraag/kleurplaat voor alle pupillen.
- Is Mentor van Next Generation (groep van jeugdleden, die voor / door jeugd activiteiten organiseert) ..voorheen Who’s Next.
- Tenslotte: Houdt van toetjes, en van gamen

Enerzijds weten we dat Jan liever niet midden in de belangstelling staat, toch vinden wij dat **Jan Beijk** zeker deze prijs verdient!

Vrijwilligersdag zondag 13 oktober 2019

Foto's: Annemarie ten Kate en Petra van der Toorn

Interview met Jan Beijk

Dit keer is het weer eens tijd om iemand te interviewen vanuit de Jeugdsector: Jan is trainer van de pupillen (vrijdag) en D-junioren, en vrijwel altijd aanwezig bij de wedstrijden, bij alle jeugdleden en ouders bekend en al meer dan 25 jaar lid.

Stel je zelf eens kort voor:
Mijn naam is Jan Beijk, inmiddels 34 jaar, geboren (op een woonboot) en getogen (vlakbij de Engel) in Lisse. Lid sinds ik mee kwam met een vriendje waar ik aan het logeren was (Eric Bisschops).
Verder: wiskundeleraar in spe, idealist, broer, bordspellen-nerd en theoretisch drummer in een rockband. En dus enthousiast trainer.

Wanneer en hoe ben je bij De Spartaan gekomen? Welke onderdelen doe/deed je het liefst?

Ik ben zoals iedereen gewoon begonnen bij Marga. Ik kan me niet veel herinneren van de pupillentijd maar wel dat we op zaterdagmiddag trainde in de gymzaal van de St Joseph-school, onder leiding van o.a. Karin Zonneveld en Edwin Warmerdam. Bij de C/D-junioren deed ik vooral aan sprint en af en toe een werponderdeel. Ik was nooit echt wedstrijdgericht. Daar was ik denk te onzeker voor. Ik was wel altijd op de training.

Wanneer en hoe ben je in het vrijwilligerswerk bij De Spartaan gerold, welke taken heb je gedaan en wat doe je nu? En hoe beleef je deze activiteiten?

Ik weet dat ik op mijn 17e voor het eerst als leiding meeging op kamp. Ik denk dat ik rond die tijd ook ben begonnen met training geven aan de pupillen. Ik ben vooral begonnen met vrijwilligerswerk omdat mijn Spartaan-vrienden (Arne, Rory, Joost, Wouter en Vincent, die allemaal een paar jaar ouder waren) dat ook al deden. Op dit moment geef ik drie keer per week training (pupillen, D-junioren en de werpgroep voor C/D-junioren). Ik zit ik de jeugdraad, de technische raad, ik ben jury, ik begeleid the next generation, ik ben bij de meeste wedstrijden en organiseer af en toe een kamp.

Wat zijn voor jou je mooiste "sport"momenten/ herinneringen ?
Ik ben niet zo van de topsport. Sport is voor mij echt een hobby en het gaat mij meer om het verenigingsleven. Ik vind de sfeer bij een meerkamp heel gaaf en de competitie (waar je als team presteert) vind ik ook heel vet maar zodra de overheid moet bijspringen om je topsport-carrière te kunnen uitoefenen ga je wat mij betreft iets te ver. Sport moet wel bijzaak blijven. Ik ging vroeger graag mee naar een meerkamp van Rory

Wat betekent De Spartaan voor jou?
AV De Spartaan is inmiddels wel mijn tweede (of derde) thuis. Ik zie jullie bijna als familie.

Wat zou je willen zeggen over het vrijwilligerswerk bij De Spartaan?
De Spartaan staat bekend om het organisatievermogen en om de hoeveelheid vrijwilligers die we altijd weten op te trommelen. Daar ben ik erg trots op. Maar het wordt wel steeds moeilijker.

Wat wens je De Spartaan toe en wat kunnen als Spartaan verbeteren ??
Iedereen ziet dat nieuwe leden steeds minder binding hebben met de vereniging. We moeten bij de jeugd al beginnen om de binding te vergroten (ook van ouders). Daarom ben ik groot fan van activiteiten naast de trainingen en wedstrijden. Ik denk dat het anders steeds moeilijker wordt om trainers te vinden en wedstijden te organiseren.
Favorieten: Eten / film / tv / muziek / boeken / vakanties /sportieve helden
Eten: sushi
Film: alles van Paul Thomas Anderson en het meeste met Philip Seymour Hoffman en Daniel Day-Lewis
Series: The Wire, The Sopranos, Boardwalk Empire, Fargo, Louie, Flight of the Conchords
Muziek: zoek op youtube
The Strokes, Reptilia
Incubus, Make Yourself
De Staat, Tie Me Down
Commedian: zoek op youtube
Louis CK, of course but maybe
Boeken: de boeken van Yuval Noah Harari, Joris Luyendijk en iedereen moet 'hoe gaan we dit uitleggen' van Jelmer Mommers lezen (bij mij te verkrijgen).

Wat heb ik niet gevraagd en wil je nog graag vermelden?
Ik spaar idealen. Als iemand er nog een paar heeft hoor ik het graag.

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

Gelezen in de Vriendenband nr. 4 - 2019

Je kunt een tijd ook MAKEN…..

Een trainer had een jonge sprinter netjes naar een niveau van 11.0 op de 100 m gebracht. Maar verdere vooruitgang bleef nu al voor het tweede opeenvolgende seizoen uit. Met die tijd is meedoen met de nationale top uitgesloten. Wat nu? De trainer kende zijn klassieken en herinnerde zich dat in de jaren '60 een Australische zwemschool het volgende principe had ontwikkeld: je brengt een sporter eerst op een bepaald niveau op de 100. Daarna train je hem om dezelfde snelheid over 200 m vol te houden. Als dat gelukt is, ga je door naar 300 m, enz. Zo kun je iemand op een prima niveau brengen op de 800 m. Alhoewel, bedacht de atletiektrainer ook, 800 à 11 seconden per 100 m is 88 seconden.

En 1 minuut 28 op de 8 is bepaald niet realistisch. Als dat tot de mogelijkheden behoorde, had iemand anders het al gepresteerd of was tenminste daar ergens in de buurt gekomen. En 800 m vergeleken met 100 m….., de trainer had natuurlijk ook benul van fast en slow twitch vezels, van energieleverende systemen als atp, cp, koolhydraten, enz. enz. en wat dat betekent voor het leveren van een prestatie. Dit alles overwegende bedacht hij deze variant op het Australische model:

Eerst 100 m à 11 seconden kunnen lopen, Dit doel was al bereikt.
Dan 200 m à 11.5 seconde per 100
Dan 400 m à 12 seconden per 100
Dan 600 m à 12.5 seconde per 100
Dan 800 m à 13 seconden per 100.
8x13 = 104, dat wil zeggen 1 minuut en 44 seconden. Met zo'n tijd doe je mee in Nederland! Het zal wel een jaartje investeren kosten, maar dan bén je iemand!

Tja, zo'n aanpak doet me denken aan een kort verhaal van Maarten Biesheuvel. Het is getiteld *Brommer op zee*. Het stamt uit de jaren '70 en dit is een samenvatting:

Isaäc, een ketelbinkie, staat om twee uur 's nachts op het achterdek van een schip op wacht als hij plotseling een brommer ziet die aan komt rijden van over het water. Hij helpt de man en brommer, die beide geheel normaal lijken, aan boord van het schip. De man beveelt hem eten te halen. Isaäc doet dit en vraagt de man waarom hij op water rijdt, waarop deze antwoordt dat hij een record wil vestigen. Isaäc vraagt door en de man legt uit dat het een kwestie van oefenen is: "Ik ben begonnen met een speld op het water te leggen. Als je dat heel voorzichtig doet, blijft hij drijven. En zo ga je steeds maar weer, stap voor stap verder, met steeds grotere en zwaardere voorwerpen." Isaäc vraagt of hij mee mag rijden, maar de man lacht hem uit en vertelt hem dat ze niks met elkaar te maken hebben. Dan vertrekt hij en laat Isaäc bedroefd achter. Deze ziet vervolgens hoe vogels het schip achtervolgen en onbewust fladdert hij mee, terwijl hij wenst ook vrij te kunnen vliegen. Ook dit zal toch immers een kwestie van oefenen zijn?

Maarten Biesheuvel (bron: Wikipedia)

Wie een klein beetje op de hoogte is van de Nederlandse literatuur, weet dat Maarten Biesheuvel na het VWO rechten studeerde in Leiden. Dat hij een vooraanstaand, begenadigd schrijver was, maar daarnaast ook een man, die niet zonder reden een tijd van zijn leven 'in het gekkenhuis' heeft doorgebracht, zoals hij zelf zegt. Manische depressiviteit heeft zijn levenspad ernstig bemoeilijkt. Betekent dit ook dat we zijn literaire producten niet serieus moeten nemen? Dat wil ik beslist niet bepleiten! Immers, in 1985 werd hem de F. Bordewijk-Prijs overhandigd. Op 24 mei 2007, één dag na zijn 68e verjaardag, ontving Biesheuvel voor zijn gehele oeuvre de prestigieuze P.C. Hooft-prijs 2007. April 2008: benoemd tot Ridder in de Orde van de Nederlandse Leeuw. Eerder was hij al Ridder in de Orde van Oranje-Nassau geworden. Sinds 2015 bestaat er de J.M.A. Biesheuvelprijs voor de beste korte verhalenbundel. Stuk voor stuk onderscheidingen die niet zomaar worden uitgereikt!

Om dan nu weer terug te keren naar onze 100 m loper: toen je het zojuist las, dacht je natuurlijk: "Wat een onzinnige redenering!" Maar leg dit nu eens naast de brommer op zee, het is toch immers een kwestie van oefenen?

(bron: Reglementenkennis algemeen jurylid functie 6. Het eerste boekje was een handleiding, geschreven in 1981 met als doel de cursus een meer uniform karakter te geven.)

En werd Dick Fosbury niet voor gek verklaard toen hij voor het eerst in het openbaar ruggelings over de lat ging bij het hoogspringen? Er zijn toch van die "gekken" nodig die dwars tegen de huidige mores en alle bestaande regels in nieuwe wegen durven te betreden? Het is, dat om veiligheidsredenen het reglement verbiedt om een speer met een discusdraaitechniek weg te werpen, anders zou zoiets vast ook al eens uitgeprobeerd zijn….

De atletiektrainer werd nadrukkelijk en hardhandig geconfronteerd met een gedachte als van de beroemde Duitse filosoof Nietzsche, die stelde dat er meer verstand in het lichaam zit dan in uw beste wijsheid….. En tot slot: het Australische zwemexperiment is destijds een heel stille dood gestorven….., het bleek toch niet zo'n goed idee….

Hugo Tijsmans

NIEUWS VANUIT HET CRA

INFORMATIE VOOR DE RECREANTEN OVER DE VERANDERINGEN ROND DE CRA

Het bestuur heeft de afgelopen maanden achter de schermen intensief overleg gevoerd met verschillende partijen die een belangrijke rol spelen bij het functioneren van de CRA. Dit zijn met name de trainers, de trainerscoördinatoren en het CRA bestuur.

Er is een werkgroep gevormd bestaande uit Paul Bultink, Nico Schriek, Gertjan Booij en Peter Jonkheer. Zij hebben een nieuw werkplan gemaakt en dat is nu besproken met alle geledingen behalve met de lopers zelf. Het totale plan staat ter inzage voor ieder op de site te vinden.

Enkele belangrijke aandachtspunten zijn:

1. Meer integratie en samenwerking tussen CRA bestuur en CRA trainers. Er komt weer één trainingscoördinator die geassisteerd zal worden door in opzet twee andere trainers. Daarnaast zal de trainingscoördinator toetreden tot het CRA bestuur
2. Het hele jaar door worden evenementen en wedstrijden georganiseerd en alle recreanten worden gestimuleerd om mee te doen. Niet meer in een vaste wintercyclus (zoals Wintercircuit, later Spartaancircuit). De voorbereiding van deze wedstrijden wordt door alle groepen bij toerbeurt gedaan en er wordt gestreefd naar hoge deelname. Het moet leuk zijn om mee te doen. We moeten daarbij extra inzetten op een goede voorbereiding, duidelijke communicatie en evaluatie.
3. Het aantal trainers en recreanten vergroten. Opleidingen stimuleren, instroom stimuleren.

Volgend jaar moet de nieuwe aanpak zichtbaar zijn.

Voor dit najaar wordt elke maand één wedstrijd gekozen die al bekend is of die al op de rol stond.

15 december: Ter Specke Loop bij De Spartaan (onderdeel Zorg en Zekerheid circuit)
26 december: Kerstcross in Keukenhofbos.

De huidige trainingscoördinatoren hebben aangegeven terug te willen treden. Er bestaan op dit moment vacatures voor een nieuwe voorzitter van de CRA en voor een trainingscoördinator met twee secondanten. We hopen dat iedereen wil nadenken of hij/ zij een functie op zich zou willen nemen. Met ruim 300 recreanten verwachten wij dat het moet lukken om deze belangrijke posities te vervullen.

Paul Stelder

Veranderingen rond de Commissie Recreatie Atletiek*

De afgelopen zomerperiode heeft een werkgroepje zich, op verzoek van het Spartaan-Bestuur, gebogen over de vraag op welke wijze de Commissie Recreatie Atletiek (CRA) haar rol zou kunnen vernieuwen en verbeteren. De laatste tijd was de rol van de CRA minder zichtbaar en werd aan activiteiten (o.a. het Wintercircuit) minder deelgenomen.

De werkgroep heeft eerst de rol van de CRA opnieuw geformuleerd en vervolgens gekeken naar de structuur die nodig om die rol goed in te kunnen vullen. Tenslotte is gekeken naar de praktische invulling; de wijze waarop CRA-activiteiten georganiseerd kunnen gaan worden.

Naast het verzorgen van de reguliere trainingen op de baan, op de weg en in het duin is een belangrijke rol van de CRA het organiseren van een aantrekkelijk activiteitenprogramma van trainingen, wedstrijden en/of andere activiteiten voor recreanten. Nieuw is dat ook de trainers-bezetting, de zorg voor de kwaliteit van de trainingen (waar mogelijk samen met de Verenigings-ondersteuner) en de aanwas (selectie/opleiding) van nieuwe trainers onder de CRA komt te vallen. Dit alles vraagt om meer samenwerking, een betere afstemming en duidelijkere communicatie tussen alle betrokken partijen (trainers, trainingscoördinatoren, recreanten en CRA-leden).

Voorgesteld wordt om de trainingscoördinator (deze functie is vacant) in het CRA-bestuur te laten plaatsnemen. Verder voorziet het plan in:

- Een CRA-activiteitenjaarplan met een programma waaraan in principe alle recreanten kunnen deelnemen. Gestreefd wordt naar elke maand één activiteit. De trainers c.q. trainingsgroepen leveren ideeën aan en worden (mede)verantwoordelijk voor de uitwerking van zo'n activiteit. Zo kan er bijvoorbeeld bij een marathonevenement ook gekozen worden voor een kortere afstand of een wandelroute. Doel: meer deelnemers, meer samenwerking en meer gezelligheid.
- Aanbevelingen voor de communicatie naar de recreanten waarbij alle activiteiten via de officiële kanalen (website, clubblad, trainers) worden gecommuniceerd. Het moet voor iedereen duidelijk zijn welke programma's er zijn; hoe in te schrijven of deel te nemen en wie de trainer c.q. het aanspreekpunt is.

- Professionaliteit in de uitvoering. Elke activiteit moet een 'feestje' zijn, dus goed worden voorbereid en georganiseerd. Dit wil zeggen: een 'draaiboekje' per evenement met plan, PR, communicatie naar recreanten én naar collega-trainers, organisatorische aspecten, deadlines, evaluatie, etc.
- Herinvoering van het trainersoverleg (ca. 3 keer per jaar). Doel: kwaliteit van de trainingen verbeteren door met elkaar ideeën uit te wisselen, nieuwe ontwikkelingen te bespreken en het teamgevoel en synergie tussen de trainers te versterken.
- Meer aandacht voor de kwaliteit van de trainingen. Naast de trainersbezetting wordt gekeken naar de manier waarop (assistent)trainers beter ingezet kunnen worden, naar de gewenste (bij)scholing en naar de wijze waarop zij beter kunnen worden begeleid in hun ontwikkeling als trainer.
- Evaluatie van zowel het activiteitenprogramma als van het functioneren van de CRA als geheel zodat de ingeslagen weg gemonitord en waar nodig bijgestuurd kan worden.

Volgend jaar zal de nieuwe aanpak zichtbaar zijn. Tot die tijd organiseert de CRA een aantal 'succesnummers' zoals Lopen tegen Kanker (13/10), de Ter Specke Loop (15/12) en de Kerstcross (26/12).

** Het onverkorte plan vind je op de website (link in nieuwsbericht van 22 september).*

MARATHONGROEP 2020: LOOP JIJ VOLGEND JAAR MET ONS MEE?

Dit jaar kunnen we weer terugkijken op een goed marathonjaar. We hebben met de marathongroep drie marathons gelopen. De **Heuvelland marathon** (Vaals naar Maastricht), de **Marathon van Rotterdam** en de **Jungfrau marathon**. Daarnaast hebben individuen ook nog andere marathons gelopen of gaan ze nog lopen. We zijn net terug van Zwitserland en het kriebelt alweer. De voorjaarsmarathon is al gekozen: dat wordt de Two Rivers Marathon. Daarnaast zijn er ook een aantal lopers die naar de Heuvelland marathon, Rotterdam en/of Leiden gaan. Voor het najaar zijn we nog op zoek naar een marathon, die meerdere afstanden aanbiedt zodat we er een gezellig weekend van kunnen maken voor alle Spartaanleden.

Two Rivers Marathon
De Two Rivers marathon loopt door het land van Maas en Waal en grotendeels langs de oevers over de prachtige dijken van één van de twee rivieren. Het gehele parcours is verhard. Er wordt een hele marathon gelopen en een duo Marathon (twee lopers doen elk een halve marathon). De start en finish zijn in het prachtige Zaltbommel, goed aan te rijden dus. De duo lopers worden met bussen naar de helft van het parcours gebracht en gehaald. Dit jaar is er al een Spartaandelegatie geweest en die is zeer enthousiast teruggekomen. Het is een wintermarathon (9 februari 2020), dus de kans op heet weer lijkt verwaarloosbaar! De inschrijving start op 2 oktober. Vooral de Duomarathon is snel vol. De Marathongroep start met een trainingsschema vanaf 14 oktober.

Alternatieven voor de voorjaarsmarathon
Er is veel keuze. Vanuit de marathongroep wordt er door een aantal lopers overwogen om de volgende marathons te lopen: Heuvelland marathon (dit jaar van Vaals naar Maastricht), de Rotterdam marathon (40 jaar jubileum) en Leiden. Het aanbod is groot. Wil je in het voorjaar een (andere) marathon lopen, zoek dan contact met ons. We kunnen dan voor je kijken of er andere lopers zijn die tegelijkertijd een marathon lopen en dan de duurlopen op elkaar afstemmen. Een duurloop is meestal leuker als je die met meerdere mensen loopt!

Najaarsmarathon
Voor de najaarsmarathon zijn we nog op zoek. We willen er in ieder geval een weekend evenement van maken waar voor zo veel mogelijk Spartaanleden een afstand wordt aangeboden. We zoeken naar een marathon in Nederland, België, Duitsland of Noord-Frankrijk. Goed aan te rijden voor iedereen. Heb je een goed idee, laat het ons horen.

JA dat wil ik OOK
Heb je ook interesse om ooit eens een marathon te lopen? Het is verstandig als je een aantal halve marathons hebt gelopen en daar redelijk snel van hersteld bent. Een indicatie voor een eindtijd van een marathon (onder normale omstandigheden) is tweemaal de ½ marathontijd plus 10%. Dus als je 2 uur over de halve loopt, dan mag je hopen op een eindtijd van 4:24 uur. De meeste marathons hebben een tijdlimiet van 5 uur. De Two Rivers marathon ook. Als je voorgaande theorie toepast mag je dus maximaal 2:15 uur op de halve marathon lopen. Als je ooit een marathon wil lopen is het verstandig om een keer de lange afstanden van een marathonvoorbereiding (deels) mee te lopen. In principe lopen we in 3 tempo groepen: 5:30, 6:00 en 6:30 minuten per km. Je kan alle trainingen met de marathongroep meelopen.

Als je liever bij je eigen groep blijft lopen, kan dat natuurlijk ook. In dat geval adviseren we je om in ieder geval de lange duurlopen op zaterdag wel met de marathongroep mee te lopen. Bij die duurlopen zullen we uiteraard weer bijzondere loopjes gaan inplannen (op een andere locatie starten, droppinglopen en verrassingsloopjes).

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

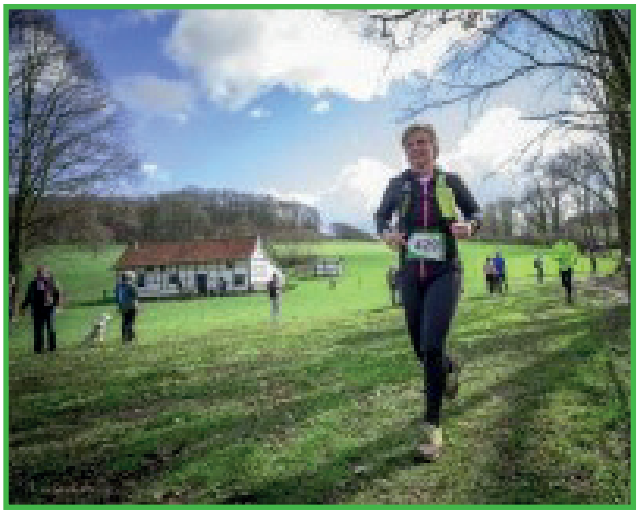
Schildersbedrijf
Watze Hoogland

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

Nieuwsgierig en wil je meer informatie over de marathons van volgend jaar of de trainingen voor marathons in z'n algemeenheid stuur dan een email naar **fanaten.spartaan@gmail.com.**
De marathon-groep trainer(s) op de baan aanspreken kan natuurlijk ook. Joop Marcelis



NIEUWS VANUIT DE WOC

Activiteitenkalender 2019

dag	datum	ed.	OMSCHRIJVING ACTIVITEIT	LOKATIE
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

KLAVERJASCOMPETITIE 2019-2020

AV De Spartaan kent al jaren lang een klaverjascompetitie en daar gaan we mee door. Het komende winterseisoen wordt georganiseerd door een nieuwe ploeg die het van Frans Dames hebben overgenomen. Dit zijn: Peter en Desideria Jonkheer, Corine Rotteveel en echtgenoot.
De eerste avond is gestart op vrijdag 13 oktober. De volgende avonden zijn:

vrijdag 8 november, 13 december 2019,
10 januari, 14 februari en 13 maart 2020

Om in de eindstand opgenomen te kunnen worden moet op minimaal 5 avonden deelgenomen worden. Uiteraard is iemand die niet aan de gehele competitie kan deelnemen welkom op de avonden die men wel kan of kom gewoon eens een avondje sfeer proeven.
Alle avonden zijn er een aantal kleine prijzen te winnen, dat varieert van vleesprijzen tot delicatessen of een flesje wijn. Ook de poedelprijs ontbreekt niet, deze mag echter niet mee naar huis genomen worden.

Met vriendelijke groeten, Peter Jonkheer **peter.jonkheer@gmail.com**

SUDOKU

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

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

VANUIT DE C/D-HOEK

JARIT EN RYAN, CLUBKAMPIOENEN BIJ DE D-JUNIOREN

Suus (C)-Marnix (C)-Ryan (D)-Jarit (D)

Het eerste weekend van oktober stond ook dit jaar in het teken van de onderlinge strijd wie zich een jaar lang clubkampioen mag noemen. Dit weekend was er een met verschillende gezichten; de aangename zalig-zonnige zaterdag werd gevolgd door een kille, natte en zompige zondag. De atleten (12 JD en 8 MD) lieten het maar over zich heen komen en werkten gestaag aan hun 6- en 7-kamp.

De wedstrijd bij de MD spitste zich al snel toe op een tweestrijd tussen Jarit en Sophie. Het eerste onderdeel echter, de 60 mH., werd brutaal gewonnen door 1e jrs Esmee, die Jarit en Sophie achter zich liet. Na de eerste dag ging Sophie aan de leiding door winst (1.27 mtr.) bij het hoogspringen en de winnende afstand (20.70 mtr.) bij het speerwerpen. De zondag werd de dag van Jarit, bij de onderdelen Ver, Kogel en de 600 m pakte ze de duidelijke winst en hiermee ook de eerste plek in de meerkamp. De kleine groep MD viel dit weekend op door een (letterlijk en figuurlijk) zeer sportief optreden. De onderlinge sfeer was uitstekend, waar bijvoorbeeld nieuwkomer Emily zich goed aan kon optrekken, samen hebben ze er een gezellig weekend van gemaakt.

Bij de JD gaf, zoals verwacht, Ryan direct zijn visitekaartje af met een snelle 80m. met kort daarna een opvallend goede afstand (5.03 mtr.) bij Ver. Een ander visitekaartje was er van Jasper (Jaspeer) met 31.98 mtr. bij het speerwerpen, hiermee liet hij zien wat z'n favoriete onderdeel is. Verder kwamen alleen Youri (28.07) en Florian (28.48) in de buurt van de 30 mtr.

Tijdens de koude zondag liep Ryan hard op de 80mH., met daarachter de andere hordenspecialist Tim op 0.7 sec. Het hoogspringen bij de JD bracht goed nieuws; waar wederom van Ryan en Tim werd verwacht dat ze goed zouden springen, werd de show gestolen door Leon, die iedereen, maar vooral zichzelf verbaasde door 1.47 te halen, dat was met recht voor hem een hoogtepunt. Bij het kogelstoten bevestigde Ryan zijn leidende positie door met de 3 kg. kogel 9.25 mtr te stoten, hiermee bleef hij Finn (8.87 mtr) net voor.

Het voor de JD succesvolle wedstrijdseizoen werd dit weekend afgesloten en er werd ook nog even stilgestaan bij hét sportieve hoogtepunt van 2019, het behalen van de competitiefinale, iets wat volgend seizoen zeker weer tot de mogelijkheden zal behoren.

Veel plezier tijdens de speciale oktober-spelletjes-maand! Succes allemaal!! Joost Valk

Crossen door de bossen wederom een groot succes!

Zondag 13 oktober organiseerde AV De Spartaan de jaarlijkse hardloopwedstrijd voor scholen in het Keukenhofbos. Na een week herfstachtig weer met veel wind en regen waren de voorspellingen gelukkig goed voor het weekend. Het bleef droog en het was een aangename temperatuur om te lopen! Tevens was het voor de grote getale toeschouwers (de vele ouders en docenten) prima weer om de kinderen fanatiek aan te moedigen. Naast de vele voorinschrijvingen waren er door het goede loopweer nog aardig wat na-inschrijvingen. Om 11 uur ging de eerste groep van start (VO 1,2 en docenten) voor 3 rondes door het bos van 1000 meter. Hierna streden de groepen 3 t/m 8 in ieder een eigen klasse om de eerste plek! Groep 3 t/m 6 liepen 1000 meter (1 ronde) en groep 7 en 8, 2000 meter (2 rondes). Rond 13:00 uur waren alle groepen uit gestreden en vertrok iedereen voldaan en met een mooi aandenken richting huis!

Crossen door de bossen is speciaal voor leerlingen, docenten en ouders van het basisonderwijs (vanaf groep 3) en middelbaar onderwijs in de Duin- en Bollenstreek. In het Keukenhofbos wordt een uitdagend rondje van 1000 meter uitgezet, dat afhankelijk van leeftijd, één of meerdere keren wordt gelopen. Leerlingen lopen op individuele basis per groep of klas. Jongens en meisjes vormen ieder een eigen categorie. Na elke loop was er een korte prijsuitreiking voor de beste 3 jongens en beste 3 meisjes. Uiteraard ook voor de beste 3 vrouwen en mannen in de ouder/docentenloop. Raymond Steenvoorden

PUPILLENNIEUWS

Beste pupillen,
Hier weer een tussenstand van het pupillenklassement. De 4e ZHM en de wedstrijd in Katwijk "Beste van de Bollenstreek" zijn hierin verwerkt. Als je vragen hebt over het pupillenklassement kunnen jullie mailen naar pietercyrille@hotmail.com

Groetjes Cyrille

Tussenstand puntentelling pupillen

	Mini pupillen Jongens	Dn	NN	EV	PR	Tot
1	Ceder Janse	20	11	1	16	48
2	Thomas Nuis	10	10	1	20	41
3	Pieter van der Salm	10	10	1	18	39
4	Evan Gerrits	8	9	1	16	34
5	Coert Warmerdam	6	10	0	10	26
6	Arne de Haas	2	6	0	0	8
	C pupillen Jongens	**Dn**	**NN**	**EV**	**PR**	**Tot**
1	Joris Niewold	18	12	3	24	57
2	Job van Slooten	16	11	2	8	37
3	Duuk Langeveld	10	10	0	8	28
4	Redmar Kalimo	10	11	0	6	27
5	Vincent Trin	10	6	0	0	16
6	Bram Dames	4	7	0	2	13
7	Victor de Ruijter	4	7	0	0	11
8	Sem van Vaneveld	2	6	0	0	8
8	Jurre Turk	2	6	0	0	8
9	Tygo Kupper	2	0	0	0	2
	B pupillen Jongens	**Dn**	**NN**	**EV**	**PR**	**Tot**
1	Wesley Warmerdam	26	14	1	14	55
2	Ferre Warmerdam	20	12	1	12	45
3	Owen Gerrits	10	9	0	14	33
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	26	12	1	26	65
2	Siebe Holleman	22	12	3	22	59
3	Amine Et-tadmouti	24	12	4	14	54
4	Luuk Arens	18	12	2	20	52
5	Cas van Slooten	20	12	0	18	50
6	Ben van Dorsselaer	20	10	3	14	47
7	Julian van Eijndt	18	10	2	16	46
8	Tiemo Jetten	10	11	2	18	41
9	Valentijn Wiering	14	10	1	10	35
10	Sebastiaan Pluimert	12	10	0	10	32
11	Daan vd Geer	14	13	0	2	29
12	Max Loefs	12	9	0	6	27
12	Tim Turenhout	12	10	1	4	27
14	Jesper Turenhout	12	10	0	4	26
15	Raûl Flores	10	10	0	2	22
16	Abel Ayale	8	8	0	4	20
17	Roelf Sienot	10	3	0	0	13
18	Jasper Verhorst	2	6	0	0	8
19	Hugo Hettema	2	2	0	0	4
	A2 pupillen Jongens	**Dn**	**NN**	**EV**	**PR**	**Tot**
1	Denny Verhagen	24	12	1	22	59
2	Valentino Clemens	22	10	2	24	58
3	Daan Arens	18	11	0	22	51
4	Thijs Berger	24	10	0	12	46

	Mini pupillen Meisjes	Dn	NN	EV	PR	Tot
1	Jaycee Warmerdam	24	11	5	22	62
2	Marloes Kortekaas	22	12	3	20	57
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	Meike Zenden	20	11	3	26	60
2	Julia Baak	20	11	2	16	49
3	Fleur Grimbergen	18	9	1	18	46
4	Anouk Kaptein	18	11	1	14	44
5	Noa Koot	14	10	2	14	40
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	24	13	2	20	59
2	Femke Kortekaas	22	12	3	18	55
3	Chiara Franklin	16	12	3	16	47
4	Megan de Vries	10	11	1	12	34
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	24	13	4	16	57
2	Lotte Kruit	20	10	4	18	52
3	Milou Heidinga	16	11	2	16	45
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	26	12	5	20	63
2	Amber Nuis	24	11	2	20	57
3	Jill Munsterman	18	11	4	22	55
4	Evi Bakker	18	10	1	10	39
5	Emma Ouwehand	10	2	0	0	12

	A2 pupillen Jongens	Dn	NN	EV	PR	Tot
5	Luuk van Ruiten	12	9	2	22	45
6	Bob Roest	12	11	1	10	34
7	Ties Zuijderduijn	14	9	1	0	24
8	Rafael Alvarado van Gijzen	6	7	0	0	13

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.

Het onderstaande gedichtje is gemaakt door Emma Ouwehand MPA2

Atletiek

als ik op de baan sta voel ik me fijn,

een gevoel van opwinding en ik ben blij.

Al die uren van trainen.

Zullen we nu maken of breken.

Als ik aan de start verschijn,

Weet ik dat de overwinnen

Haalbaar kan zijn.

In de startblokken wachten

Wij op het startsignaal.

De concurrentie naast mij met een gezicht van staal.

Alle concentratie op het lossen van het schot.

Waarnaar wij het sprinten overlaten aan ons lot.

Verslagen en uitslagen 4e ZHM competitie

Met mijn groepje zijn we eerste geworden en dat vond ik heel leuk! Ook vond ik hurkhoog leuk om te doen. Met slingeren had ik 16 meter en daar ben ik best wel trots op! Groetjes van Thomas Nuis (Mini)

Ik vond het een hele leuke middag. We hadden lol en ik was lekker aan het sporten. Hordelopen vond ik het leukst, omdat dat mijn lievelingsonderdeel is. Ik had een nieuw record met de 6 minutenloop waar ik heel blij mee was. Wat echt een verrassing was, was dat ik een aanmoedigingsprijs kreeg. Had ik echt niet verwacht. Heel blij mee. Groetjes Valentijn Wiering (JPA-1)

Zaterdag 14 september was de laatste ZHM van dit jaar. Ik heb aan alle vier de ZHM's mee gedaan en daarvoor heb ik een medaille gekregen. Ook kreeg ik een beker omdat ik op verschillende onderdelen mijn persoonlijk record heb verbeterd. Ik ben daar best trots op. Ik hoop volgend jaar weer mijn persoonlijk record te verbeteren. Groetjes, Tiemo Jetten (JPA-1)

De zhm wedstrijd was deze keer in Alpen aan de Rijn en het was heel mooi weer. Doordat ik geblesseerd was kon ik helaas niet aan het hordelopen, sprinten en het meters maken meedoen. Vortex en verspringen kon gelukkig wel. Met de Vortex gooide ik zelfs 26,5m een PR! Het was heel gezellig in mijn groepje en we hadden veel lol. Groetjes, Tim Turenhout (JPA-1)

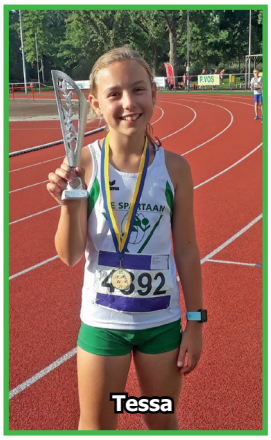
Zaterdag 14 september was de laatste ZHM in Alphen aan de Rijn. Ik had 7 onderdelen, de leukste onderdelen vond ik kogelstoten, 6 minuten loop en vortex. Ik zat in het team met Thijs en Valentino. We waren uiteindelijk niet beste team van de dag, maar ik had wel de 13e prijs van de 14 prijzen (van alle ZHM's bij elkaar) ik was heel blij Groetjes Ties Zuijderduijn (JPA-2)

Op 14 september hebben we de laatste ZHM van dit seizoen gehad. We begonnen met estafette daarna gingen we naar horden die ging heel erg goed. Wel vielen er veel kinderen. Daarna was kogelstoten aan de beurt en vervolgens polstokver. Hoogspringen ging ook erg goed ik had 1 meter 15 een nieuw record. En als laatste nog de 6 minuten loop. Omdat het de laatste ZHM was was er een prijsuitreiking, eerst van het team, daar hadden we helaas niks. Daarna van alle 4 de ZHM's daar was ik 10e en ik had net aan een prijs! Een hele mooie beker! Groetjes Tessa Verhoeven (MPA-2)

Op zaterdag 14 september deed ik mee aan de ZHM in Alphen aan den Rijn. Ik was blij dat ik weer mee kon doen want ik had veel blessures dit seizoen. Het ging erg goed. Ik heb in totaal 3 persoonlijke records en gehaald. Dat was bij kogelstoten, polsstokverspringen en bij vortexwerpen. Bij hoogspringen heb ik een evenaring van mijn persoonlijke record gehaald. En ik heb ook een beker gewonnen. Ik was 8e!
Thijs Berger (JPA-2)

Wedstrijd ZHM Alphen aan de Rijn
Na eerst in de ochtend bij mij zusje te hebben gekeken, mocht ik in de middag aan de slag. Wij hadden de onderdelen vortex, polsstok ver, kogel, hoog en horden. Deze onderdelen gingen allemaal heel goed, want ik heb op alles een pr gehaald. Aan het einde was de prijsuitreiking en hierbij heb ik een beker gekregen omdat ik 14e was geworden, hier was ik super blij mee. Ik vond het een leuke dag.
Groetjes Valentino Clemens (JPA-2)

Valentijn


Tessa

EVENARING CLUBRECORD 40 METER MPB

Tijdens de 4e ZHM competitie op zaterdag 14 september in Alphen aan de Rijn evenaarde **Lindsey Clemens** het clubrecord 40 meter MPB door een tijd van **6.64 sec**. te lopen.

Zij deelt dit record nu met de onderstaande meisjes:

Annette Verdegaal (13.02.1976)	6.4 sec.	Lisse	20.04.1985
Debby v.d. Kraan (04.04.1979)	6.4 sec.	Lisse	18.06.1988
Jaimy Loos (08.08.1997)	6.4 sec.	Lisse	17.04.2006
Jaimy Loos (08.08.1997)	6.4 sec.	Lisse	07.10.2006

Meisjes Mini Pupillen	**40mH**	**Ver**	**Hoog**	**Vortex**	**Balst.**	**4 min. loop**
Jaycee Warmerdam	10.12	2.35	0.70	7.00	3.30	775
Marloes Kortekaas	9.27	2.80	0.70	10.00	3.30	900
Jongens Mini Pupillen	**40mH**	**Ver**	**Hoog**	**Vortex**	**Balst.**	**4 min. loop**
Ceder Janse	9.94	2.45	0.80	12.00	4.40	875
Coert Warmerdam	10.72	2.25	0.70	8.00	2.80	825
Pieter van der Salm	9.04	2.70	0.70	19.00	4.00	850
Thomas Nuis	10.15	2.85	0.80	12.50	3.90	800
Meisjes Pupillen-C	**40mH**	**Ver**	**Hoog**	**Vortex**	**Balst.**	**4 min. loop**
Anouk Kaptein	9.46	2.80	0.85	17.00	4.70	875
Fleur Grimbergen		2.70	0.95	14.50	4.70	875
Julia Baak	8.96	2.60	0.85	9.00	3.50	825
Meike Zenden	8.41	2.80	0.95	14.50	5.70	900
Noa Koot	10.50	2.45		8.50	3.80	525
Jongens Pupillen C	**40mH**	**Ver**	**Hoog**	**Vortex**	**Balst.**	**4 min. loop**
Job van Slooten	8.63	2.85	0.85	22.00	5.00	900
Joris Niewold	8.75	2.85	0.95	14.50	5.20	850
Meisjes Pupillen B	**40m.**	**Hindern.b.**	**Hhoog**	**Vortex**	**Sling.**	**4 min. Loop**
Chiara Franklin	7.38	1.08.6	0.80	21.50	15.50	850
Femke Kortekaas	8.12	1.08.6	0.75	11.00	11.50	875
Lindsey Clemens	6.64	1.08.6	0.90	21.50	14.00	950
Megan de Vries	8.12	1.08.6	0.60	16.00		825
Jongens Pupillen B	**40m.**	**Hindern.b.**	**Hhoog**	**Vortex**	**Sling.**	**4 min. Loop**
Ferre Warmerdam	7.42	1.15.5	0.75	17.50	13.50	925
Wesley Warmerdam	7.53	1.15.5	0.85	22.50	15.50	950
Meisjes Pupillen A-1	**60m.**	**Hindern.b.**	**Ver**	**Vortex**	**Sling.**	**6 min.loop**
Michelle Gilissen	11.84	1.40.4	2.25	18.00	11.50	800
Milou Heidinga	11.63	1.40.4	2.80	15.00	12.00	1250
Rosanne Bruggeman	12.19	1.40.4	2.75	14.50	14.50	1200
Sophie Rens	12.18	1.40.4	2.00	12.00	11.00	1225
Anna Rens	12.28	1.39.3	2.15	10.50	11.00	1125
Isa Philipse	10.74	1.39.3	3.10	22.00	13.50	1350
Lotte Kruit	11.00	1.39.3	2.35	15.00	11.50	1100
Jongens Pupillen A-1	**60m.**	**Hindern.b.**	**Ver**	**Vortex**	**Sling.**	**6 min.loop**
Raúl Flores	12.69	1.48.2	2.25	22.00	14.50	1050
Roelf Sienot		1.48.2	2.50	26.50	19.50	
Siebe Holleman	10.92	1.48.2	3.10	25.50	17.00	1400
Tiemo Jetten	12.96	1.48.2	2.35	17.00	11.50	1100
Cas van Slooten	9.80	1.38.5	3.30	31.50	13.00	1375
David Kaptein	9.86	1.38.5	3.20	24.00	17.50	1425
Jesper Turenhout	10.71	1.38.5	3.05	27.00	18.00	1375
Julian van Eijndt	10.28	1.38.5	3.40	27.50	21.00	1450
Luuk Arens	9.55	1.38.5	3.55	34.00	17.50	1475
Amine Et-tadmouti	11.62	1.40.9	2.50	24.00	15.50	1375
Ben van Dorsselaer	11.19	1.40.9	2.80	20.00	14.50	1375
Valentijn Wiering	12.33	1.40.9	2.35	17.00	10.50	1275
Tim Turenhout		1.40.9	2.30	25.00		
Meisjes Pupillen A-2	**60mH.**	**Polsver**	**Hoog**	**Vortex**	**Kogel**	**6 min. Loop**
Amber Nuis	10.78	4.00	1.10	19.00	6.40	1125
Jill Munsterman	12.16	3.50	1.05	22.00	5.90	1225
Tessa Verhoeven	12.00	4.00	1.15	24.50	7.00	1275
Jongens Pupillen A-2	**60mH.**	**Polsver**	**Hoog**	**Vortex**	**Kogel**	**6 min. Loop**
Bob Roest	11.69	3.70	1.00	23.50	7.00	1300
Daan Arens	11.30	4.35	1.15	26.50	7.40	1600
Denny Verhagen	11.11	4.45	1.15	28.50	7.00	1400
Luuk van Ruiten	11.19	3.20	1.05	22.00	4.90	1375
Thijs Berger	11.34	4.20	1.30	33.00	8.30	1325
Ties Zuijderduijn	11.22	4.15	1.20	31.50	8.20	1450
Valentino Clemens	11.21	4.50	1.20	34.50	6.45	1400

Prijzenfestival voor Spartaanpupillen

Team van de dag:
MPA1 - Michelle Gilissen/Milou Heidinga/
Rosanne Bruggeman/Sophie Rens

Team van de dag:
JPA2 - Bob Roest/ Daan Arens/
Denny Verhagen/Luuk van Ruiten

Verslag en uitslagen De beste van de Bollenstreek

Mijn eerste atletiek wedstrijd was in Katwijk. Ik ging daar samen heen met Owen en Evan daar had ik geslapen. Ik zat bij Bram in het groepje/ team. Bram z'n vader ging met ons mee die schreef alles op.

We gingen horde lopen, estafette, vortex werpen, sprinten, band werpen en 4 minuten hardlopen! Ik wil later net zo samenlopen als mama. Het leukste vond ik het vortex werpen!

We kregen nog een lekker ijsje en ons groepje is 2e geworden, we kregen een medaille en een diploma.

Groetjes Jurre Turk (JPC)

A-pupillen	Duur	60mH	Kogel	Vortex	Hoog	Polsver	Pnt tot
Amber Nuis	DNS	DNF	6,30	16,00	1,20	3,95	**264**
Amine Et-tadmouti	DNS	13,5	5,70	19,50	1,15	3,55	**243**
David Kaptein	1450	11,4	5,80	23,50	1,05	4,15	**351**
Denny Verhagen	1400	10,9	6,80	28,00	1,20	4,15	**401**
Evi Bakker	1125	13,0	5,20	16,00	1,05	3,80	**293**
Jill Munsterman	1275	11,6	6,00	20,00	1,05	3,60	**345**
Julian van Eijndt	1450	11,0	7,50	24,00	1,20	4,05	**395**
Lotte Kruit	1175	12,4	4,60	16,00	1,10	3,60	**296**
Milou Heidinga	1225	12,7	4,40	15,00	0,95	3,60	**270**
Rosanne Bruggeman	1250	12,8	5,10	16,50	1,05	3,65	**301**
Sebastiaan Pluimert	1325	11,4	5,90	20,50	1,05	3,70	**312**
Tessa Verhoeven	1325	11,4	6,50	24,50	1,15	3,75	**400**
Thijs Berger	1350	10,9	8,10	30,00	1,25	3,75	**409**
Valentino Clemens	1325	11,1	6,60	34,50	1,15	4,10	**401**
B-pupillen	**40m**	**Duur**	**40mH**	**Sling**	**Vortex**	**Hurk**	**Pnt tot**
Chiara Franklin	7,1	825	7,1	20,50	21,50	0,85	**465**
Femke Kortekaas	8,0	850	8,6	10,00	11,00	0,85	**284**
Lindsey Clemens	6,9	950	6,9	17,00	21,00	0,90	**475**
Owen Gerrits	7,4	875	7,9	13,50	20,50	0,85	**353**
Wesley Warmerdam	7,6	925	8,3	16,50	20,50	1,05	**397**

Dit team eindigde als 2e
Duuk-Anouk-Redmar-Joris-Bram
Jurre-Meike

Lindsey Hurk-hoog

4 min. loop
Thomas-Joris-Duuk-?-Anouk

C-pupillen	40m	Duur	40mH	Sling	Vortex	Hurk	Pnt tot
Anouk Kaptein	7,9	800	9,5	12,00	15,00	0,75	**360**
Bram Dames	7,7	900	8,6	15,00	21,50	0,80	**415**
Duuk Langeveld	7,5	875	8,7	11,00	12,50	0,70	**320**
Fleur Grimbergen	7,9	NM	9,5	11,50	15,00	0,70	**298**
Joris Niewold	8,1	850	8,7	13,50	12,00	0,75	**323**
Jurre Turk	8,0	700	8,9	9,50	12,00	0,50	**233**
Meike Zenden	7,5	800	8,3	13,50	17,00	0,75	**426**
Redmar Kalimo	7,7	825	8,2	11,00	16,50	0,75	**342**
MINI-pupillen	**40m**	**Duur**	**40mH**	**Sling**	**Vortex**	**Hurk**	**Pnt tot**
Evan Gerrits	8,1	750	9,8	10,50	17,50	0,65	**368**
Jaycee Warmerdam	8,6	700	9,6	7,50	9,50	0,65	**295**
Marloes Kortekaas	7,7	875	8,8	10,50	9,00	0,70	**437**
Thomas Nuis	8,5	825	9,3	16,00	14,00	0,65	**420**

40 meter
Anouk Kaptein MPC

Verslagen en uitslagen NEK Amstelveen

Nadat we vier keer extra getraind hadden voor de Nederlandse Estafette Kampioenschappen, was het op zaterdag 26 September zover. Het was een mooie wedstrijd, en ik vond het heel erg leuk om mee te doen. Toen het heel hard ging regenen konden we gelukkig droog zitten in de Spartaan-tent. Daar heb ik ook lekker zitten puzzelen toen onze wedstrijd voorbij was. Wel erg jammer dat de laatste wissel niet goed ging en we daarom gediskwalificeerd werden. Groetjes Ceder Janse, (Mini-pup)

Mini meisjes team
Marloes-Jaycee-Juul-Sofie

Zaterdag 28 september mochten we met team, Marloes, Jaycee, Sofie en Juul, meedoen aan de estafette wedstrijd helemaal in Amstelveen. Hieraan voorafgaand hadden we al vier keer extra estafettetraining gehad. Het was heel druk daar in Amstelveen, gelukkig stond Theo al op de parkeerplaats op ons te wachten om ons de weg te wijzen naar de tent van De Spartaan aan de atletiekbaan. "Als eerst vond ik het een beetje spannend, maar als laatst, toen ik op de atletiekbaan stond, was het harstikke leuk. Er waren écht heel veel mensen daar! Maar daar werd ik niet echt zenuwachtig van hoor. Ik vond het op de baan leuk, want ik houd van hard rennen. Het was gewoon heel top!" Juul Opdam (Mini-pupil)

Zaterdag 28 september mocht ik meedoen met Nederlands estafette kampioen schappen. ik was samen in het team met Julia Anouk en Meike. we moesten al om kwart over tien aanwezig zijn en om twaalf uur begon de wedstrijd. We hadden de weken ervoor goed geoefend met het stokje doorgeven aan elkaar. Na een goede warming-up waren we klaar voor de wedstrijd. Ik was de derde loper. Anouk moest het stokje aan mij over geven. Alle wissels gingen heel goed. We waren in onze serie als vierde geëindigd. In totaal waren we achtste geworden. Ik vond het heel leuk allemaal. Ook om alle andere Spartaanteams aan te moedigen. Ik hoop dat we volgend jaar weer mee mogen doen. Groetjes Fleur Grimbergen (MPC)

MPC team
Meike-Fleur-Anouk-Julia

JPC team
Job-Redmar-Duuk-Victor

Duuk, Viktor, Job en ik waren met onze vieren een team bij de C pupillen kampioenschap estafette. Iedereen moest in De Spartaan outfit. We moesten ook hard oefenen. Meerdere keer ervoor om goed te wisselen. Met de juiste hand naar achteren wachten, op juiste moment rennen en daarna hand wisselen. Je moest keihard rennen. Maar het ging goed. Het was droog toen wij moesten rennen en niemand heeft fouten gemaakt. Wij werden zesde. Het was erg leuke dag. Redmar Kalimo (JPC)

Tygo

Ik vond het heel leuk dat ik mee mocht doen met de estafettewedstrijd. In de weken voor de wedstrijd hebben we eerst nog 4x getraind. Dat was erg leuk! Op de dag zelf moesten we heel lang wachten voordat wij aan de beurt waren. Het was heel druk en veel andere kinderen die moesten lopen. Net voor de start was ik best zenuwachtig. Onze race ging heel goed, niemand liet het stokje vallen en we waren 3e geworden. Helaas binnen JPB niet in de prijzen gevallen. Tygo Dubos (JPB)

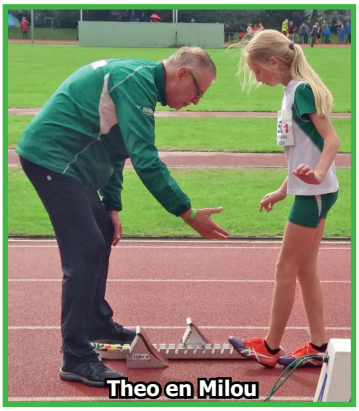
ik vond het super leuk om mee te doen met de estafette. We hebben heel goed getraind en het ging ook heel goed. We zijn 4e geworden van de meisjes b pupillen van Nederland. Ik was ook wel een beetje verdrietig dat we net geen prijs hadden gewonnen maar we hadden het wel heel goed gedaan. Ik hoop volgend jaar weer mee te kunnen doen. Chiara Franklin (MPB)

Toen we op de wedstrijd aan kwamen waren we vol zenuwen. Als eerste gingen we de warming up doen. Daarna ging het beginnen. De start ging super goed, de wissels gingen ook heel goed. We lagen vooraan en toen moest ik nog als laatste. Ik kwam als de eerste over de finish. We waren eerste van onze serie. Toen was het wachten op de prijsuitreiking. Helaas we waren zesde. Groetjes Denny Verhagen (JPA2)

Ik vond het leuk en ik vond het spannend omdat ik niet wist wie er ging winnen. We hadden net geluk want het was net droog geworden. Daarvoor regende het heel hard. Ik mocht voor het eerst starten en dat vond ik leuk. Best lastig om de stok tussen je vingers te houden in de startblokken. Maar het ging goed. Ook het wisselen van het stokje met Lotte ging goed. We zijn 4e geworden in onze serie. Groetjes Milou Heidinga (MPA1)

MPB team
Lindsey-Chiara-Reina-Tirza

JPA team
Sebastiaan - Luuk - Daan - Denny


Theo en Milou

RESULTATEN SPARTAAN PLOEGEN

4 x 40 meter:

Jongens Pupillen Mini helaas gediskwalificeerd.

Meisjes-Pupillen Mini	31.52 sec.	6e	(8 ploegen)
Jongens-Pupillen-C	28.66 sec.	6e	(11 ploegen)
Meisjes-Pupillen-C	28.72 sec.	8e	(11 ploegen)
Jongens-Pupillen-B	26.72 sec.	10e	(15 ploegen)
Meisjes-Pupillen-B	26.17 sec.	4e	(17 ploegen)

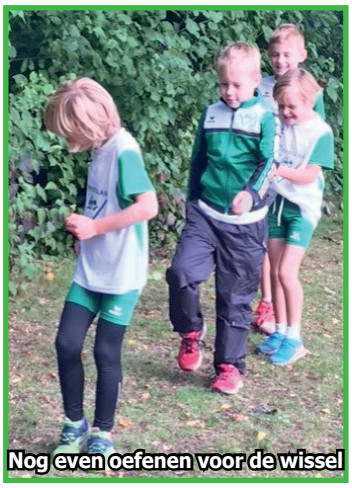
4 x 60 meter:

Jongens-Pupillen-A	35.13 sec.	5e	(26 ploegen)
Meisjes-Pupillen-A	39.40 sec.	19e	(24 ploegen)

Wachten op de dingen die komen gaan....

Wissel Fleur en Meike

Wissel Sofie en Juul


Nog even oefenen voor de wissel

Verslagen kinderen en ouders 5e MARGA-KORTEKAAS-SPELEN

Ik mocht vandaag voor het eerst meedoen met een echte wedstrijd: de Marga-Kortekaas-spelen! Ik vond het heel erg leuk! Hurkhoogspringen en slingeren met de band vond ik het allerleukste! Hoogspringen vond ik nog een beetje moeilijk. Aan het einde kregen we een hele grote medaille. Dat vond ik super cool!!

Groetjes Saar Grimbergen (6 jaar Mini meisje)

Ik ben Guusje en ik ben 8 jaar. Vond het erg spannend mijn eerste spelen. Het was de eerste keer dat ik in een startblok stond met de sprint. Hoogspringen moest nu met mijn rug, cool. Ik vond het super leuk de wedstrijden, alles vond ik leuk. De medaille hangt op mijn kamer, mijn eerste gouden medaille.

Groetjes Guusje Knollema (MPC)

Zaterdag 5 oktober was Marga jarig en vierde ze haar verjaardag met de Marga Kortekaas Spelen. Het was de eerste keer, dat ik meedeed aan een atletiekwedstrijd. Ik vond het echt heel leuk. Elk team deed in totaal 8 verschillende onderdelen. Er waren een paar onderdelen die ik nog nooit gedaan had, zoals het slingeren met de fietsband en het hurkhoogspringen. Het leukste vond ik het hurkhoogspringen. Ook het echte rennen, de sprint en de 600m vond ik leuk. Het gooien en werpen vind ik best moeilijk. Daar wil ik nog wat meer in oefenen. Het was gelukkig een droge dag. Op het eind kregen we allemaal een grote medaille van Marga en mochten we met z'n allen met Marga op de foto. Ik hoop, dat Marga blij is met alle kadootjes.

Groetjes van Romée de Ridder (MPC)

Prijsuitreiking Mini en C - pupillen

Giulio vond de Marga Kortekaasspelen initieel eng en twijfelde of hij wel mee zou willen doen. Toen jij vertelde dat hij bij jou in het groepje zou komen was hij om en wilde wel meedoen. Giulio was thuis trots en vroeg of heel de familie zou komen kijken. Aangezien papa pas in de ochtend uit het buitenland kwam, verscheen Giulio met oma en zijn tante aan de start. Het weer was in de ochtend, voor de toeschouwers, wat fris maar de kinderen hadden daar geen last. Alle onderdelen werden leuk gedaan door de kinderen en goed begeleid door de aanwezigen. Giulio vond het verspringen en het hoogspringen de twee leukste onderdelen. Voor Giulio was het de eerste wedstrijd en we zijn onder de indruk van de vereniging en hoe het georganiseerd is. Marga, ik hoop dat je genoten hebt van je verjaardag en wat heb je een positieve spirit.

Groetjes, Fabio en Giulio de Marco (Mini jongen)

Dit was mijn eerste wedstrijd, soort van. Ik vond het superleuk. Er waren verschillende dingen te doen. Het was gezellig en mijn papa kwam later ook kijken. Het bandwerpen ging nog niet zo goed, maar verspringen juist weer wel. Ook sprinten en rennen vind ik altijd leuk en ik heb geprobeerd om bij hoogspringen 85 cm te halen, maar dat lukte net niet. We kregen een megagrote gouden medaille op het laatst. Dat vond ik echt superleuk!! Volgende keer wil ik weer meedoen hoor 😀 Groetjes Joep Heemskerk (Mini jongens)

Jacq en Emile (ouders Joep):

Voor ons was dit ook de eerste wedstrijd. Het was even zoeken geblazen in welk team Joep mocht en waar dat team dan was. Maar toen konden we lekker 't veld op. Joep moest even wennen en de warming up vond ie maar niks. Maar wilde absoluut nièt naar huis. Toen de spelen begonnen was het ok en heeft Joep heerlijk meegedaan. Kop warme choco in de lange pauze en toen flink aan de bak tot het einde. Was erg leuk om hem al die onderdelen eens te zien doen van dichtbij! Wij hebben genoten van het plezier dat Joep had met andere kinderen tussendoor en de spelen. Hij is trots op zijn medaille en vertelt enthousiast aan iedereen die 't wil horen over de Marga Kortekaas spelen. Wat het is, hoe het zo gekomen is en waarom de spelen zo heten...😁

Groet, Jacq Heemskerk, Emile Visser

Ik heb een erg leuke dag gehad. Veel verschillende onderdelen maar hoogspringen is mijn favoriet. Hier heb ik 1 meter gehaald en toen ging iedereen klappen. In de pauzes heb ik met vriendjes van school en Redmar gespeeld. Ook vond ik het leuk dat ik had gewonnen in mijn groep. Bram Dames (JPC)

Ik vond het leuk. Vooral het hoogspringen en het verspringen. Ik ga nu zeker lid worden van de Spartaan. Ik wil nog beter worden in hoogspringen, dus dat wil ik veel gaan oefenen. Mag ik een keer de hoogspringlat mee naar huis nemen om te oefenen? 😃 Sander Regeer (JPC)

Super leuk om de kinderen zo lekker bezig te zien. Iedereen had duidelijk veel plezier. Voor ons als ouders is dat heel leuk om te zien. Sander was heel blij met zijn medaille. Deze liet hij vol trots aan iedereen zien. Mee naar school, mee naar opa en oma en mee naar de opvang. En zoals hij zelf al zegt, vond hij de verschillende onderdelen heel leuk om te doen. Kortom een gezellige leuke zaterdagochtend!

Patrick Regeer (vader Sander)

Prijsuitreiking C en B - pupillen

Op zaterdag 5 oktober heb ik meegedaan aan de Marga Kortekaas spelen. Het was deze dag mooi weer. Het was een super leuke dag. We hebben deze dag veel gedaan zoals…. Balstoten, hoogspringen, fietsband werpen en sprinten. Het leukste vond ik het verspringen. We eindigde met 600 meter hardlopen (Dit was eigenlijk best wel ver 😃) Leuk was dat we allemaal een medaille kregen. Volgend jaar weer! 😃

Iris van Heijst (MPB)

Ouders van Iris: Goed georganiseerd en fijn dat het mooi weer was. Mijn man had zich opgegeven om te helpen bij deze dag en er is nog een mailwisseling geweest over hoe dit er dan uit zou zien, wat meer verduidelijking gaf. De tijdsduur was ook prima, niet te kort maar ook weer niet te lang. We hebben er zelf ook van genoten om te zien dat onze dochter steeds enthousiaster werd wanneer ze verder sprong of verder kon gooien. Martin en Karin van Heijst

Mijn eerste wedstrijd

Ik vond mijn allereerste wedstrijd een leuke wedstrijd. Het was erg leuk om te zien hoe hoog ik nou eigenlijk spring en hoe ver ik gooi. Het enige min puntje van de dag was het weer, gelukkig was het wel droog maar het was wel koud. Na de estafette, die we ook nog wonnen met de groep hadden we het gelukkig allemaal een stukje warmer. En uiteindelijk kregen we het wel heet na al dat gesport. We hebben hele leuke onderdelen gedaan zoals; Medicien bal stoten, hoog springen, 40 meter sprint, fortex gooien, sling slingeren, hurk sprong en lange duur. We hadden ook een hele gezellige groep en we hebben veel gelachen met elkaar. Ik denk dat ik nog wel een keer mee ga doen aan een wedstrijd, en zeker de Marga Kortekaas wedstrijd die vond ik super leuk! Deena Ganzevles (MPB)

Mijn eerste wedstrijd als ouder

Met een zenuwachtige dochter gingen we op pad voor haar allereerste wedstrijd. Om negen uur werden we in de kantine verwacht, waar we met elkaar Marga toegezongen hebben. Hierna werden de groepsmappen uitgedeeld, dit was een beetje rommelig en zo eindigde ik dus als groep leider met de map. Oei hoe werkt dit allemaal dacht ik toen! Gelukkig kwam er bij het onderdeel Estafette een vriendelijke meneer naar mij toe, hij bleek de groepsleider te zijn van groep 4 en nam het van mij over. Hier was ik wel blij mee want voor de eerste keer is het fijn als je gewoon even kunt toe kijken hoe alles er aan toe gaat.

De onderdelen stonden allemaal klaar, en we hebben eigenlijk een rondje om de baan gedaan. Voor elk onderdeel kregen we ongeveer 20 min de tijd, de kinderen konden in deze tijd zoveel mogelijk pogingen doen om records te verbreken. Erg leuk om te zien, iedereen werd aangemoedigd en elk niveau werd toegejuicht. En zo was ieder voor zich heel happy met de resultaten. Door alle handige meet linten op de velden en in de bakken was het aflezen van de resultaten ook een makkie. En zo konden de kinderen lekker veel pogingen doen, heel leuk!

Het was een gezellige dag, en mijn dochter ging met een grote glimlach weer mee naar huis. Ik zou zeggen op naar een volgende keer! Alle mensen van de organisatie enorm bedankt voor de leuke wedstrijd!

Moeder van Deena

Hugo vond zijn eerste MKS leuk om te doen, maar wel spannend en vermoeiend. Hij zit pas net op atletiek en wist nog niet hoe alle onderdelen gingen. Hij vind het heel erg leuk dat hij een medaille heeft gekregen en is daar erg trots op! Als ouder vond ik het ook erg leuk om de MKS mee te maken! Ook voor mij is dit voor het eerst kennis maken met atletiek. Ik vond de begeleiding prima en enthousiast. Ik ben erg trots op Hugo!

Hugo (JPB) en Ronald Beerendonk.

Ik was voor het eerst bij de Marga Kortekaasspelen. Het was een leuke dag. We zijn ingedeeld in groepen en ik zat in een gezellig groepje. Ik heb acht onderdelen gedaan en vond polstokver het leukste!

Jens van Dijk (JPA1)

Wij, als ouders, waren blij dat het goed weer was. Verder was het een gezellige dag en top georganiseerd!

Natasja Buis (moeder van Jens)

Prijsuitreiking A1 en B - pupillen

	MPA1	60m	Duur	Kogel	Sling	Vortex	Hoog	Polsver	Ver	Pnt tot
1	Isa Philipse	10,75	1400,00	5,20	15,20	23,00	1,05	3,15	2,85	**439**
2	Milou Heidinga	10,92	1425,00	4,50	16,20	17,00	0,95	3,40	3,25	**418**
3	Rosanne Bruggeman	12,06	1250,00	5,00	13,60	18,00	1,15	3,25	3,10	**389**
4	Robine Rosenbrand	11,28	1100,00	4,90	13,00	12,00	1,05	3,25	2,75	**336**
5	Lotte Kruit	11,31	1200,00	4,30	12,80	12,50	0,95	3,30	2,65	**324**
6	Eva Swinkels	11,56	1150,00	4,50	14,00	11,00	0,90	3,50	2,65	**318**
7	Michelle Gilissen	12,07	1100,00	4,70	12,40	20,00	0,90	3,10	2,05	**299**
8	Sophie Rens	12,65	1325,00	4,00	12,00	9,50	0,95	3,05	2,40	**279**
9	Anna Rens	13,10	1225,00	3,30	8,40	8,00	0,95	3,00	2,10	**220**
10	Liz den Elzen	12,51	1100,00	3,50	11,00	7,00	0,80	2,85	2,45	**212**
11	Nina van Kampen	14,12	1000,00	3,10	8,90	10,00	0,75	2,60	2,05	**157**
	MPA2	**60m**	**Duur**	**Kogel**	**Sling**	**Vortex**	**Hoog**	**Polsver**	**Ver**	**Pnt tot**
1	Tessa Verhoeven	11,14	1375,00	6,50	15,60	23,00	1,00	3,85	2,85	**466**
2	Amber Nuis	11,41	1175,00	6,00	17,00	14,50	1,00	3,15	2,85	**377**
3	Jill Munsterman	10,61	1200,00	5,50	15,40	20,50	DNS	3,40	2,60	**370**
4	Emma Ouwehand	11,20	1175,00	5,40	14,80	12,50	DNS	3,40	2,75	**323**
5	Evi Bakker	11,76	1175,00	4,60	13,50	7,00	0,80	3,00	1,65	**240**
	MPB	**40m**	**Duur**	**M-bal**	**Sling**	**Vortex**	**Hoog**	**Hurk**	**Ver**	**Pnt tot**
1	Lindsey Clemens	6,94	1000,00	5,50	14,80	16,50	0,95	0,80	3,65	**563**
2	Chiara Franklin	7,35	875,00	6,90	15,60	20,50	0,95	0,80	3,20	**554**
3	Reina Böhm	7,31	1025,00	5,90	12,80	13,50	1,05	0,70	3,15	**517**
4	Esra Kulcer	8,83	825,00	5,40	13,00	9,00	0,90	0,70	2,60	**370**
5	Iris van Heijst	8,44	850,00	4,30	11,60	8,50	0,90	0,70	2,70	**357**
6	Deena Ganzevles	8,21	850,00	4,60	9,40	7,50	0,90	0,75	2,80	**355**
7	Femke Kortekaas	8,78	925,00	3,60	9,40	11,00	0,90	0,75	2,60	**349**
	MPC	**40m**	**Duur**	**M-bal**	**Sling**	**Vortex**	**Hoog**	**Hurk**	**Ver**	**Pnt tot**
1	Meike Zenden	7,99	875,00	5,00	14,20	14,00	0,95	0,75	2,65	**559**
2	Fleur Grimbergen	7,70	950,00	4,30	12,60	13,00	0,85	0,80	2,65	**543**
3	Anouk Kaptein	8,26	950,00	4,40	13,00	14,75	0,80	0,75	2,40	**512**
4	Tess Melger	8,30	800,00	3,40	10,20	8,00	0,75	0,80	2,60	**401**
5	Guusje Knollema	8,36	825,00	3,30	9,60	8,50	0,75	0,75	2,15	**371**

	MPC	40m	Duur	M-bal	Sling	Vortex	Hoog	Hurk	Ver	Pnt tot
6	Amy Melger	8,41	850,00	3,50	7,80	6,50	0,80	0,70	2,30	**359**
7	Romée de Ridder	8,58	900,00	2,70	7,20	6,00	0,80	0,80	2,15	**353**
8	Julia Baak	8,43	850,00	3,20	7,80	7,75	0,70	0,60	2,30	**329**
9	Lynn van Beek	9,36	775,00	3,10	9,40	7,00	0,80	0,70	1,95	**315**
10	Noa Koot	9,22	800,00	3,10	9,80	6,00	0,70	0,60	2,25	**301**
11	Celine de Mooij	9,74	700,00	3,50	8,20	9,50	0,75	0,70	2,00	**298**
	Mini meisjes	**40m**	**Duur**	**M-bal**	**Sling**	**Vortex**	**Hoog**	**Hurk**	**Ver**	**Pnt tot**
1	Juul Opdam	8,10	925,00	2,70	10,20	9,50	0,90	0,75	2,65	**581**
2	Marloes Kortekaas	8,24	925,00	3,20	10,00	8,00	0,80	0,70	2,45	**529**
3	Jaycee Warmerdam	9,02	800,00	2,90	5,80	7,00	0,70	0,70	2,05	**360**
4	Sofie Smith	8,92	800,00	2,60	10,00	5,25	0,55	0,70	1,70	**349**
5	Saar Grimbergen	9,40	750,00	1,40	5,40	4,50	NM	0,60	2,00	**212**

	JPA1	60m	Duur	Kogel	Sling	Vortex	Hoog	Polsver	Ver	Pnt tot
1	Luuk Arens	9,70	1550	6,70	19,00	29,50	1,25	3,90	3,75	**561**
2	Cas van Slooten	9,97	1525	5,80	12,90	29,00	1,25	4,25	3,50	**515**
3	Julian van Eijndt	10,58	1475	6,90	19,40	27,00	1,25	3,80	3,30	**508**
4	David Kaptein	10,28	1475	6,10	16,00	24,50	1,05	3,75	3,15	**447**
5	Sebastiaan Pluimert	9,66	1450	5,70	16,00	17,50	1,10	3,80	3,35	**446**
6	Siebe Holleman	10,85	1425	6,00	18,00	24,50	1,00	3,75	2,95	**425**
7	Amine Et-tadmouti	11,04	1350	5,40	17,80	20,00	1,20	3,30	2,95	**401**
8	Ben van Dorsselaer	11,52	1350	5,90	16,60	17,00	0,90	3,50	2,55	**340**
9	Max Loefs	11,74	1250	5,40	14,80	22,50	1,05	3,15	2,45	**334**
10	Valentijn Wiering	12,08	1300	4,90	13,00	16,00	1,00	3,40	2,45	**301**
11	Jens van Dijk	12,67	1325	4,80	10,00	14,00	0,90	3,40	2,50	**264**
12	Raúl Flores	13,30	1075	5,80	11,80	20,00	0,80	3,10	2,50	**253**
13	Daan van der Geer	13,15	DNS	5,60	16,80	15,00	0,85	3,20	2,35	**241**
14	Tiemo Jetten	13,17	1100	4,50	13,40	15,50	0,85	2,95	2,55	**236**
15	Abel Ayale	12,62	1200	4,20	11,20	14,50	0,85	2,75	2,40	**223**

Prijsuitreiking A1 en A2 pupillen

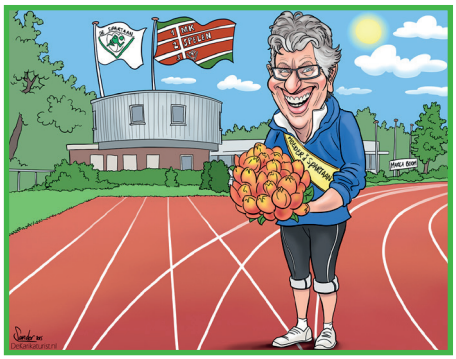
	JPA2	60m	Duur	Kogel	Sling	Vortex	Hoog	Polsver	Ver	Pnt tot
1	Ties Zuijderduijn	10,37	1575	7,00	18,20	27,50	1,10	4,00	3,15	**505**
2	Rafael Alvarado van Gijzen	9,92	1575	6,40	20,90	18,00	1,10	3,80	3,50	**491**
3	Daan Arens	9,69	1300	7,10	18,80	23,50	1,10	3,85	3,35	**480**
4	Valentino Clemens	10,05	1400	5,90	18,20	31,00	1,00	3,70	3,40	**474**
5	Denny Verhagen	9,56	1425	5,90	18,60	24,50	1,00	3,65	3,20	**460**
6	Thijs Berger	10,90	DNS	7,30	17,00	24,50	1,20	3,45	3,30	**405**
7	Thijmen Rosenbrand	10,44	1200	7,00	18,40	22,00	1,05	3,10	2,65	**390**
8	Bob Roest	11,19	1300	5,60	18,20	22,50	0,80	3,15	2,95	**353**
9	Luuk van Ruiten	11,87	DNS	4,20	13,60	17,50	0,95	3,15	2,25	**242**

	JPB	40m	Duur	M-bal	Sling	Vortex	Hoog	Hurk	Ver	Pnt tot
1	Wesley Warmerdam	7,43	1025	5,40	13,00	24,00	1,15	1,00	3,35	**565**
2	Tygo Dubos	7,13	950	5,50	11,40	13,50	1,00	0,95	3,10	**467**
3	Owen Gerrits	7,87	925	4,70	13,00	20,50	0,95	0,80	3,00	**444**
4	Ferre Warmerdam	7,74	975	5,30	11,40	16,00	1,00	0,75	3,15	**440**
5	Hugo Beerendonk	8,62	725	4,80	12,40	8,00	1,00	0,80	2,70	**337**
	JPC	**40m**	**Duur**	**M-bal**	**Sling**	**Vortex**	**Hoog**	**Hurk**	**Ver**	**Pnt tot**
1	Bram Dames	8,24	950	4,80	11,40	18,50	1,00	0,90	3,00	**529**
2	Victor de Ruijter	7,79	975	5,50	13,00	13,50	1,05	0,75	2,70	**519**
3	Redmar Kalimo	7,94	900	5,10	12,60	14,00	0,90	0,75	2,65	**466**
4	Duuk Langeveld	8,02	925	4,40	11,20	14,00	0,85	0,75	2,55	**434**
5	Joris Niewold	8,26	875	4,70	12,80	12,00	0,90	0,75	2,55	**433**
6	Dawud Hamdi	7,60	950	3,20	9,40	9,00	0,90	0,85	2,70	**422**
7	Sander Regeer	8,29	925	3,40	11,40	10,50	0,85	0,80	2,70	**408**
8	Jurre Turk	8,36	750	3,40	9,20	12,00	0,70	0,60	2,35	**302**
9	Sem van Vaneveld	8,98	750	3,40	10,20	11,00	0,75	0,65	2,05	**294**
	Mini Jongens	**40m**	**Duur**	**M-bal**	**Sling**	**Vortex**	**Hoog**	**Hurk**	**Ver**	**Pnt tot**
1	Pieter van der Salm	8,34	825	4,60	10,20	19,00	0,75	0,75	2,55	**553**
2	Thomas Nuis	8,40	850	3,50	13,80	14,50	0,80	0,70	2,40	**532**
3	Ceder Janse	8,12	925	4,00	10,00	10,00	0,80	0,70	2,30	**496**
4	Evan Gerrits	9,00	825	3,60	9,00	14,50	0,80	0,75	2,35	**465**
5	Arne de Haas	9,17	775	2,70	11,80	15,00	0,75	0,70	2,30	**443**
6	Joep Heemskerk	9,00	1075	2,60	4,40	8,00	0,85	0,70	2,40	**429**
7	Giulio de Marco	9,41	775	3,30	5,60	8,00	0,75	0,75	2,50	**356**
8	Berend Vreeburg	8,81	DNS	3,70	10,80	7,00	0,70	0,65	2,30	**342**
9	Coert Warmerdam	9,75	800	2,70	7,00	6,50	0,70	0,65	2,20	**304**

Uitslagen 600 en 1000 meter

	JPA1 1000 mtr	Resultaat
1	Luuk Arens	**03:53.9**
2	Cas van Slooten	**03:58.8**
3	Julian van Eijndt	**04:05.4**
4	David Kaptein	**04:06.5**
5	Sebastiaan Pluimert	**04:11.8**
6	Siebe Holleman	**04:13.8**
7	Amine Et-tadmouti	**04:27.4**
8	Ben van Dorsselaer	**04:30.8**
9	Jens van Dijk	**04:35.5**
10	Valentijn Wiering	**04:36.3**
11	Max Loefs	**04:50.0**
12	Abel Ayale	**05:05.9**
13	Tiemo Jetten	**05:33.8**
14	Raúl Flores	**05:40.9**
	Daan van der Geer	**DNS**
	JPC 600 mtr	**Resultaat**
1	Victor de Ruijter	**02:30.3**
2	Bram Dames	**02:31.4**
3	Dawud Hamdi	**02:32.3**
4	Sander Regeer	**02:37.6**
5	Duuk Langeveld	**02:37.8**
6	Redmar Kalimo	**02:40.5**
7	Joris Niewold	**02:47.8**
8	Sem van Vaneveld	**03:12.0**
9	Jurre Turk	**03:15.6**
	MPA1 1000 mtr	**Resultaat**
1	Milou Heidinga	**04:14.2**
2	Isa Philipse	**04:20.6**
3	Sophie Rens	**04:34.9**

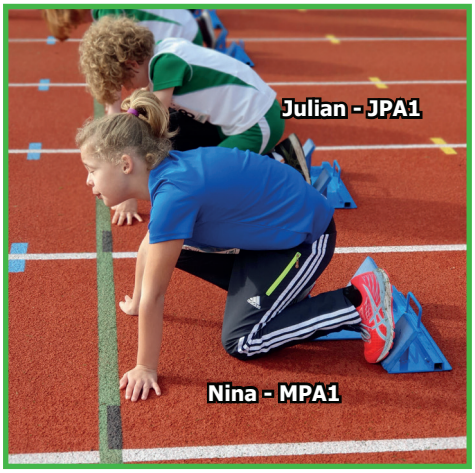
	JPA2 1000 mtr	Resultaat
1	Rafael Alvarado van Gijzen	**03:48.0**
2	Ties Zuijderduijn	**03:51.0**
3	Denny Verhagen	**04:13.4**
4	Valentino Clemens	**04:18.1**
5	Daan Arens	**04:37.4**
6	Bob Roest	**04:41.5**
7	Thijmen Rosenbrand	**05:04.8**
	Luuk van Ruiten	**DNS**
	Thijs Berger	**DNF**
	JPB 600 mtr	**Resultaat**
1	Wesley Warmerdam	**02:23.4**
2	Ferre Warmerdam	**02:28.0**
3	Tygo Dubos	**02:34.8**
4	Owen Gerrits	**02:36.7**
5	Hugo Beerendonk	**03:18.5**
	Mini Jongens 600 mtr	**Resultaat**
1	Ceder Janse	**02:38.0**
2	Thomas Nuis	**02:51.3**
3	Evan Gerrits	**02:54.8**
4	Pieter van der Salm	**02:54.8**
5	Coert Warmerdam	**03:00.8**
6	Giulio de Marco	**03:07.7**
7	Arne de Haas	**03:07.8**
8	Joep Heemskerk	**03:16.0**
	Berend Vreeburg	**DNF**
	MPA2 1000 mtr	**Resultaat**
1	Tessa Verhoeven	**04:21.1**
2	Jill Munsterman	**05:00.8**
3	Evi Bakker	**05:10.0**



	MPA1 1000 mtr	resultaat
4	Rosanne Bruggeman	04:52.9
5	Anna Rens	04:58.9
6	Lotte Kruit	05:04.9
7	Eva Swinkels	05:17.9
8	Liz den Elzen	05:31.9
9	Robine Rosenbrand	05:33.0
10	Michelle Gilissen	05:33.8
11	Nina van Kampen	06:02.4
	MPC 600 mtr	**Resultaat**
1	Anouk Kaptein	02:33.1
2	Fleur Grimbergen	02:33.8
3	Romée de Ridder	02:43.9
4	Meike Zenden	02:44.1
5	Julia Baak	02:51.1
6	Amy Melger	02:51.5
7	Guusje Knollema	02:54.2
8	Noa Koot	03:01.6
9	Tess Melger	03:03.2
10	Lynn van Beek	03:09.4
11	Celine de Mooij	03:29.8

	MPA2 1000 mtr	resultaat
4	Emma Ouwehand	05:12.2
5	Amber Nuis	05:12.9
	MPB 600 mtr	**Resultaat**
1	Reina Böhm	02:24.6
2	Lindsey Clemens	02:27.0
3	Femke Kortekaas	02:38.7
4	Chiara Franklin	02:45.5
5	Iris van Heijst	02:49.3
6	Deena Ganzevles	02:50.5
7	Esra Kulcer	02:55.9
	Mini meisjes 600 mtr	**Resultaat**
1	Marloes Kortekaas	02:36.5
2	Juul Opdam	02:39.9
3	Sofie Smith	03:01.7
4	Jaycee Warmerdam	03:04.8
5	Saar Grimbergen	03:14.1

Op jullie plaatsen....
Klaar.....
en gaan als de brandweer


Julian - JPA1

Nina - MPA1

Saar - Mini

Sem - JPC

Guusje - MPC

Bram - JPC

GROTE CLUBACTIE 2019

Grote Clubactie

Grote Club Actie is dit jaar goed van start gegaan.
Er zijn al **218** verkochte loten verwerkt door Jessica en Linda, waarvoor hulde.
Zowel voor de kinderen die de loten verkopen als voor de dames die de verwerking op internet verzorgen.

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

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

Grote Clubactie

Vriendelijke groet, José Elfering
Secretaris Commissie Jeugd Atletiek

Activiteitenkalender 2019

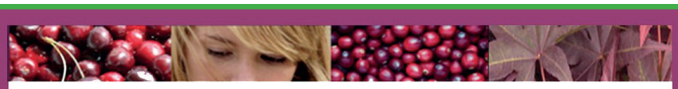
30 oktober 2019	Laatste woensdagmiddag baantraining	Lisse
1 november 2019	Dick de Vroomenbokaal	Lisse
6 november 2019	1e Binnentraining Sporthal Waterkanten	Lisse
27 november 2019	Pietentraining	Sporthal
15 december 2019	32e Ter Specke Loop	Lisse
26 december 2019	Kerstcross	Lisse

KLEURPLAAT HALLOWEEN

DREIJER OPTIEK

Alles voor ogen!

Kanaalstraat 25-27 Lisse Tel. 41 59 92



AAN-ZET.com - Coaching en training*

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

***Lid BLCN**

Contact: 06-1048 0098

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

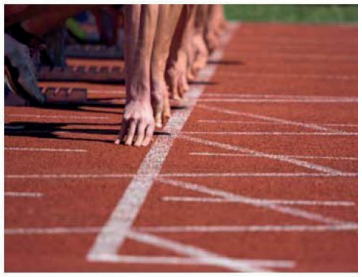
AAN-ZET·COM

Maak het verschil met Deloitte
Klaar voor de start!

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

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

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



© 2011 Deloitte The Netherlands

Deloitte.

Hoveniersbedrijf G.Rutgrink

Narcissenlaan 10
2172 TC Sassenheim

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

Tuinontwerp
Aanleg en onderhoud
Grond- en straatwerk
Groenvoorziening
Boomverzorging

lid van vhg

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