Secretariaat:
Postbus 196, 2160 AD Lisse
Postgironummer 677224
Rabobanknummer te Lisse 33.65.77.680
t.n.v. de Penningmeester van
"De Spartaan" te Lisse

Bestuur: **website: www.spartaan.net**

Voorzitter:
Gert Jan Booij
van Ostadestraat 70, 2162 BR Lisse
0252-429045 / voorzitter@spartaan.net
Vice voorzitter:
Lenie van der Poel
Narcisstraat 4, 2252 XE Voorschoten
071-5616462 / jblvdp@planet.nl
Secretaris:
Hans van den Berg
Muntstraat 159, 2165 VH Lisserbroek
06-21867513 / secretaris@spartaan.net
Penningmeester:
Joop Warmerdam
Watermolen 27,
2211 PX Noordwijkerhout
0252-375531 / penningmeesterspartaan@live.nl
PR en Sponsoring:
Vacature
Commissies:
W.O.C. Wedstrijd Organisatie Commissie

Voorzitter + Coördinator	Hans van Noort, Plattanderlaan 32, 2171 LV Sassenheim 0252-211724 j.t.v.noort@duravermeer.nl
Secretaris	Ronald van Loon Westerdreef 62, 2161 GN Lisse 0252-415029 ro.loon@wxs.nl
Jury-coördinator	Kees van Ruiten Heereweg 471a,2161 DC Lisse 0252-215840 keesenellyvanruiten@ziggo.nl
Wedstrijd-secretaris	Joke Nederpelt Populierenlaan 3, 2181 KB Hillegom wsavdespartaan@gmail.com

C.W.A. Commissie Wedstrijd Atleten

Voorzitter	Dave Clemens, Lisserdijk 496, 2165 AJ Lisserbroek 0252-413802

C.R.A. Commissie Recreatie Atletiek

Voorzitter	Alfred Langendijk Breugelhof 18 2215 AB Voorhout 0252-231388 alcolangendijk@casema.nl
Secretaris	Wim Schouten Ammerzoden 11, 2181 LX Hillegom 0252-521949 wim.schoutencra@gmail.com

C.J.A. Commissie Jeugd Atletiek

Voorzitter	Karin Zonneveld, Ringvaartzijde 22, 2161 WT Lisse / 0252-421249 Stijn122@planet.nl
Secretaris	José Elfering, Voerman 88, 2163 BL Lisse 0252-417296 jose.elfering@tele2.nl

T.R. Technische Raad

Voorzitter	Paul Grimbergen, Jan Steenstr.65,2162 BM Lisse 0252-418127 grimbergen@casema.nl
Secretaris	Elly de Regt, Schoutenlaan 8, 2215 ME Voorhout fam.deregt@zonnet.nl

Redactie: Marga Kortekaas en Trudy Olij

Inhoudsopgave 1

Berichten van de bestuurstafel:
- Van de voorzitter 2

Jubileumcommissie:
- Het grote jubileum eindfeest 3

Twintigkamp, meer dan een wedstrijd alleen..... 4

WK-Goud voor Hans van Hateren op de Double Decathlon 6

Interview met Rist Karasmaa..... 7

Ledenadministratie:
- Jarigen v.a. 01 september t/m 15 november 2011 8
- Overleden-, opgezegde-, nieuwe-, verhuisde leden 9

Kantinenieuws: Koffiekaarten juni en juli / Geboren 10

Klaverjascompetitie seizoen 2011-2012 / Wandelen in de omgeving..... 11

Super Prestige Oranje Circuit (SPOC)..... 12

Nieuws vanuit de TR:
- Competitienieuws..... 13

Berichten vanuit de CWA:
- NK-junioren / Remona Fransen naar WK 14
- Martien v.d. Hoorn Wereldkampioen / Wisseling van de wacht 15
- Wereldkampioenschap Masters 2011 16

Van de Vrijwilligerscommissie:
- Berichten van de commissie 20
- Vrijwilliger van maand juli 2011 20

CRA-Nieuws:
- Het wintercircuit / Feestloop / Donderdagavondtraining 22
- Sportkeuring / Trimlopen / Wandelen in de regio 23
- Trainingen Wandel- en Nordic Walkinggroepen 2011/2012 23

Jubileumkamp meer dan geslaagd..... 26

Vanuit de CD-Hoek:
- Gebiedsfinale 25 juni 2011 in Leiden 28

Groot Jubileumfeest voor pupillen en CD-jeugd..... 30

Pupillennieuws:
- Beste pupillen / Tussenstand puntentelling 2011 31
- NK-Estafette Amstelveen / NJAD..... 32
- NJAD + uitslagen 33
- Verslag Pupil NJAD / Gevonden voorwerpen kamp / Aktiviteitenkalender..... 35

Kleurplaat 36

Kopij insturen uiterlijk:
woensdag 12 oktober 2011 vóór 16.00 uur.
Het clubblad ligt klaar in de kantine voor bezorging:
op dinsdag 25 oktober 2011.

Clubblad:

Redactie	Trudy Olij-Stembert Pr. Hendrikstraat 30, 2161 SE Lisse trudy.olij@hotmail.com	0252-417903
Redactie + Bezorging	Marga Kortekaas 1e Poellaan 18, 2161 LB Lisse margakortekaas@hotmail.com	0252-411574

Clubblad augustus 2011.indd 1 29-8-2011 10:52:14

Trainingscoordinator Senioren, Junioren AB
en 'extra trainingen' C/D junioren :

Trainingscoordinator Junioren C/D en pupillen :

Ledenadministratie
Piet van Rijnberk
Westerdreef 125, 2161 GR Lisse
0252-410777
rijnberk.p.g.j.van@planet.nl

Sport:
• Massage Frank Paff 06-14280341
sportmassagefrankpaff@gmail.com
op afspraak dinsdag 19.00-22.00 uur
op afspraak donderdag 19.00-22.00 uur
Nicolette Zeestraten
0252-211560 / 06-10480098
op afspraak maandag 19.00 - 22.00 uur
Keuringen S.M.A. 071-5828620
Simon Smitweg 1, 2353 GA Leiderdorp
Afspraken ma t/m vrijdag 08.30-17.00 u
TSB: Vincent van Blitterswijk
Clusiussraat 150, 2163 JK Lisse
06-34052997
v.vblitterswijk@ziggo.nl

Vrijwilligerscommissie
Voorzitter Jaap van Amsterdam
Irenestraat 74,2161 PZ Lisse
0252-418414
jaapenmario@ziggo.nl
Contact-persoon: Marianne Grimbergen
06-22666547
mariannegrimbergen@hotmail.com
Paul van Sijl,
Rosa Spierstr. 1,2162 JT Lisse
0252-414844

Internet-commissie
Algemeen: Richard Bosman
0252-865341 / 06-22418262
richard.bosman@gmail.com
Algemeen: Marco van Stijn
0252-220236 / 06-24705288
mvstijn@zonnet.nl

Vertrouwens Contactpersonen
Janny Derriks
0252-518693 / derriks@casema.nl
Kees v.der Dussen 06-55332169
ccdussen@gmail.com

Inschrijvingen wedstrijden:
Pupillen: Gert de Jong
De Vleyen 11,
2134 ZC Hoofddorp,
06-49929205
spartaan@ikwilmeinschrijven.nl
C/D Jeugd: Annette van Wieringen
Tasmanstraat 16
2161 VX Lisse
0252-417772
amcvanwieringen@zonnet.nl
Overigen: Ton Meskers
P.v.Eyckheem 55,
2182 ZV Hillegom
0252-522288
ton.meskers@snelnet.net

Kantine: 0252-415350
Beheer: Henk Plantfeber
Mendeldreef 61,2163 KB Lisse
0252-412982
hjplantfeber@casema.nl
Contactpers: Corrie v.d. Berg
Krelagestraat 52, 2163 JC, Lisse
0252-860268
jpc.vandenberg@casema.nl

Gevonden voorwerpen:
Ank Hartman, 0252-220270
Berkenlaan 17,
2172 AE, Sassenheim

VAN DE BESTUURSTAFEL



Van de Voorzitter

Vreugde en verdriet liggen zo dicht bij elkaar. Op 11 augustus ontvingen we het ontstellende bericht dat ons lid Elvera Blijenberg was overleden. De dinsdag ervoor was ze nog bij De Spartaan en velen zagen of spraken haar. En dan opeens dat bericht; dat is gewoon niet te bevatten. Veel Spartanen waren aanwezig bij het condoleren van de familie, de week erna. Daaruit blijkt wel dat Elvera iemand was die midden in De Spartaan stond. Wij wensen de familie veel sterkte met dit verlies.

De euforie op 4 juni bij het halen van het Guiness Book of Records door 2011 mensen estafette te laten lopen kreeg een mooi vervolg. Op 10 juli hadden we er twee Nederlandse Juniorenkampioenen bij: Miranda de Regt en Giselle Slotboom. Een week later wist Remona Fransen zich, na twee eerdere pogingen die in het water gevallen waren, toch nog te plaatsen voor het Wereldkampioenschap Atletiek in Korea. Terwijl ik dit schrijf is ze al in Daegu; misschien dat de uitslagen nog op tijd binnen komen om in het clubblad geplaatst te worden. In hetzelfde weekend wist Martien van der Hoorn zijn Masterswereldtitel op de 3000 meter steeple chase te prolongeren. Deze prestatie volgde op een eerdere 2e plek bij de 1500 meter. Grote klasse van onze MILA trainer en succes dus van jong tot oud.

En sinds afgelopen weekend mag ook Hans van Hateren zich wereldkampioen noemen. In het kader van het jubileumjaar werden de wereldkampioenschappen twintigkamp oftewel de Double Decathlon gehouden bij De Spartaan. Na een hele spannende strijd wist Hans in de categorie junioren op het laatste nummer de winst naar zich toe te trekken. De twintigkamp werd een heel geslaagd evenement dankzij de goede voorbereiding en goede organisatie, mede door de inzet van vrijwilligers en het mooie weer. Ook de deelnemers waren heel positief. Ik complimenteer Jeroen Habers, die hiertoe het initiatief heeft genomen, maar met hem ook het hele organisatieteam.

En zo lopen we al aardig door het jubileumjaar heen. Maar het feest duurt nog even voort. Nog twee activiteiten staan er op de planning. Voor de externe relaties is er op 30 september een receptie in de kantine van De Spartaan. Voor leden, oud-leden, sponsors en donateurs is er op 1 oktober een spetterend eindfeest in de sporthal van FC Lisse. Tevens legt de commissie de laatste hand aan het jubileumboek, dat rond het eindfeest gepresenteerd zou moeten worden. Voor zowel de feestavond als het jubileumboek kunt u zich inschrijven via de website of via een formulier in de kantine.

We hopen dat u allen massaal aanwezig kunt zijn op het eindfeest.

Met sportieve groeten,

Gert Jan Booij

REDACTIENIEUWS

Uiterste inleverdatum voor kopij op woensdag vóór 16.00 uur
woensdag 12 oktober 2011
woensdag 30 november 2011

Clubblad augustus 2011.indd 2 29-8-2011 10:52:14

VAN DE JUBILEUMCOMMISSIE

Het grote jubileum eindfeest.

We zijn in maart 2009 gestart met de voorbereidingen van het 50-jarig jubileum. Op 3 oktober 2010 werd het jubileumjaar geopend met de sponsorloop en op 1 oktober 2011 sluiten we het jubileumjaar af. Tot nu toe hebben wij in het kader van dit jubileum prachtige evenementen gehad, waar door heel veel vrijwilligers knalhard aan is gewerkt.

We gaan ons opmaken voor het sluitstuk, de grote feestdag op 1 oktober 2011 in de sporthal van FC Lisse. Aan het einde van de middag en het begin van de avond hebben de jongste leden hun partijtje in het sponsorhome, met hapjes, drankjes en een diskjockey. De grote sporthal is dan al ingericht voor een knallend eindfeest. De soundcheck is in volle gang en vanaf 20.00 uur zijn alle leden, oud-leden, donateurs en sponsors welkom. De toegang is gratis, iedereen ontvangt een aantal consumptiebonnen en er is zeer goede live muziek aanwezig. Wij hebben voor deze avond de bekende coverband Quite Simple vast kunnen leggen en daar zijn we best trots op. Quite Simple is een band, die in 1994 is opgericht en ieder jaar beter wordt. De band bestaat uit 10 leden, die vele muziekinstrumenten kunnen bespelen en over een prima zanger en zangeres beschikken.
Op hun repertoire staat niet alleen het spelen van muziek uit vele jaren, maar ook weten ze de nummers in een fraaie show te verpakken. Kijk zeker eens op hun eigen website. **www.quitesimple.nl.**

Het is dus zeker de moeite waard om te komen en we proberen er één grote reünie van te maken. Zelf proberen we zoveel mogelijk oud-leden te benaderen, maar allemaal zal zeker niet lukken. Daarom een oproep aan allen, die dit clubblad lezen:

Kent u oud Spartaan leden, vertel ze dan over dit prachtige jubileumfeest. Het wordt een feest van herkenning en herinneringen. Vertel ze dat zij van harte welkom zijn. Inschrijven kan op 3 manieren:

1. Vul onderstaande bon in en deponeer deze in de bus, die in de kantine staat.
2. Maak een kopie of een scan en mail deze naar **wimenwil.vanderkrogt@slokro.demon.nl**
3. Ga naar **www.spartaan.net**, klik op inschrijven en het grote jubileumfeest en vul het aanmeldingsformulier in.

Meld u zich op één van deze manieren aan, dan liggen de consumptiebonnen op 1 oktober klaar bij de ingang van de sporthal.
Laten we voorkomen dat we na 1 oktober van mensen horen: "Was ik er maar bij geweest, maar ik wist van niets"

Wim van der Krogt

Aanmeldingsformulier voor leden, oud leden, sponsors en donateurs voor.

Het Grote Jubileumfeest

Op 1 oktober in de sporthal van FC Lisse.

Naam: ……

Adres:……

Plaats:……..

Telefoon:……

e-mail:……

Ik kom met partner / zonder partner (doorhalen wat niet van toepassing is)

Clubblad augustus 2011.indd 3 29-8-2011 10:52:15

Twintigkamp, meer dan een wedstrijd alleen…..

Maart 2010 Toen de Jubileumcommissie van De Spartaan druk bezig was met de voorbereidingen voor haar 50 jarige Jubileum was er ruimte voor een eenmalig zeer in het oog springend atletiektoernooi bij onze vereniging speciaal ter gelegenheid van het 50 jarige bestaan. De Avery Dennison World Championships Ultra-Multievents, ook wel veertien- of twintigkamp genoemd, was zo'n evenement. In juni 2010 kreeg onze club deze wedstrijd toegewezen door de IAUM en de organisatie ervan kon beginnen.

Met het organiseren van een wedstrijd als deze had De Spartaan nog geen ervaring. Laat staan dat iedereen op de hoogte was van wat een 14/20kamp nou werkelijk was. Ruim een jaar later, op 20 en 21 augustus 2011, was dat wel anders…….

19 augustus 2011 Het evenement werd officieel geopend bij het kasteel Keukenhof. Er werd gesproken door de gemeente Lisse, hoofdsponsor Avery Dennison, onze clubvoorzitter Gert Jan Booij en mezelf. Voor alle 300 gasten was het mogelijk om, al dan niet rondgeleid, het kasteel te bezichtigen. Tijdens deze avond, voorafgaand aan een lang en zwaar weekend, was onder het genot van een hapje en een drankje en sfeervolle live muziek de eerste kennismaking tussen de vrijwilligers van de club en de atleten.

20 augustus 2011 De dag begon vroeg met om 08.00 al de start van de 100 meter. Niet alleen de atleten maar ook de vrijwilligers hadden een zwaar weekend voor de boeg met zoveel nummers op het programma. Het was een prachtige dag met een lekker zonnetje en toen 's avonds het laatste nummer, de 3000 meter Steeplechase begon, kwam de wedstrijd echt los. Medaillewinnaar op de NK Atletiek, Michiel de Ruiter, deed een poging om het wereldrecord Steeplechase in een twintigkamp te lopen en onder luid gejuich en getoeter van het publiek finishte hij in een mooie tijd van 9.39,64, helaas 10 seconden te langzaam voor dit record. Spartaner Hans van Hateren deed het ook voortreffelijk door te finishen in een tijd van 10.33,71 en wist de eerste dag op een tweede plaats in de Juniorencategorie af te sluiten.

21 augustus 2011 De tweede dag begon gelijk al spectaculair doordat de Spaanse atleet Joan Estruch een aanval deed op het wereldrecord op de 110 meter horden in de twintigkamp. Normaal gesproken een record dat binnen handbereik voor hem zou moeten liggen maar onder andere door de tegenwind lukte het ook hem niet om een record te pakken. Hij finishte in een tijd van 15,32. Maar er was nog één herkansing voor een wereldrecord, en wel op het koningsnummer van de twintigkamp, de afsluitende 10.000 meter. De Spartaan was de eerste vereniging die dit afsluitende nummer met alle deelnemende atleten in één keer opgesplitst in twee banen ging lopen en het was een grandioos spektakel. Met opzwepend commentaar van NOS sportverslaggever Andy Houtkamp liep Michiel de Ruiter het record aan flarden en finishte hij in een indrukwekkende tijd van 32 minuten en 21 seconden, 39 seconden sneller dan het wereldrecord. Wat een tijd na zoveel onderdelen, De Spartaan stond op zijn kop! Hoewel Hans van Hateren voor de start van de 10.000 meter nog op een tweede plaats bij de Junioren stond wist hij door een uitstekende 10.000 meter in 38.56,1 door te schuiven naar een 1e plaats om zo een gouden plak voor De Spartaan binnen te halen.

De wedstrijd bij de mannen werd gewonnen door de Spanjaard Joan Estruch met een puntenaantal van 10.824. Niet de beste eindscore ooit, de Spartaner Rick Wassenaar was in 2002 stukken beter met 11.809 punten, maar dat maakte de wedstrijd des te spannender. We mochten dan wel de winnaar met de laagste eindscore hebben sinds er in 1990 is begonnen met het organiseren van wereldkampioenschappen maar het was ook de eerste keer in de geschiedenis van de twintigkamp (1981) dat er 8 atleten in een wedstrijd boven de 10.000 punten zijn geëindigd. Bij de vrouwen werd er gewonnen door de Duitse atlete Sonja Beba met een score van 7.740 punten. Hans van Hateren won het goud bij de Junioren met een puntenaantal van 9.796 punten, slechts 74 punten te weinig voor het Nationaal Juniorenrecord. Ook Spartaner Joost Verdel wist dit Ultra-Multievent te volbrengen met een score van 7.136 punten.

Na dit lange weekend was wel duidelijk wat een WK twintigkamp is. Een groot mondiaal toernooi (15 verschillende nationaliteiten en bijna 100 deelnemers) waar global friendship voorop staat. Hier heerst echt de Olympische gedachte: 'meedoen is belangrijker dan winnen'. Junioren, masters, hoog niveau, laag niveau, twintigkamp is er voor iedereen en het gaat erom dat je gezond met elkaar aan het sporten bent. Er zijn weinig evenementen waar atleten elkaar de binnenbaan geven als ze zien dat de concurrent met een goede race bezig is, waar er net zo hard gejuicht wordt voor de lange afstandsloper die de aanvangshoogte met polsstokspringen haalt als een goede springer die de 4 metergrens passeert. Waar alle deelnemers, hoe zwaar de benen ook zijn, met de allerlaatste 10.000 meterloper naar de finish lopen met de muziek 'You never walk alone' op de achtergrond. Een twintigkamp is meer dan atletiek alleen.

Clubblad augustus 2011.indd 4 29-8-2011 10:52:15

En onze vereniging heeft deze tak in de atletiek het wereldkampioenschap mogen organiseren! Tijdens de wedstrijd bleek maar weer hoe actief de vereniging De Spartaan is met maar liefst 150 vrijwilligers op de baan! De meeste vrijwilligers hadden een dergelijke sfeer nog nooit meegemaakt en ze leerden de atleten uit hun groep echt kennen. Er zijn zelfs e-mailadressen met hen uitgewisseld om elkaar een keer te bezoeken in het buitenland! En de atleten kijken terug op een fantastisch gezellig toernooi. Zonder De Spartaan was dit alles niet mogelijk geweest en namens alle atleten wil ik jullie hier hartelijk voor bedanken! Sinds augustus '11 staat Lisse in de boeken als de grootste en meest sfeervolle twintigkamp ooit georganiseerd. Ik zou graag met een citaat uit de krant "Duin en Bollenstreek" af willen sluiten:

Ook de bekende sportverslaggever Andy Houtkamp, die meerdere talen spreekt, was onder de indruk. 'Ik werk al jaren voor de radio en kom bij heel veel sportevenementen. Maar zoiets als hier bij De Spartaan heb ik nog nooit meegemaakt. Fantastisch!'

Bedankt! Jeroen Habers













Clubblad augustus 2011.indd 5 29-8-2011 10:52:16

WK goud voor Hans van Hateren op de Double Decathlon



Afgelopen weekend was De Spartaan gastheer van de Avery Dennison World Championships Ultra-Multievents. Vele Spartanen waren als vrijwilliger actief op de baan en hebben Hans wereldkampioen bij de Junioren zien worden!

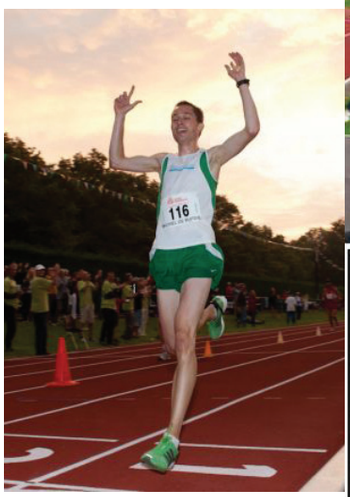
Nadat de eerste 10 onderdelen afgerond waren stond Hans met 5005 punten al op een 1e plaats, op de voet gevolgd door de Nederlander Dennis Coehoorn. Op dag twee stond Dennis na 19 onderdelen nog op kop maar met een fantastische 10.000 meter van Hans, onder luid gejuich van het publiek, wist Hans zich deze gouden medaille toe te eigenen. Het nationaal Juniorenrecord leek na dag 1 nog in zicht maar deze bleek helaas te hoog gegrepen te zijn. Met zijn score van 9796 punten kwam hij slechts 74 punten te kort voor dit record. "Ik vond het een fantastisch leuke wedstrijd en ben nu wel echt helemaal kapot. De komende week ga ik eens even goed uitrusten. De sfeer tijdens het evenement was heel erg goed. Het was mooi om te zien hoe goed je mede atleten je hielpen met de mindere nummers en hoeveel toeschouwers er op de baan waren om je te steunen".

Ook Joost Verdel wist zich bij de groep atleten te voegen die de twintigkamp wisten te volbrengen. Met een verdienstelijke score van 7136 punten wist hij op een 26e plaats te eindigen bij de Senioren. Over de hele linie wist hij goed te presteren met als uitschieters de sprintnummers en het verspringen. "Volgend jaar doe ik zeker weer mee, het liefst aan de wereldkampioenschappen. En dan ga ik me er ook iets beter op trainen".

De Spanjaard Joan Estruch wist de titel bij de mannen in de wacht te slepen met een score van 10.824 punten maar het hoogtepunt van de wedstrijd was misschien nog wel het Wereldrecord bij de Senioren van Michiel de Ruiter die de afsluitende 10.000 meter in slechts 32 minuten en 20 seconden wist te volbrengen, meer dan 40 seconden sneller dan Ban Takuma uit Japan in 2006 deed.

Het was een fantastisch gezellig weekend en via deze weg willen we graag namens de organisatie, maar ook namens alle atleten, iedereen bedanken die een steentje bijgedragen heeft aan dit weekend! Het was een onvergetelijk weekend dat De Spartaan kennis heeft laten maken met een andere tak in de atletiek.

Bedankt Jeroen Habers









Michiel de Ruiter

Winnaar 10.000 meter in een nieuw wereldrecord/ 20 kamp

Clubblad augustus 2011.indd 6 29-8-2011 10:52:17

Uitslag 20 kamp

	100	ver	200H	kogel	5000	800	hoog	400	kogelsl.	3000 SC
Hans van Hateren	13,15	5,26	28,80	9,55	17,26,58	2,15,24	1,51	58,78	21,69	10,33,71
Joost Verdel	12,55	5,71	31,00	8,32	20,29,9	2,34,38	1,56	1,02,49	14,58	13,21,73
	110H	**discus**	**200**	**polsh**	**3000**	**400H**	**speer**	**1500**	**HSS**	**10000**
Hans van Hateren	19,34	26,96	26,05	2,20	10,23,08	1,03,70	41,24	4,33,96	10,36	38,56,0
Joost Verdel	20,63	26,19	25,97	2,40	13,05,67	1,11,40	35,31	5,55,64	10,46	48,46,0

Interview met Risto Karasmaa

Vrijdagavond 19 augustus. Opening van de 2daagse double Decathlon (oftewel de 20 kamp voor mannen en de 14 kamp voor vrouwen) georganiseerd door een meer dan enthousiast team onder leiding van Jeroen Habers, Marnix Kees en Rik. Locatie was het terrein van de Keukenhof. Een kleine 300 bezoekers waaronder het complete deelnemersveld met aanhang, sponsors, gemeente en talloze vrijwilligers van De Spartaan. Openingswoorden van Jeroen, de woordvoersters van Avery Dennison en Keukenhof , de wethouder en onze Gert Jan gaven het geheel een officieel karakter met daarna een perfect team voor de drankjes en een 5 sterren pasta diner bereid door onze top koks van De Spartaan.

Een betere start had men zich voor dit spektakel niet kunnen wensen en was er na de bezichtiging van het kasteel tijd voor een interview met de grondlegger van dit World Wide Decathlon toernooi en wel Risto Karamaa.
Voor degenen, die totaal geen besef hebben wat dit spektakel inhoudt: de loopnummers 100-200-400-800-1500-3000-5000-10000 mtr,110-200-400 mtr. horden, 3000 mtr. steeplechase. Verder verspringen, discuswerpen, kogelstoten en kogelslingeren, hoogspringen, speerwerpen, hinkstapsprong en polsstokspringen. En dit alles in 2 dagen.
De 1ste vraag uiteraard aan Risto waarom men in zijn tijd geen genoegen meer nam met de 7 en 10 kamp maar besloot over te stappen naar een verdubbeling hiervan in 2 dagen. Ideeën ontstaan meestal in een flits van een seconde en bij Risto was het niet anders. Risto zelf was in het begin van de zeventiger jaren een niet onverdienstelijk korte baan loper en was mede door toedoen van zijn broer al snel betrokken bij het volgen van cursussen coaching en management binnen de atletiekwereld. Mede door het gereis door heel Finland bedacht bij op een bepaald moment om alle disciplines onder te brengen in een dubbele 7 en tienkamp en startte de 1ste decatlon in 1981 met 20 deelnemers. In 1982 waren dat er 13 en in 1983 deed de 1ste vrouw mee. In 1986 was het Rob Aarts die als 1ste Nederlander deelnam en al spoedig verbreidde het evenement zich als een virus over de hele wereld en vonden er wedstrijden plaats in o.a. Duitsland, Japan, Australië en Engeland. Mocht je tijd over hebben is het advies eens de website: **www.icosathlon.com** aan te klikken. Je bent dan direct in de wereld van deze sportfanaten en hier ontbreekt ook niet de voortreffelijke site van de decathlon organisatie van De Spartaan.



Bekende atleten die in de loop van de tijd deelnamen waren o.a. Joe Detmer en Kip Janurin USA en Jaroslav Baba uit Tsjecho-Slowakije. Zelf is Risto door blessureleed niet in topconditie maar het belet deze inmiddels 61 jaar oude atleet niet om dit evenement zo goed mogelijk uit te lopen. In gesprek met Rod Dominish 65+ uit Australië blijkt het ongelooflijk fanatisme om te kunnen deelnemen. Vrijdagavond aankomst Schiphol, weekend vol gas en maandag 14.00 vertrek Schiphol. Hallo zeg. De zondagavond vond de finale plaats middels de 10.000 mtr. met voor De Spartaan de heldenrol van Hans van Haperen die goud pakte.

De Decathlon groeit nog steeds meer uit als een bijzonder spektakel met een groot aantal deelnemers bij de jeugd en jonge senioren. Bij het afscheid met Risto sprak deze zijn waardering uit over de voortreffelijke organisatie en warmte die alle deelnemers hebben ervaren bij De Spartaan familie. Wederom een hoogtepunt in het 50 jarig jubileum jaar van De Spartaan.

Cees Bergman.

Komt U ook?

Groot jubileumfeest 1 oktober 2011

Voor leden, oud-leden, donateurs en sponsors

Clubblad augustus 2011.indd 7 29-8-2011 10:52:17

VAN DE LEDENADMINISTRATIE JARIGEN

September

1	Nick		Reijnders	08 A-pup
1	Joey		Smit	12 C-jun
1	Jolanda	v	Steijn	31 Recr
2	Nina	vd	Klugt	31 Recr
2	Hans		Driessen	32 Recr
2	Frans		Dames	42 Ov Sr
3	Bas		Meeuwenoord	08 A-pup
3	Erwin		Borrias	22 Mtr40
3	Mark		Broekhuizen	32 Recr
4	Fieke	v	Noort	31 Recr
4	Ton		Meskers	32 Recr
4	Henk	vd	Poel	42 Ov Sr
6	Huub		Voesten	32 Recr
7	Sterre	v	Rijn	07 A-pup
7	Silvia		Topper	31 Recr
7	Ina		Knip-Hos	37 Wand
8	Dimitri		Imanse	12 C-jun
8	Sander		Tempel	22 MtrM40
8	Petra	v	Noort	31 Recr
8	Cor		Griffioen	32 Recr
8	Arjan		Lugtenberg	32 Recr
9	Jaimy	v	Starkenburg	05 B-pup
9	Isa		Kort	07 A-pup
10	Jasper	vd	Bogaard	08 A-pup
11	Ilse	t	Brinke	03 C-pup
11	Fons		Oomen	06 B-pup
11	Jelle		Slobbe	08 A-pup
11	Romara	v	Noort	17 Sr
11	Richard		Grannetia	18 Sr
12	Ellen	vd	Mark	31 Recr
12	Jeanette		Griffioen	31 Recr
12	Paula		Oudshoorn	31 Recr
12	Mirjam		Dronkers	31 Recr
12	Rita		Bakker-Blomsma	41 Ov Sr
13	Sabine		Appelt	31 Recr
14	Stefan		Bemelman	12 C-jun
14	Conny		Meiland	31 Recr
15	Greet	v	Grieken-vd Lans	31 Recr
15	Janneke		Weiffenbach	31 Recr
15	Greet		Eichhorn-Poelgeest	31 Recr
15	Rob		Wijfjes	32 Recr
16	Ima	de	Hartog	31 Recr
16	Mark		Beelen	32 Recr
16	Nico		Warmerdam	32 Recr
16	Jetty		Vreugdenhil	41 Ov Sr
17	Daniel		Page	06 B-pup
17	Martijn	de	Hoed	06 B-pup
17	Elise		Hoogkamer	07 A-pup
17	Tina	v	Amsterdam	31 Recr
17	Gijs		Oudshoorn	32 Recr
18	Hieke		Böhm	07 A-pup
18	Fred		Stroombergen	32 Recr
19	Do		Elfering	38 Wand
20	Ruby		Persoon	03 C-pup
20	Joke		Nederpelt-Buwalda	31 Recr
20	Nanda		Veenman	31 Recr
20	Piet	v	Diest	32 Recr
21	Dennis		Verhaar	22 MtrM35
21	Carolien	v	Eijk	31 Recr
21	Frank		Mélotte	32 Recr
22	Shana	v	Vuuren	05 B-pup
24	Leo		Onderwater	32 Recr
25	Elsbeth	vd	Ham	31 Recr
25	Anton		Korenhof	32 Recr
26	Aurora		Rexhepi	03 C-pup
26	Inge	de	Vroomen	31 Recr
26	Carla		Tegel	31 Recr
27	Dennis		Tak	16 A-jun
27	Sonja	v	Noort	17 Sr
27	Yvonne	v 't	Spijker Admiraal	31 Recr
27	Ron	v	Egmond	32 Recr
28	Ruud		Pennings	32 Recr
29	Miranda	de	Regt	15 A-jun
29	Cock		Gerritsen	31 Recr
29	Marcel	vd	Veldt	32 Recr
30	Kevin		MacDonald	08 A-pup
30	Sijmen		Schoonderwoerd	10 D-jun
30	Philip		Kuegah	12 C-jun
30	Pierre		Kaagman	32 Recr

oktober

1	Ellen		Schipper	31 Recr
1	Hannah		Overgaauw	41 Ov Sr
2	Astrid	vd	Berg	31 Recr
3	Aad		Kortekaas	22 MtrM60
3	Marianne		Albers	31 Recr
3	Liesbeth	vd	Toorn	31 Recr
4	Rieke	de	Boed	31 Recr
4	Jan Sjoerd	de	Vries	32 Recr
4	Frans	vd	Kraan	32 Recr
5	Joost		Leuven	18 Sr
5	Marga		Kortekaas	21 MtrV65
5	Danja	v	Zanten	31 Recr
6	Annemarie	ten	Kate	11 C-jun
6	Sander		Stip	12 C-jun
7	Martha	v	Amsterdam v Stijn	37 Wand
8	Ruud	v	Noort	18 Sr
8	Lenie	vd	Poel	31 Recr
8	Mattijs		Schrama	32 Recr
9	Wolf		Nederpel	10 D-jun
9	Marion		Keislair	31 Recr
9	Luda	vd	Reep van Saase	31 Recr
9	Piet		Rijn	32 Recr
9	Elly		Dames-Meekel	37 Wand
10	Ina		Oosterhof	31 Recr
11	Stijn		Hooijman	04 C-pup
11	Daan	v	Kan	32 Recr
11	Joop		Warmerdam	38 Wand
12	Stefan	vd	Kort	08 A-pup
12	Hein		Heemskerk	18 Sr
12	Anita		Ruigrok-Hiddenga	31 Recr
12	John		Meeldijk	32 Recr
13	Maxim		Boers	12 C-jun
13	Erik		Kerkvliet	32 Recr
14	Ruben		Schild	08 A-pup
14	Lars		Robberts	12 C-jun
14	Sarry	de	Vries	31 Recr
15	Richard		Holleman	18 Sr
15	Willem		Boon	22 MtrM45
15	Hans		Hoejenbos	32 Recr
16	Michael		Bouma	08 A-pup
17	Mirsad		Hulic	32 Recr
19	Martin	v	Blitterswijk	18 Sr
20	Lotte	de	Vroomen	09 D-jun
20	Hans	v	Hateren	16 A-jun
20	Ria		Schriek-Rodenrijs	31 Recr
20	Pauline	de	Boer	37 Wand
21	Aleid		Eigenraam	31 Recr
21	Marga	v	Ravels	31 Recr
22	Emma	v	Werkhoven	05 B-pup
22	Rita	vd	Krogt	31 Recr
23	Fabian		Golden	10 D-jun
23	Carla		Kortekaas-Weijers	31 Recr
23	Paul		Hoezen	32 Recr
24	Margriet	de	Kruijff	31 Recr
24	Monika		Riksen	31 Recr
24	Jennifer		Lem	31 Recr
24	Anneke		Cederhout-Folkertsma	37 Wand
25	Dave		Clemens	18 Sr
25	Chris		Bosman	32 Recr
25	Frank	v	Dongen	38 Wand
27	Arne	vd	Meer	18 Sr
27	Johan		Bergman	32 Recr
27	Joop	v	Stijn	42 Ov Sr
28	Wim		Brouwer	42 Ov Sr
29	Leonie		Rojas Caton	31 Recr
29	Ben	ter	Hoeve	42 Ov Sr
30	Caroline	vd	Dussen	31 Recr
30	Monique		Wijmer	31 Recr
31	Nicoline		Hoogenboom	31 Recr
31	Corrie	vd	Berg-vd Werf	41 Ov Sr

Clubblad augustus 2011.indd 8 29-8-2011 10:52:19

november

1	Gerda	vd	Meer	31 Recr
1	Anneke		Parlevliet	37 Wand
2	Lianne		Daan	09 D-jun
2	Stephanie	vd	Meer	17 Sr
2	Elly		Bennis	31 Recr
2	Pauline		Hilliger	31 Recr
2	Henk	v	Dongen	32 Recr
3	Trudy	v	Dijk-Ruigrok	31 Recr
3	Kobi	v	Braak	31 Recr
3	Peter	vd	Weerd	32 Recr
3	Herman	de	Joode	32 Recr
4	Ron	de	Ruiter	22 MtrM50
4	Aad		Grimbergen	38 Wand
5	Maurice		Hageman	22 MtrM35
6	Andrea		Bouma	09 D-jun
6	Paul		Stelder	32 Recr
6	René		Faas	32 Recr
6	Kees		Hogenboom	32 Recr
6	Dick	v	Elk	42 Ov Sr
7	Jasper		Valten	02Minipup
7	Silke		Boon	15 A-jun
7	Edwin		Teeuwen	22 MtrM45
7	Chantal	de	Wit	31 Recr
7	Willem	v	Klink	32 Recr
8	Betsy	vd	Hulst	31 Recr
9	Ruben	vd	Aardweg	10 D-jun
9	Eveline		Mélotte	11 C-jun
10	Jan		Dofferhoff	22
11	Daan		Langeveld	08 A-pup
11	Cristopher		Tranquille	12 C-jun
11	George		Hoogkamer	32 Recr
11	Mieke		Mostermans	37 Wand
11	Sylvia	in	Veld-Runge	37 Wand
12	Joost		Valk	32 Recr
14	Wil	vd	Krogt-Slobbe	41 Ov Sr
15	Gerda		Wassenaar	31 Recr
15	Henk		Paardekooper	42 Ov Sr
15	Henk		Westra	42 Ov Sr



Overleden lid

Voornaam		Naam	KnauCat
Elvera		Bleijenberg-Arends	31 Recr

Opgezegde leden

Voornaam		Naam	KnauCat	Voornaam		Naam	KnauCat
Rick	van	Ruiten	18 Senior	Wytse		Dijkstra	06 B-pup
John		Wassenaar	32 Recr	Lisa	van	Turennout	07 A-pup
Irene		Topper	31 Recr	Erik	van de	Sanden	32 Recr
Nico		Heemskerk	32 Recr	Roos	den	Elzen	05 B-pup
Hans		Maas	32 Recr	Jasper		Boot	16 A-Jun
Annelies		Out	31 Recr	Jacqueline	den	Hamer	31 Recr
Dave		Lippens	32 Recr	Marjolijn	ter	Haar	31 Recr
Jim	de	Goeij	10 D-Jun	Hedwig	van de	Konijnenberg	21 Mstr V50

Verhuisde leden

Voornaam		Naam	KnauCat	Voornaam		Naam	KnauCat
Martijn		Sabel	08 A-pup	Rebecca		Hulshof	09 D-Jun
Joke		Maas-v.d. Meer	37 Wand	Joël		Langelaan	07 A-pup
Ellen		Schipper	31 Recr	Sabine		Appelt	31 Recr
Maarten	ter	Hoeve	18 Senior				

Nieuwe leden

Voornaam		Naam	KnauCat	Voornaam		Naam	KnauCat
Karin		Abeling	13 B-Jun	Laura		Pavias	31 Recr
Kitty	van	Veen-Kardol	37 Wand	Alex		Pires	32 Recr
Sam		Rodenberg	31 Recr	Suzanne	van der	Ploeg	31 Recr
Kathelijne		Bach	35 Recr Jun	Jeroen	van	Rheenen	32 Recr
Floorie		Beemster	31 Recr	Tessa		Schniedewind	35 Recr Jun
Marit		Blom	03 C-pup	Sandra		Steglich	31 Recr
Monique	van	Dooren	31 Recr	Leigh		Sunderland	31 Recr
Mirjam		Dronkers	31 Recr	Maude		Trompert	31 Recr
Carolien	van	Eijk	31 Recr	Roon		Walkier	
Kees		Hogenboom	32 Recr	Mariëlle		Walkier	31 Recr
Jeroen		Hoogendorp	32 Recr	Eric		Warmerdam	32 Recr
Marion		Keislair	31 Recr	Chantal	de	Wit	31 Recr
Elise	van der	Knaap	31 Recr	Danja	van	Zanten	31 Recr
Arjan		Lugtenberg	32 Recr	Lenny	van	Westerhuizen	31 Recr
Mirthe		Luteijn	31 Recr	Marlene		Kroon-Bakker	31 Recr
Rita	van der	Meer	31 Recr	Monique		Hoogkamer-v.d. Wiel	31 Recr
Letty		Minck	31 Recr	Tom	In 't	Veld	10 D-Jun
Johan	de	Mooij	32 Recr	Suzanne	van	Oers	03 C-pup
Debbie		Oosthoek	31 Recr	Ronald	van	Loon	32 Recr

Het aantal leden per 23 augustus bedraagt 830

Clubblad augustus 2011.indd 9 29-8-2011 10:52:20

KANTINENIEUWS

Koffiekaarten zijn alléén geldig met trainingen, dus niet bij wedstrijden

WINNAARS KOFFIEKAARTEN

JUNI 2011



Leo Onderwater
Hans Adriaanse
Laurens van Schie

WINNAARS KOFFIEKAARTEN

JULI 2011

Laura Pavias
Piet van der Hulst
Johan Bergman

DE HARDLOOPWINKEL
HAVENSTRAAT 41-43 - NOORDWIJKERHOUT

DE SPARTAAN
CLUBLEDEN KRIJGEN ALTIJD
10% KORTING
BIJ DE HARDLOOPWINKEL

DE HARDLOOPWINKEL DE SPECIALIST VOOR ALLES OP HET GEBIED VAN HARDLOPEN:
• Keuze uit alle bekende merken
• Deskundige advies bij aanschaf loopschoenen
• Goede raad en tips van ervaren lopers

NIEUW! ONZE KLANTENPAS!
Sparen voor extra korting in de vorm van waardecheques. Ook bij acties en aanbiedingen spaart u punten. Regelmatig exclusieve aanbiedingen en koopavonden voor pashouders.

WWW.DEHARDLOOPWINKEL.NL
Olympisch Stadion 3 - 1076 DE Amsterdam - Tel.: 020-671 63 80
Doortocht 3a - 2411 DS Bodegraven - Tel.: 0172-650 683
Schoolstraat 33 - 2511 AW Den Haag - Tel.: 070-362 54 17
St. Jorissteeg 8 - 2311 JA Leiden - Tel.: 071-512 63 65
Havenstraat 41-43 - 2211 EG Noordwijkerhout - Tel.: 0252-376 557

GEBOREN





Wij zijn dolblij dat je er bent!

NOA

Johanna Christina Francine

Zij is geboren op 22 juli 2011

om 02.15 uur, weegt 3925 gram en is 53 cm lang.

Dochter & zusje van:

Arnoud Koot, Mascha Arrachart en Lisa

Betje Wolffstraat 9, 2162 KA Lisse

0252 - 423243

Wij rusten van 12.00 tot 15.00 uur

Noa is petekind van Niels en Rozemarijn

Al aangemeld?

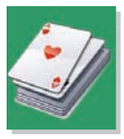
Groot jubileumfeest 1 oktober 2011

Voor leden, oud-leden, donateurs en sponsors

Clubblad augustus 2011.indd 10 29-8-2011 10:52:25

KLAVERJASCOMPETITIE SEIZOEN 2011 – 2012

KLAVERJASCOMPETITIE SEIZOEN 2011 – 2012



De klaverjascompetitie bij AV De Spartaan mogen we wel een traditie noemen.

Ook het komende winterseizoen wordt deze weer georganiseerd door Jan van den Berg en Frans Dames.

Veel zal ook deze winter bij hetzelfde blijven. We blijven zoals al jaren gebruikelijk kaarten op de tweede vrijdag van de maand.

Het systeem blijft hetzelfde, Rotterdams en verplicht gaan.

In totaal 6 vrijdagavonden, in de maanden oktober t/m maart, aanvangstijd 20.00 uur.



1e avond: Vrijdag, 14 oktober 2011
2e avond: Vrijdag, 11 november 2011
3e avond: Vrijdag, 9 december 2011
4e avond: Vrijdag, 13 januari 2012
5e avond: Vrijdag, 10 februari 2012
6e avond: Vrijdag, 9 maart 2012

Om in de eindstand opgenomen te kunnen worden moet op minimaal 5 avonden deelgenomen worden.
Uiteraard is iemand die niet aan de gehele competitie kan deelnemen welkom op de avonden die men wel kan of kom gewoon eens een avondje sfeer proeven.

Het inschrijfgeld (€ 3,=) houden we voorlopig op hetzelfde niveau als het voorgaande seizoen.

Alle avonden zijn er een aantal kleine prijzen te winnen, dat kunnen vleesprijzen zijn, of delicatessen of een flesje wijn.
Ook de poedelprijs ontbreekt niet, deze mag echter niet mee naar huis genomen worden.

Als onze vaste administrateur Theo van Stijn aanwezig is, dan is een betrouwbare en snelle verwerking van de uitslagen gegarandeerd.

Mochten er nog vragen of opmerkingen zijn, dan weet u ons denk ik wel te vinden.

GEZELLIGHEID IS TROEF

GEZELLIGHEID IS TROEF



Met vriendelijke groeten,
Jan van den Berg, 0252 – 860268
Frans Dames, 0252 – 413146, e-mail: dames.meekel@ziggo.nl

Wandeltocht in de omgeving

De Wandelclub LEO (Leiden en Omstreken) organiseert op **zaterdag 15 oktober 2011** de 12e Petronella van Saksentocht.
Deze wandeltocht gaat vanuit Zoeterwoude-Dorp o.a. door de Vlie[illegible]k langs boerderij Geertje door de Weipoort enz.
Startlocatie:
Sportpark Haasbroek
VV. SJZ, Nieuweweg 6,
Zoeterwoude-Dorp
Starttijden : **25 km 9:00 – 10:00 uur**
10, 15 km 9:00 – 11:00 uur
Informatie: 0252-412982 na 18:00 uur of www.wsvleo.nl



Clubblad augustus 2011.indd 11 29-8-2011 10:52:26

SUPER PRESTIGE ORANJE CIRCUIT

XSL Noordwijkerhout

17de SPOC 2011 – Noordwijk - Noordwijkerhout - Hillegom - Voorhout - Sassenheim - Lisse

DE SPARTAAN

www.av-nsl.nl www.oranjecircuit.nl www.spartaan.net

Algemeen

De atletiekverenigingen N.S.L. uit Noordwijkerhout en de Spartaan uit Lisse organiseren voor de zeventiende keer, In samenwerking met de Oranjeverenigingen uit Noordwijk, Noordwijkerhout, Voorhout en Sassenheim en de harddraverijverenigingen Hillegom en Lisse, het "Super Prestige Oranje Circuit". Het is een open competitie, waaraan iedereen kan deelnemen. Deelname aan één wedstrijd kan ook. Men wordt dan niet in het SPOC–klassement opgenomen. De plaatselijke organisaties kunnen, indien zij dit willen, een tijdslimiet hanteren v.w.b. binnenkomst. De tijdslimiet zal door de organisatie voor de wedstrijd bekend worden gemaakt.

Het circuit gaat over de volgende 6 wedstrijden:

Datum	Plaats	Afstand	Aanvang	Jeugdloop	Start/inschrijving
30-08-2011	Noordwijk	6,5 km	19.45 uur	19.00 uur	Jeroensplein/Hotel Royal Voostraat
06-09-2011	Noordwijkerhout	6,6 km	19.45 uur	19.15 uur	Havenstraat (Hardloopwinkel)
09-09-2011	Hillegom	7,2 km	19.45 uur	19.15 uur	Hoofdstraat (Hotel Flora)
16-09-2011	Voorhout	7,3 km	19.45 uur	19.15 uur	Kerkplein (Tent)
20-09-2011	Sassenheim	7,0 km	19.30 uur	19.00 uur	Hoofdstraat 226-228 (Melman Business & Casuals)
27-09-2011	Lisse	6,5 km	19.20 uur	19.00 uur	Atletiekbaan a.v. De Spartaan Spekkelaan

Inschrijving

Voorinschrijving t/m 28 augustus a.s. via www.oranjecircuit.nl € 15,- Indien u inschrijft vóór 20 augustus ontvangt u een startnummer op naam.
Na inschrijving tot 15 minuten vóór aanvang van de wedstrijd in Noordwijk, Noordwijkerhout en Hillegom € 17,-

Eindklassement

Om voor het eindklassement in aanmerking te komen, moet men minimaal aan vier wedstrijden deelnemen.
Indien men aan meer dan 4 wedstrijden deelneemt, worden de 4 beste resultaten in het eindklassement opgenomen.
Voor een klasse waar minder dan 3 lopers/loopsters deelnemen wordt geen eindklassement opgemaakt.

Mannen & Vrouwen

15 t/m 20 jaar
21 t/m 34 jaar
35 t/m 44 jaar
45 t/m 54 jaar
55 t/m 64 jaar
65 en ouder

Prestatie SPOC voor de jeugd t/m 14 jaar.
Ga voor alle informatie naar www.oranjecircuit.nl

Prijzen

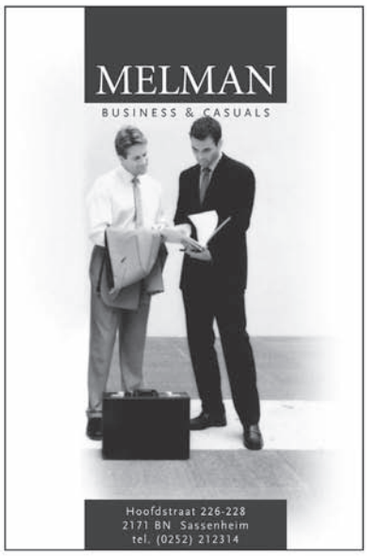
Als de plaatselijke Oranje-harddraverijverenigingen voor hun wedstrijden prijzen beschikbaar stellen, dan komt iedere deelnemer, ook diegene die niet aan het SPOC deelnemen, daarvoor in aanmerking. Voor deelname aan het "Super Prestige Oranje Circuit" ontvangt de overallwinnaar bij de vrouwen en bij de heren een geldprijs van € 75,-.
In de klassen voor mannen, 3 geldprijzen van € 40,- tot € 20,-.
In de klassen voor vrouwen, 3 geldprijzen van € 40,- tot € 20,-.

Prijsuitreiking

De prijsuitreiking is direct na de laatste wedstrijd.

NOORDWIJK – NOORDWIJKERHOUT – HILLEGOM – VOORHOUT – SASSENHEIM - LISSE

Clubblad augustus 2011.indd 12 29-8-2011 10:52:26









NIEUWS VANUIT DE TR

Competitienieuws
Alle poulewedstrijden zijn in het voorseizoen afgerond en de ploegen die gaan uitkomen in de landelijke finales zijn bekend. Voor De Spartaan zijn dit de volgende ploegen.

Masters mannen
De masters mannenploeg van De Spartaan heeft zich als zesde geplaatst voor de landelijke finale die op 11 september zal worden gehouden in Zevenbergen.

Meisjes A.
De meisjes A staan na twee voorrondewedstrijden achtste en gaan op 4 september naar de NK Junioren bij SAV te Grootebroek. Helaas kan de ploeg niet in de sterkste opstelling aan de start verschijnen omdat Giselle Slotboom inmiddels is verhuisd naar de VS om daar te gaan studeren en trainen. Aangezien zij de laatste competitiewedstrijd zowel de 800 als de 1500 meter met ruime afstand won, is duidelijk dat het toen behaalde puntentotaal lastig weer te halen is.

Meisjes C.
De C-meisjes zijn dit jaar erg sterk; zij komen uit in de tweede divisie en staan het hele jaar landelijk al eerste! Na de gebiedsfinales bedroeg het verschil met nummer twee, Hollandia, zo'n 400 punten!
Hun landelijke finale is op 10 september bij AV'34 in Apeldoorn.

De TR wenst alle ploegen in de landelijke finales heel veel succes toe!

Clubblad augustus 2011.indd 13 29-8-2011 10:52:30

BERICHTEN VANUIT DE CWA

NK-junioren

Tijdens het NK-junioren in Alphen aan de Rijn begin juli was de Spartaan erg succesvol. Met deelname van zes Spartaan atleten werden twee gouden plakken binnengehaald. Miranda de Regt won in een spannende wedstrijd het verspringen. Giselle Slotboom won overtuigend de 3000 steeplechase. Simon Grannetia behaalde het zilver op de 2000 steeplechase.

Dag 1:

Op de eerste dag van het NK was er deelname van Simon Grannetia op de 3000 meter JB. Hij liep naar de elfde plaats met een tijd van 9.21.04. In een race waarin Simon achterin startte probeerde hij zich naar voren te werken waarbij hij op de enkel getrapt werd. Zoals Simon vertelde werd dit het keerpunt in zijn wedstrijd. Hij kwam niet meer in een lekker ritme en moest een aantal atleten laten gaan.

Dag 2:

Op de tweede dag van het NK was De Spartaan succesvol: twee gouden medailles.



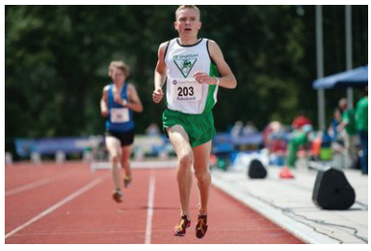
Allereerst werd Miranda eerst bij het verspringen meisjes A. Een verrassing want ze draaide nog niet zo goed in het voorseizoen. In een spannende wedstrijd die niet zo heel goed begon stond Miranda na de vijfde poging nog gedeeld vierde. In de laatste poging sprong Miranda iedereen voorbij en met 5.76 meter mag zij zich, na afgelopen jaar, nog een jaar Nederlands Kampioen Verspringen noemen. Miranda liep ook nog de 100 meter. Ook hier weer succes met een nieuw persoonlijk record in de halve finales van 12.45 sec plaatste ze zich als zevende voor de finales. In die finale liep Miranda wederom hard. Met haar 12.39 werd zij achtste, helaas was er te veel rugwind.

Giselle won voor de derde maal op rij het goud op de 3000 steeplechase meisjes A. Vanaf de start nam Giselle het kop en kon daarna haar voorsprong alleen maar uitbereiden. Met 50 seconden op de nummer twee, kon ze het goud binnenhalen in een tijd van 11.02.14. Hiermee haalde zij ruim 53 seconden van het pr af. Dit is tevens goed voor de negende plaats in de allertijden ranglijst bij de senioren. Giselle:' De waterbak liep niet heel lekker en het ging eigenlijk heel zwaar maar toen wist ik ook nog niet hoe hard ik ging. Met nog 200 meter te gaan stond er ongeveer 10.25 op de klok, toen dacht ik dat kan niet ik zal nog wel een rondje moeten.'



Tom Vonk kwam in actie op de 400 meter jongens B. Helaas werd hij in de series al uitgeschakeld hij kwam ongeveer 0,4 seconden te kort. Tom werd vierde in zijn serie met een tijd van 53.85 ruim een seconde boven zijn persoonlijke record. Zoals hij zelf zei:' Het kon niet harder vandaag'.

Silke Boon kwam in actie bij het hinkstapspringen. Zij sprong een persoonlijk record van 20 centimeter en kwam daarmee uit op 10.09. Dit betekende helaas 1 centimeter te kort voor de finale maar wel een mooi pr.



Dag 3:

Op de derde dag was het Simon die voor de derde medaille zorgde. Na een wat teleurstelde race op zaterdag kon hij zondag revanche nemen. Met een tijd van 6.18.96 mocht hij op zijn allereerst 2000 steeple het zilver mee naar huis nemen en nam hij tevens het clubrecord uit 1989 over. Simon startte hard en nam de kop welke al gauw werd overgenomen door twee atleten. Met de nummer twee ongeveer 15 meter voor hem werd gelopen tot op 300 meter voor de finish toen Simon de versnelling inzette en de tweede positie overnam en behield. Een mooie race met een mooi resultaat.

Miranda de Regt liep de 100 meter horden meisjes A. Helaas werd zij in de halve finales al uitgeschakeld. Wel liep zij met twee tienden een mooi persoonlijk record. Zelf gaf zij aan dat het niet zo lekker liep.

Maxime Nieuwenhuizen deed mee bij het hoogspringen meisjes A. Helaas werd de aanvangshoogte van 1.58 door haar niet gehaald.

Alle uitslagen nog even op een rijtje:

Naam	Onderdeel	catogorie	Tijd/afstand	plaats
Miranda de Regt	Verspringen	Meisjes A	5.76 m	1e
	100 meter	Meisjes A	12.45 sec (12.39 teveel wind)	8e
	100 meter horden	Meisjes A	15.29 sec	Halve finales
Giselle Slotboom	3000 steeple	Meisjes A	11.02.14 min	1e
Simon Grannetia	2000 steeple	Jongens B	6.18.96 min	2de
	3000 meter	Jongens B	10.21.04 min	11e
Tom Vonk	400 meter	Jongens B	53.85 sec	series
Silke Boon	Hinkstapspringen	Meisjes A	10.09 m	9e
Maxime Nieuwenhuizen	Hoogspringen	Meisjes A	0	-

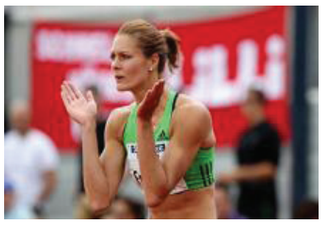
Remona Fransen naar WK

Remona Fransen heeft zich zondag 17 juli bij de internationale meerkamp in het Duitse Ratingen weten te plaatsen voor het WK atletiek, later dit jaar in het Zuidkoreaanse Daegu. Met een nieuw PR en een nieuw clubrecord van 6198 punten wist Remona de vierde plaats en kwalificatie voor het WK te behalen in deze sterk bezette wedstrijd.

Remona begon zaterdag sterk op de meerkamp met het ene meerkamp PR na het andere. Het begon al met 13,84 op de 100mh, waarbij haar oude record op 13,99sec stond. Vervolgens behaalde zij op het hoogspringen een hoogte van 1.86m, een hoogte die

Clubblad augustus 2011.indd 14 29-8-2011 10:52:30

ze dit jaar slechts een keer wist te behalen op een outdoor baan. De lat ging naar NR-record hoogte, maar dit was jammergenoeg iets teveel van het goede. Na een regelmatige kogelworp van 13,02m kon Remona zich opmaken voor het laatste onderdeel van de zaterdag. Met een flinke meewind van 2.9 m/s sprintte zij naar een tijd van 24.49 sec, wederom een PR en een verbetering ten opzichte van haar PR-meerkamp.
Zondag begon Remona ook sterk op het verspringen met een nieuw clubrecord en PR van 6.28m. Slechts een sprong had Remona hier voor nodig, aangezien de overige twee sprongen ongeldig waren. Op het speerwerpen presteerde Remona wederom goed met



een afstand van 36,83. De 40 meter is een mooi doel voor Remona en met een PR van 38,67m van twee weken geleden zit er nog rek in op dit onderdeel in de meerkamp. Op de afsluitende 800m liep Remona een tijd van 2.12.09sec. Hiermee snelde Remona ruim naar de WK-limiet, waar 6100 punten voor nodig waren!
Geweldige prestatie voor Remona! Haar eerdere twee pogingen om de limiet te halen strandden helaas. Twee weken geleden stond Remona nog aan de start bij de Europacup in Polen waarbij ze een puntentotaal haalde van 5965. Eerder dit jaar, op 28-29 mei behaalde Remona nog een PR met 6012 punten. Bijde keren net te kort voor de WK-limiet, daarom des te prachtiger dat de WK-limiet nu wel ruim is behaald!

De prestaties van Remona:
100 meter horden: 13.84 sec. (+1,6 m/s)
hoogspringen: 1,86 meter
kogelstoten: 13,06 meter
200 meter: 24.49 sec. (+2,9 m/s)
verspringen: 6,28 meter (+1,0 m/s)
speerwerpen: 36,83 meter
800 meter: 2.12.09 min.



In totaal twee clubrecords en vier PR's en een kwalificatie voor het WK; een sublieme prestatie in het jubileumjaar van onze vereniging! Gefeliciteerd Remona met deze hele mooie prestatie!

Op vrijdagochtend 19 augustus heeft een kleine groep van de Spartaan Remona Fransen uitgezwaaid op weg naar het WK atletiek. Remona vertrok om 08.50 uur met een delegatie oranje-atleten richting Deagu, waar ze op maandag 29 en dinsdag 30 augustus samen met de internationale top zal deelnemen aan de meerkamp. Blij verrast was Remona met de Spartaan-mascotte en een jubileumcap, en samen met haar coach en wat slaappillen stapte ze na alle succes-wensingen in het vliegtuig. Met een tijdsverschil van 7 uur zal ze deze voorzieningen hard nodig hebben. Namens de gehele Spartaan wensen we haar dan ook nogmaals veel succes.

Martien van der Hoorn Wereldkampioen



Zondag 17 juli was de tiende en tevens laatste wedstrijddag van de wereldkampioenschappen voor masters (WMAC 2011) in het Californische Sacramento (USA). Martien van der Hoorn won bij de mannen-55 de 3000 steeple met bijna een halve minuut voorsprong.
Zijn tijd was 10.39,20, slechts een seconde of vier boven zijn eigen Nederlandse record van drie jaar geleden. Hij werkte een vol programma af: acht dagen eerder vierde op de 5000 meter, vier dagen eerder serie 1500 meter, twee dagen eerder zilver in de finale 1500 meter.

Wisseling van de wacht

Mijn tijd als CWA-voorzitter zit erop. Tijdens de laatste ALV is aangegeven dat ik, Dave Clemens, mijn taken nog wil voortzetten tot ik een opvolger heb gevonden en die heb ik nu, in de persoon van Kees van Beelen. Dit betekent dat ik mijn taken neerleg als voorzitter van de CWA en als bestuur afgevaardigde voor de afdeling wedstrijdatletiek. Normaal treed je altijd tijdens een jaarvergadering af, maar dat is nu niet het geval. Vandaar dat ik het toch even wil communiceren via deze manier naar de vereniging. Ik heb de afgelopen 2,5 jaar met plezier en enthousiasme mijn taken uitgevoerd als CWA voorzitter en het was een erg leerzame periode voor mij. Grootste verandering voor mij was de contributieverhoging en het professionaliseren van de wedstrijdatletiek dat zich het afgelopen jaar heeft doorgezet. Genoten heb ik natuurlijk van de prestaties van de atleten die ik vertegenwoordigd heb met alle Nederlands Kampioenschappen, records en uitzendingen naar Internationale toernooien. Voor nu, is het mooi om afscheid te nemen. Maar niet helemaal, want uiteraard blijf ik actief bij de Spartaan en ook zelfs nog in de CWA. Mijn opvolger is een enthousiaste sporter die onder de jeugdige atleten beter bekend staat als vader van Menno. Ik ben ervan overtuigd dat Kees een prima CWA-voorzitter gaat worden.
De nieuwe voorzitter stelt zich voor:
Allereerst wil ik Dave heel hartelijk bedanken voor al het goede werk dat hij heeft verricht en voor de 30 maanden die hij de CWA als voorzitter heeft geleid. Hopelijk zal hij nog minstens eenzelfde periode de CWA met raad en daad blijven steunen. Maar laat ik mijzelf eerst even voorstellen: ik ben dus Kees van Beelen (54 jaar, docent wiskunde), getrouwd met Mieke en wij hebben twee zoons: Tim en Menno. Op 15 jarige leeftijd kwam ik via mijn docent LO in aanraking met atletiek en ben lid geworden van het toenmalige AV Leiden, later gefuseerd tot De Bataven-Leiden en nog later met AV Holland Leiden tot Leiden Atletiek. Onder Lambert van de Berg en Bram Wassenaar heb ik me als senior voornamelijk bezig gehouden met de midden-lange afstand (800m en 1500m). Als master ben ik me meer op de langere afstanden gaan toeleggen, maar door de vele blessures heb ik vorig jaar besloten om de actieve baanatletiek voor gezien te houden. Nu train ik op de dinsdag- en donderdagavond wisselend bij de mila's en de A-groep.
In de komende periode zal ik proberen om de CWA als een brug te laten functioneren tussen de wedstrijdatleten en het bestuur. Dit kan alleen als er van elke geleding een aanspreekpunt in de CWA vertegenwoordigd is. Want: "De CWA is er voor elke wedstrijdatleet!"

Clubblad augustus 2011.indd 15 29-8-2011 10:52:31

Wereldkampioenschap Masters Athletics Championships WMAC

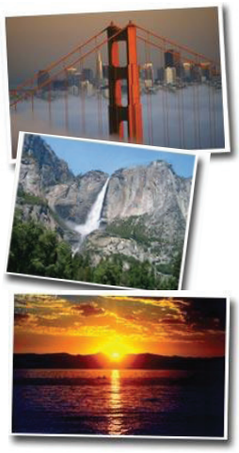
Martien van der Hoorn

2011



SACRAMENTO CALIFORNIA

De Kampioenschappen WMA 2011 in Sacramento zijn een decor van een aantal van de meest spectaculaire landschappen van de wereld.



San Francisco Één van de meest bekende toneelsteden van de wereld is gevestigd 90 mijlen (145 km) ten westen van Sacramento. Bedoeld wordt San Francisco. Het financiële, culturele en vervoerscentrum van California. Het Gebied van de Baai van San Francisco, een gebied van meer dan 7 miljoen mensen. De iconische oriëntatiepunten omvatten kabelwagens, de Gouden Brug van de Poort, Werf van de Visser en Chinatown. De zomertemperaturen van San Francisco en omgeving zijn aanzienlijk koeler, ideaal voor de Kampioenschappen WMA 2011, in het naastliggende Sacramento, het meest spectaculaire landschap in van de wereld.

Park Yosemite Sacramento heeft toebedeeld verkregen: Erfenis van de Wereld in 1984, het Nationale Park Yosemite internationaal erkend voor zijn spectaculaire granietklippen, watervallen, ijsrivier stromen, reuzebomen van de Sequoia en biologische diversiteit. De gezichten van het park omvatten Dalingen Yosemite, Halve Koepel, de Rotsen en de Capitan van de Kathedraal. Het park is gevestigd 175 mijlen (280 km) zuidoosten van Sacramento in Sierra de waaier van Nevada. Het verkeer van de auto in het park is beperkt.

Lake Tahoe het grootste alpiene meer in Noord-Amerika werd genoemd het „eerlijkste beeld van de gehele aarde voor zich" door auteurs Teken Twain geprezen. Het meer Tahoe is bekend voor de oorspronkelijkheid van zijn water, het panorama van het omringen van bergen aan alle kanten - en beeldperfect van puur zomerweer. Gevestigd 100 mijlen (160 km) het oosten van Sacramento op de Californië-Nevada grens, Meer Tahoe kenmerkt spectaculaire recreatieve kansen en het trillende nachtleven. De spannende uitgaanskant van Nevada vormt het nachtleven. Aan deze kant van het meer bevinden zich de casino's en hotels.

Eerste wedstrijd 5000m Hughes Stadium

Een dag vóór de wedstrijd zijn een aantal atleten waaronder ikzelf eerst naar dit stadion gaan kijken. De reis was eerst met bus 87, daarna de lightrail naar 16e E, overstappen op de passerende trein naar Folsum en daar 2 haltes verder uitstappen bij het stadion.

9 juli finale met 2 series:

In deze wedstrijd vormde zich een groep van 5 personen die direct al afstand namen van de rest. Halverwege soleerde Keith Bateman verder weg, gevolgd door Ramirez en van der Hoorn.

De Nieuw Zeelander Stevens liet pas in de laatste 2 ronden los van de eerste drie voorsten, waardoor deze 2e en sterkste serie de medailles konden verdelen. Echter er vond iets opmerkelijk plaats in de andere 1e serie. Doordat in de 1e serie McPail sneller bleek kaapte hij het geheel onverwachts het zilver weg en zakte de lopers in de 2e serie Ramirez naar brons en van der Hoorn naar de onverdienstelijke 4e plaats. Door niet voldoende alert te zijn kun je zomaar een voorbestemde plak verspelen, met finaleseries op tijd. Je verwacht ook niet dat in de zwakke serie snelle tijden gezet worden.

Uitslag:	1	Bateman, Keith	M56 Australia	16:35.05
	2	McPhail, Elmer	M55 United States	17:00.60
	3	Ramirez, Jose del Carmen	M55 Colombia	17:04.47
	4	**Van der Hoorn, Martinus**	**M58 Netherlands**	**17:06.49**
	5	Stevens, Gavin	M55 New Zealand	17:22.14

Uit het nieuwsarchief door Weia Reinboud:

"5000m: ondankbare vierde plaats voor Martien"

Bij de lange afstanden worden series op tijd gelopen, waarbij het de bedoeling is dat de snelste mannen allemaal in de laatste serie zitten. Toch was er bij de M55 weer iemand die geen tijd had opgegeven, daardoor in de langzame serie werd ingedeeld, helemaal solo moest lopen, maar die wel het zilver wegkaapte. In zijn serie werd Martien van der Hoorn netjes derde, maar in totaal dus vierde, zijn tijd was 17.06,49.

DE 1500M BEAVER STADION

In dit stadion werden alle 1500m series afgewerkt. Met de fysiotherapeut overleg gehad en hij gaf een lichte voorkeur deze series niet te lopen. De steeple alleen was als hoofddoel zwaar genoeg zo werd veronderstelde. Ik gaf aan erg gretig te zijn en stelde voor om gewoon te starten en als het niet zou gaan onderweg me vervolgens niet te kwalificeren. En het ging gemakkelijk zodat in de laatste 100m ondeugend genoeg er 3 ingehaald konden worden op weg naar de finish en 2e in de serie te worden. Dit betekende een directe kwalificatie (Q).

Voor de finale 2 dagen verder zouden we nog wel zien, in ieder geval was dit met een tijd van 4.50.37 de 6e plek.

DE FINALE 1500M -15 juli 10.00 uur.

In de schoenenshop bij de atletiekbaan de juiste maat spikes aangeschaft. De saucony spike ''Zonas'' zitten als gegoten nu een half maatje kleiner dan de vorige aankoop van hetzelfde type. Dit vooral als zekerheid om bij de steeple goed omsluitende en lichte spikes te hebben. Die tevens goed aan de eisen voldoen, lekker ''barefoots'' zitten en belangrijk natuurlijk ''direct ontwateren''.

Aan de start stonden geen kleine jongens en er werd direct KNALHARD vertrokken. De eerste ronde ging in 70 sec. dat vond ik zodanig rap dat ik bleef zitten in de 6e positie. Ik kon de hele ronde in de voordelige binnenbaan blijven. Keith Bateman had plannen voor een

Clubblad augustus 2011.indd 16 29-8-2011 10:52:31

WR record en liep al vooruit. De Brit Fairley opende zeer sterk en liep 2e, hierachter liep McPhail als 3e en Dunlop als 4e. De USA-er Duncanson liep voor mij en deze passeerde ik op 800m en kwamen door op 2.21. Als 5e loper voelden mijn benen opvallend fris en op dit moment schatte ik beslist kansen in voor een medaille. De Brit Fairley had zijn kruit verschoten en in de voorlaatste bocht kon ik bij Dunlop komen en bij het passeren op de 1200m lijn, kreeg ik zicht op de McPhail die sterk doortrok om zijn 2e positie te behouden. Hij was het die mij de bronzen plak ontnam op de 5000m. Op nog 200m te gaan was het echt nodig om bij hem te geraken. Pas op 50m vóór de finish kreeg ik hem te pakken en ging direct over hem heen. De Amerikanen schreeuwden zich schor op de hoofdtribune maar konden niet voorkomen dat de eindsprint van McPhail haperde. Hij strandde in het zicht van der haven. Dunlop die ook een goede finish bleek te hebben, zag ook nog kans om hem te verschalken en werd 3e. Ondertussen kon ik redelijk overtuigend en zonder verder gevaar, het zilver opeisen. Fenomeen Aussy Keih Bateman vierde zijn WK goud al met derde plak een nipt wereldrecord.



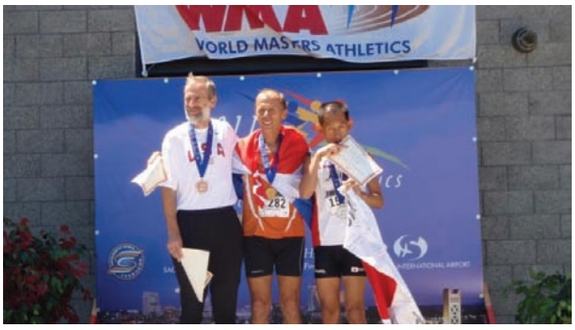
Uitslag:	1 Bateman, Keith	M56 Australia	4:12.35
	2 Van der Hoorn, Martinus	**M58 Netherlands**	**4:24.57**
	3 Dunlop, Alastair	M57 Great Britain	4:25.81
	4 McPhail, Elmer	M55 United States	4:26.27
	5 Chantry, Stephen	M56 United States	4:27.16

Vlnr: Alastair Dunlop- Keith Bateman- Martien van der Hoorn

3000M STEEPLECHASE HORNET HOOFDSTADION

Vroeg opgestaan (5 uur) direct ontbeten en hierna wandelend (3 mijl) naar het hoofdstadion. Nog onderweg gekeken naar de marathonatleten die nog op het Universiteitscomplex(CSUS)finishten.
De finale waarin de titel verdedigd moet worden van 2 jaar geleden ((Lahti). Nieuw in de deelnemerslijst de Yank Dale Campbell, van hem zou wat verwacht kunnen worden (PB 10.38). Ook de zilveren én bronzen Columbiaan Ramirez (Cross en 5000m) zijn bedreigingen. Het weer was perfect er stond alleen wat veel wind. In mijn handpalm stond een schema die zou kunnen lijden naar 10.29.79, het EUR record. De eerste twee ronden gingen volgens schema met genoemde concurrenten, in de derde ronde van de in totaal 7, nam ik de leiding over. De balk-passages voelde soepel aan en al snel kon een solo ingezet worden. Op 2200m was de tijdwaarneming onduidelijk en op 2600m kwam de bevestiging dat ik iets teveel boven het schema zat (9.17 ipv 9.12) en moest genoegen nemen met een steeple demonstratie zonder records. Achter me liepen vrijwel alle tegenstanders in het mes. De 35 hindernissen eisen hun bekende tol op deze hoogte (91,4cm). Ook de sterk ogende Columbiaan liep tegen de balk en de voorsprong werd plus 25 seconden. De wereldtitel werd veiliggesteld en weer geprolongeerd. De uitslag en tijden van deze finale is vrijwel identiek aan die van Lathi, twee jaar geleden. Deze finale werd achteraf makkelijker dan ik me had voorgesteld en ben daarom blij dat ik ook de 1500m race heb meegenomen. De aanval op bijde records NR en ER, zal later kunnen gebeuren. Het zijn nog maar luttelijke seconden om deze doelstelling te kunnen te halen. Masterkoning Keith Bateman had ondertussen ook goud op de marathon gewonnen en pakte zijn 4e gouden medaille. In de Cooling Down tent kwam hij zelfs naar me toe om te feliciteren. Hij was onderweg naar de ceremonie daarvan, pracht vent die Keith!

Uitslag:	**1**	**Van der Hoorn, Martinus**	**M58 Netherlands**	**10:39.20**
	2	Sono, Masao	M57 Japan	11:04.51
	3	Campbell, Dale	M57 United States	11:13.33
	4	Wilson, Greg	M59 United States	11:21.90
	5	Prather, Bob	M55 United States	11:52.06



Dale Campbell USA Martien v.d. Hoorn NL Masao Sono JAP

Uit het nieuwsarchief door Weia Reinhard:

"M55 Goud voor Martien"
Martien van der Hoorn liep bij de mannen-55 ver voor de muziek uit en hij won de 3000 steeple met een straatlengte voorsprong.
Zijn tijd was 10.39,20 en dat scheelt maar ruim vier seconden met zijn eigen Nederlandse record van drie jaar geleden. Relatief gezien is zijn tijd van nu beter dan die van drie jaar terug. Martien heeft een fors programma afgewerkt, acht dagen eerder vierde op de 5000, vier dagen eerder serie 1500, twee dagen eerder zilver in de finale 1500… Pittig, maar succesvol.

Niet vergeten???

Groot Jubileumfeest 1 oktober 2011

Voor leden, oud-leden, donateurs en sponsors

Clubblad augustus 2011.indd 17 29-8-2011 10:52:32

HEIWERKENLISSE BV

Voor kleine- en grootschalige projecten:
• Serrebouw • Tuinmuren • Erkers enz. • Aanbouwen
Op moeilijk bereikbare plaatsen en trillingsarm.

Heiwerken Lisse B.V.
Mozartstraat 12 2162 AJ Lisse
Telefoon:
0252-41 77 29 / 41 86 68
Mobiel:
06-53 38 20 12 / 06-53 38 20 57
Telefax:
0252-42 11 06
E-mail:
heiwerken@hotmail.com
Internet:
www.heiwerkenlisse.nl

Voor kleine- en grootschalige projecten:
www.heiwerkenlisse.nl

CREATIEVE HAARVERZORGING
Herensalon
THYSSEN
heereweg 173 lisse tel. 0252-413915

Net 'n haar beter!

Autobedrijf
Bram Polderman v.o.f.

MITSUBISHI MOTORS

Heereweg 50, 2161 AH Lisse
Postbus 147, 2160 AC Lisse
Telefoon: 0252 - 418850
Telefax: 0252 - 414655
info@polderman-lisse.nl
www.polderman-lisse.nl

bp

www.mitsubishi-polderman.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

COSMETICA
koopt u bij
D.I.O Drogisterij -Parfumerie-Schoonheidssalon
Lisse
Tegen inlevering van deze advertentie ontvangt u
10% korting op onze dames- of herengeuren
Kanaalstraat 70, Lisse, Telefoon 0252-414576

BRIL
Jan't
Exclusieve Brilmode
Contactlenzen
Kapelstraat 2, 2161 HD Lisse
Telefoon (0252) 412570

fijn dat het
er is...
Vishandel
ALEX RUIZENDAAL
033-8883911/0653951466 SPAKENBURG

Beelen
VERPAKKINGEN
HANDELSONDERNEMING
Kantoor en magazijn
Heereweg 5b, Lisse
T +31 (0)252 41 51 45
F +31 (0)252 41 92 85
beelen@beelenpackaging.nl

GEBROEDERS DE HAAS AFBOUW

* Wand- en plafondafwerking
* Stukadoorswerk
* Spuitwerk
* Sierpleisterwerk



Voor particulier en bedrijf



Rembrandtplein 152
2162 EH Lisse

0252 41 36 51

Fax 0252 42 04 97
Mob. 06 5396 73 65

中國城

CHINA CITY

中國城

ORIENTAL RESTAURANT

Vivaldistraat 33 - Lisse
Tel. 0252-429638

Openingstijden: dinsdag t/m zondag van 16.00 - 22.00 uur
maandag gesloten (behalve feestdagen)

KROMHOUT

ACCOUNTANTS EN BELASTINGADVISEURS

Gevleugelde kwaliteit

Postbus 353, 2160 AJ Lisse,
Kanaalstraat 270E, 2161 JZ Lisse
Telefoon 0252-417450, Fax 0252-413407,
www.kromhoutlisse.nl



Kanaalstraat 39 - Lisse
Telefoon 0252 412950
www.grachthuisje.nl

Skicentrum Hillegom

De wintersportspecialist

Het Indoor Ski- en Snowboardcentrum van de Duin- en Bollenstreek!

De ideale voorbereiding voor uw wintersport!

Lessen – SkiShop
Verhuur – Onderhoud
Après Ski

Vosselaan 156, 2181 CD Hillegom • Telefoon: 0252-527120
Email: info@skicentrumhillegom.nl

www.skicentrumhillegom.nl





Hebben uw voeten net vele kilometers afgelegd? Verwen dan nu uw voeten en maak een afspraak! Uw eerste behandeling voor maar € 18,50!

Pedicurepraktijk De Meidoorn

aangesloten bij de brancheorganisatie Provoet

Mob. 06-34 93 65 30
Tel. 0252-75 60 03
Meidoornplantsoen 71, Lisse
debbieoosthoek@pedicuredemeidoorn.nl
www.pedicuredemeidoorn.nl

VAN DE VRIJWILLIGERSCOMMISSIE

Het is al weer even geleden dat jullie iets van de Vrijwilligerscommissie gehoord hebben. Wij hopen dat een ieder een goede vakantie heeft gehad. Maar nu moet er weer aan getrokken worden. Hoewel in de vakantie periode zijn er grote dingen gebeurd. Dankzij o.a. de vele vrijwilligers die De Spartaan rijk is werd er een geweldige Ontmoetingsdag georganiseerd op 4 juni met een fantastisch Wereldrecord in het Guinness B er ook of Record. Hulde en dank voor al jullie inzet!
Daarna hebben met name de jongeren van de vereniging een groots en oergezellig jeugdkamp in het kader van het jubileum georganiseerd. Namens de vereniging, ouders en natuurlijk ook de kinderen dank. Jullie zijn onze toekomstige vrijwilligers naar ik hoop.
Afgelopen weekend hebben we kunnen genieten van een unieke Wereldkampioenschap 20 kamp voor Heren en 14 kamp voor vrouwen. Ook hier stonden weer 150 vrijwilligers klaar van 7.30 uur in de ochtend tot 22.00/23.00 uur in de avond!!

Dankzij jullie is dit evenement uitgegroeid tot een groots en uniek gebeuren. Dank namens de organisatie, vereniging, gemeente, sponsors en natuurlijk de atleten!!!

Als vrijwilligerscommissie hopen we dat dit jubileumjaar met zijn vele evenementen voor veel van jullie die nog geen vrijwilliger is, om op wat voor terrein dan ook je beschikbaar te stellen en je in te zetten voor onze vereniging. Meld je aan bij een van ons en we zoeken de juiste plek voor je. Of laat het horen bij een van de coördinatoren van een commissie.

Het jubileumjaar loopt nog tot 1 oktober wanneer het grote verenigingsfeest gehouden wordt in de sporthal van FC Lisse. Wij willen natuurlijk vragen om je hulp maar ook zouden vrijwilligers en niet-vrijwilligers (leden,oud-leden,sponsors,donateurs en andere belangstellenden) willen vragen je tijdig aan te melden voor het feest. De jubileumcommissie wil graag zo snel mogelijk weten waar we rekening mee moeten houden. Op de site van De Spartaan of in de kantine op een lijst kun je je opgeven. Wacht niet tot het laatste moment want vol is vol!!!. **http://www.spartaan.net/joomla/index.php/Eindfeest/**

Op dit feest wordt dit jaar de Wandelstok ook uitgereikt. De waardering voor de Vrijwilliger van het jaar. We doen dit op 1 oktober omdat we besloten hebben dit jaar geen vrijwilligersmiddag te houden maar iedereen natuurlijk op 1 oktober op het feest te ontmoeten.

Mocht je deze week je gaan aanmelden dan wil ik je attentie graag voor het fantastisch mooie jubileumboek dat op 1 oktober wordt onthuld. Vele pagina's met unieke verhalen en tientallen foto's van 50 jaar Spartaan. En dat alles voor maar € 5,-. Dit zou voor iedere Spartaan en belangstellende een must moeten zijn. Laat het niet aan je voorbij gaan en schrijf er snel op in via de site of op een lijst in de kantine. Je kunt het ook doorgeven aan ondergetekende of Wim v.d.Krogt. Let wel het is een beperkte oplage en op=op!!!! Dus bestel snel en wacht niet want ook wij willen weten hoeveel exemplaren we moeten drukken. **http://www.spartaan.net/joomla/index.php/component/option,com_ckforms/Itemid,304/id,8/view,ckforms/**

Tenslotte wil ik jullie mededelen dat Marianne Grimbergen en Jaap van Amsterdam na dit jaar stoppen met de Vrijwilligerscommissie. Gelukkig zijn er 2 kanjers opgestaan om ons te vervangen en wel Jose Elfering en Jeanet van de Toorn.

Helaas zal na oktober ook de Vrijwilliger van de maand niet meer verschijnen tenzij hier iemand voor beschikbaar stelt. Contact kun je hierover opnemen met ondergetekende. Namens de Vrijwilligerscommissie nog een plezierig najaar.

Jaap van Amsterdam

Vrijwilliger van de maand juli 2011

Op donderdag 16 juni 's avonds op de baan heb ik mogen praten met een vrouw die ik in de jubileumcommissie heb leren kennen en waarderen voor haar tomeloze inzet bij verschillende activiteiten zoals de Recordpoging en het Jeugdkamp. Voor de Spartaan een vrouw met een goed hart en heel veel ambitie. Onderstaand hoop ik dat ook jullie haar beter leren kennen. Ik stel je dan ook voor aan ***Iris van der Meer***.



Iris graag wil ik eerst weten wij Iris van de Meer is. Ik ben Iris en ben 24 jaar, geboren en getogen in Lisse. Over 2 weken ben ik afgestudeerd als gezondheidspsycholoog. Ik woon sinds 1,5 jaar samen met Vincent Schniedewind, jullie vast wel bekent. Daarvoor heb ik in Leiden gewoond omdat ik ook daar studeerde. Dit was weliswaar een korte periode.

Wat is een gezondheidspsycholoog? Het vakgebied zit op het grensvlak van het medisch en psychische waarbij mijn interesse ligt op overgewicht en eetstoornissen. De opleiding is gedeeltelijk gericht op de behandeling, maar ook op preventie, voorkomen dat mensen ziek worden. Het gaat dus voornamelijk om gedragsverandering teweeg brengen bij mensen en dat vind ik erg interessant. Ik ben geïnteresseerd in onderzoek, maar zou uiteindelijk graag behandeling willen doen. Na mijn studie zal ik gedeeltelijk gaan werken als onderzoeksassistente bij twee onderzoeken gericht op eetstoornissen bij Parnassia Bavo in Den Haag. Ik ga daar onderzoek doen naar het ontstaan van eetstoornissen en de behandeling ervan. Daarnaast werk ik op de universiteit Leiden en geef ik verschillende werkgroepen van psychologie vakken en ben ik mentor van eerste jaars studenten.

Hoe ben je in de atletiek gerold en bij De Spartaan gekomen? Ik ben begonnen als 6-7 jarige bij de mini's door mijn broer. Ik had wat gym gedaan (jazzballet) maar daarvoor had ik geen talent. Bij de D-jeugd deed ik specifiek de 100mh, crosses, hoog maar vooral middellange afstand lopen. Als junior begon ik met het meegaan als begeleider op kamp. 5 jaar geleden wilde ik graag training geven en kon dat ook doen bij de D junioren op woensdag. De D-junioren spreken mij meer aan, omdat ik het gevoel heb dat ik ze meer kan

Clubblad augustus 2011.indd 20 29-8-2011 10:52:32

leren, en ze vooruit zie gaan. Ik vind de D junioren meer uitdaging hebben. Wel ging ik graag met de pupillen op kamp. Al snel werd ik gevraagd als WOC lid vanuit de trainers groep en het CJA. Daarna kwam de vraag om mee te draaien in de jubileumcommissie. Het mooie was dat dit een afgerond project is waar een begin en einddatum aan zit, dat je ergens naartoe werkt. In de jubileumcommissie nam ik samen met meerderen de organisatie van het jeugdkamp op me wat erg leuk maar ook erg druk is. Je hebt een grote verantwoordelijkheid maar daarnaast is het ook heel erg leerzaam en tof als het lukt.

Iris naast sport doen je ook nog andere dingen? Ik speel piano en fluit en zit in het jeugdorkest van de Bloembollenstreek. Daar heb ik ook een aantal activiteiten georganiseerd. O.a. heb ik als voorzitter een keer een reis naar het buitenland georganiseerd. Ik zit nog steeds bij het orkest. Bij dit alles vind ik het een uitdaging als iets goed loopt. Ik kan alles redelijk goed combineren, maar soms is het wel een beetje druk. Gelukkig heb ik een vriend die begrijpt waar ik mee bezig ben. Hij komt ook uit de atletiek en heeft ook verschillende commissies gedaan. En hij trekt af en toe aan de bel als ik het te druk heb. Op dit moment ben ik nog steeds actief als atlete. Ik train zo'n 3-4x per week en zit nog in de damescompetitieploeg. Omdat ik me dit jaar wat meer wilde richten om mijn eigen prestaties ben ik afgelopen november gestopt met training geven. Ik vind dat ergens heel jammer, want het is leuk om te doen, maar ik heb hierdoor wel meer tijd om zelf te trainen. Ik richt me vooral op de 1500m, 800m en heb in een aantal keer de 3000m steeple gelopen.

Iris wat vind je van het vrijwilligerswerk? Ik ervaar het werk dat ik doe niet als vrijwilligerswerk. Ik doe het omdat ik het zelf ook wil en leuk vind. Daarnaast doe je iets voor de club wat leuk en uitdagend is. Het is meer een soort hobby. In het vrijwilligerswerk zie je vaak dezelfde mensen. Dat is natuurlijk jammer, want met meer mensen kun je de taken meer verdelen en kleiner maken. Ik denk dat het belangrijk is om de jeugd/jong volwassen bij vrijwilligerswerk te betrekken zodat zij uiteindelijk in verschillende functies kunnen doorstromen. . Natuurlijk trekken er ook een aantal jongeren weg naar de stad als ze gaan studeren/werken, maar zeker de laatste jaren van de middelbare school/eerste jaren studie zouden veel jongeren wat voor de vereniging kunnen betekenen. En dat zie je ook in verschillende commissie terug, zoals de CJA en de CWA, waar veel jonge mensen actief zijn. Daarnaast zijn er denk ik een boel ouders van de jeugd die wat kleine taken voor de vereniging zouden willen doen. Hierbij moet je gaan kijken of je functies kan splitsen zodat de "werkdruk" niet te groot is, want veel ouders hebben het al erg druk. Bij de CJA proberen we al op te letten op ouders die betrokken zijn en iets zouden willen doen voor de vereniging. Zo kun je kijken wie je kunt benaderen. De trainers hebben hierin een belangrijke taak want zij zijn de centrale personen die veel contacten hebben met ouders en de ouders hiervoor zouden kunnen benaderen. Het is wel belangrijk dat je dan concrete taken hebt (uren), zodat mensen weten waar ze ja op zeggen.

Iris wat vind je verder van de Spartaan? De Spartaan is een fijne vereniging, waar naast sport ook het sociale aspect erg belangrijk is. De wedstrijdatleten en recreanten zijn wel verschillende groepen, maar op bepaalde evenementen komen die juist sterk samen. 4 juni, de Jubileumdag, was bijvoorbeeld zo'n dag. Ook de TSB wedstrijd is zo'n evenement. Iedereen heeft veel respect voor elkaar en draagt samen bij aan een mooi evenement. Het zou misschien een idee zijn om ieder jaar een dag te hebben waarbij je met de hele vereniging iets neerzet. Maar dan moeten we wel even iets anders verzinnen, want om nu ieder jaar een Wereldrecordpoging te organiseren.

Iris wat is je mening over het Vrijwilligersbeleid bij De Spartaan? Ik denk dat het belangrijk is dat er een vrijwilligerscommissie en beleid is. Maar de vrijwilligerscommissie is voor mij weinig zichtbaar. Bij de vrijwilligerscommissie denk ik aan een organisatie die een beeld probeert te krijgen van de (mogelijke) vrijwilligers en zoekt naar matchen bij vacatures. De vrijwilligersmiddag is een goed initiatief. Alleen ben ik zelf nog maar een keer geweest. Ik denk dat het gedeeltelijk door miscommunicatie komt, het niet ontvangen van de brief en mijn eigen drukke schema.

Daarnaast heb je geen overzicht wie er wel komt. Ik merk bij mezelf dat ik het belangrijk vind om te weten wie er ook gaan. Het is misschien een idee om de lijst van inschrijvers op de site te zetten en bovendien via de mail de vrijwilligers benaderen. Verder denk ik dat De Spartaan niet mag klagen over zijn aantal vrijwilligers. Als je wel eens ziet hoe dat bij andere verenigingen is, dan heeft de Spartaan het over het algemeen heel goed voor elkaar.

Wat zijn je overige hobby's naast sport en muziek? Ik mag graag lekker eten en uitgebreid koken en een filmpje kijken. Daarnaast hou ik erg van lezen maar daar moet ik dan tijd voor hebben. Op vakantie ga ik graag kamperen en dan vooral meerdere campings aan doen. Dit jaar ga ik o.a. nog wandelen naar Santiago de Compostella in Spanje.
Ik ben een passieve sportvolger, maar atletiek vind ik altijd wel heel mooi om te kijken. Dat is voor mij toch wel de meest pure sport. Ik heb geen echte sportheld. Maar ik kan me wel een moment herinneren dat veel indruk om me heeft gemaakt. Dat was een heel aantal jaren geleden op de FBK games in Hengelo, op de 10 km van Haile Gebreselassie. Hij wilde die dag een wereldrecord lopen. Heel het stadion ging voor hem staan en heeft hem door de 10km heen geklapt en geroepen. Normaal is de 10 km niet het meest enerverende onderdeel, maar nu was iedereen in extase. Er was zoveel sfeer en respect en hij liep toen inderdaad een wereldrecord. Verder heb ik vooral respect voor mensen die helemaal voor hun sport gaan, ieder op zijn niveau.

Wat zou je een lid willen zeggen die nog geen vrijwilliger is? Dat het heel leuk is om vrijwilligerswerk te doen. Zoek iets wat bij je past en waar je zelf plezier en energie uithaalt. Je leert er veel van, je kunt gave activiteiten organiseren, en je kunt natuurlijk zelf aangeven hoeveel je wilt doen. Maar daarbij moet je wel je grenzen aangeven. Daarnaast is het leuk om te merken wat je met bepaalde activiteiten kunt bereiken. Zo merkten we aan het begin van de jubileumcommissie dat we veel moeite moesten doen om de leden enthousiast te krijgen voor de verschillende activiteiten. Maar uiteindelijk zijn alle activiteiten tot nu toe een groot succes geweest en hebben we veel enthousiasme terug gekregen, denk bijvoorbeeld aan de sponsorloop, fietstocht en natuurlijk het hoogtepunt 4 juni de jubileumdag. Dat is heel gaaf om aan mee te werken!

Ik bedankt Iris voor de inkijk in haar leven en visies.

Dit was het 1 na laatste interview. In september volgt er nog 1 en in oktober nog de Vrijwilliger van het Jaar en dan zal ik ermee ophouden. Ik hoop dat iemand het van mij over wil nemen want vele vinden het erg leuk om de vrijwilligers te leren kennen.
Als je interesse hebt kun je contact opnemen met mij.

Jaap van Amsterdam

Clubblad augustus 2011.indd 21 29-8-2011 10:52:33

CRA-NIEUWS

HET WINTERCIRCUIT

Op 30 oktober gaan de onderlinge (hard)loopcompetitie en de wandel/nordicwalking-tochten van start.
Ieder Spartaanlid vanaf 15 jaar kan aan de loopcompetitie meedoen. Het is een gezellige competitie met ook in de lagere regionen leuke onderlinge strijd. Als je nog geen twee jaar loopt, raden we aan om met de korte afstand mee te doen. Hiermee verklein je de kans op blessures. Ondanks het slechte weer is vorig jaar de 8 km/½ marathon vanuit Lisserbroek door het natuurgebied in de Haarlemmermeer de deelnemers goed bevallen.
Uit de enquete over het experiment van de duin-strandloop op zaterdag is gebleken, dat de meesten geen voorkeur voor zaterdag of zondag hadden en van de anderen had verreweg het grootste deel voorkeur voor de zondag. Dit jaar dus alle lopen weer op zondagmorgen.
Omdat we steeds meer leden ouder dan 65 jaar krijgen, hebben we besloten een categorie 65+ in te voeren, mits er minstens 5 mannen of vrouwen meedoen; AOW-ers; grijp je kans.
De start voor de hardlopers is steeds om 11 uur. De Coopertest is vanaf 11 uur in series.

De activiteiten staan gepland op de volgende zondagen (12 febr. nog niet zeker):

	Hardlopen	NW/SW
30 oktober	Randwegloop; 3 of 9 km	Rondje Lisse
27 november	Polderloop; 5 of 15 km	Dijkenrondje
18 december	Duin/strandloop; 3,5 of 10,7 km	Rondje duin/strand
15 januari	Bosloop; ca. 5 of 10 km	Rondje langs het water
12 februari (?)	CRA- ½ marathon; 8 of 21,1 km	Polderrondje
11 maart	Coopertest; 12 minuten	Verrassingstocht

De reserve Coopertest (voor wie op de 11e niet kan) is op 4 maart om 11.00 uur.

De sportiefwandelaars en Nordic walkers (NW/SW) zijn nadrukkelijk uitgenodigd ook mee te doen. Voor hen wordt een apart parcours uitgezet. Hier ligt de nadruk niet op het wedstrijdelement, maar op lekker sportief samen een stuk lopen en ongeveer gelijktijdig en op (nagenoeg) dezelfde plaats eindigen als de hardlopers.
Zondag 30 oktober beginnen we dus met de 1ste wandeltocht. De starttijd voor de wandelaars en Nordic walkers is **10.00 uur** (met uitzondering van de verrassingstocht, hiervoor wordt de starttijd nog nader bekend gemaakt. De afstanden van de andere tochten zijn ca. 6,5 km of 9 km.
We hebben ook dit jaar geen stempelkaart, maar alleen een deelnemerslijst, dus meldt je vooraf bij de CRA.
Wanneer je minimaal 5 keer hebt meegedaan doe je mee aan de verloting. We hopen op een grote deelname. Introducés mogen ook mee; tegen betaling van 2 euro.

Onze **voorjaarsestafette** (voor de hardlopers) is gepland op dinsdagavond 22 mei.

DE FEESTLOOP VAN DE HARDDRAVERIJVERENIGING

Net als in voorgaande jaren kunnen **Spartaanleden** weer **gratis** meedoen.

Op dinsdag 27 september organiseert de Spartaan voor de Harddraverijvereniging weer de jaarlijkse najaarsfeestloop (de kermisloop).
Deze loop is ook de laatste wedstrijd van het 'SPOC-circuit' (zie o.a. hierachter bij Trimlopen).
Diegenen die niet mee willen doen, kunnen niet van onze accommodatie gebruik maken. In het trainersoverleg is afgesproken, dat er op deze avond geen training wordt gegeven. Ieder wordt opgeroepen mee te doen aan de feestloop. De afstand is 6,6 km en de start is om 19.20 uur.
Inschrijven
Op vertoon van je ledenpas bij het wedstrijdsecretariaat krijg je een startnummer. Vanaf 18.00 uur kun je je inschrijven.
Spartaantenue
We stellen het op prijs als de Spartaankleuren goed te zien zijn. Velen hebben het nieuwe tenue en anderen hebben vast wel een wit shirt met een groen Spartaan-opdruk (keukenhofloop, opstapshirt, etc.)

DE (DONDERDAGAVOND)TRAININGEN IN SEPTEMBER EN REFLECTIEHESJES

Binnenkort is het helaas weer te vroeg donker om nog in het duin te kunnen trainen. Donderdag 1 september was de laatste duintraining.
Op **8 september** wordt per groep gestart met de **wegtraining**.
Op **donderdag 29 september** (harddraverij-avond in Lisse) komen veel Lissese lopers en trainers niet. Er zullen wel enkele trainers aanwezig zijn. **De groepen worden iets samengevoegd**.

We vertrekken de donderdagavonden om 19.15 uur bij de kantine. Dragen van een (eigen) reflecterend hesje is verplicht. Zonder hesje mag je niet mee. Een lampje/lampjes voor de betere zichtbaarheid is verstandig.
Voor de duidelijkheid: **ieder wordt geacht met zijn eigen hesje te lopen.** De hesjes van de Spartaan zijn er voor nieuwe leden die zelf nog geen hesje hebben en voor de anderen als je je eigen hesje eens hebt vergeten.

Clubblad augustus 2011.indd 22 29-8-2011 10:52:33

SPORTKEURING

Het is ieders eigen verantwoordelijkheid, maar ik wil weer eens wijzen op het belang van een (uitgebreide) sportkeuring. Hoeveel van de kosten wordt vergoed, is afhankelijk van je ziektekostenverzekering.
Adres en telefoonnummer op bladzijde 2 van de Spektakels.

TRIMLOPEN

Op dit moment bereiden enige recreatielopers zich voor op de Zilveren Kruis Achmealoop of de Tour de Tirol (7 t/m 9 oktober), anderen op de Berenmarathon op Terschelling. Of natuurlijk op een ander evenement, zoals bijvoorbeeld de kermisloop (of –lopen; het 'SPOC-circuit').
Als je dit leest, zijn de eerste lopen van het SPOC-circuit al geweest, maar je kan nog aan één of meer 'losse' lopen meedoen.
Een andere serie lopen in de omgeving is het Z en Z-circuit; een serie van 7 lopen. Elders in dit blad (of in het volgende nummer) en/ of in de kantine kun je hierover meer informatie vinden.

Enkele lopen in de omgeving en elders.

za.	17	sept.	One en Only (estafette-)Marathon; 42,2 km	12.00 u. Roelofarendsveen
zo.	19	sept.	Dam tot Damloop; 16,1 km (inschr. is dicht)	v.a. 12.20 u. Amsterdam
di.	27	sept.	Najaarsfeestloop; (zie boven)	19.20 u. Lisse (Spartaan)
zo.	25	sept.	Zilveren Kruis Achmealoop; 10-21,1 km	13.15/12.30 u. Haarlem
zo.	2	okt.	Rondje Bergen; 10-16,1 km	11.10/12.45 u. Bergen NH
zo.	6	nov.	Berenmarathon; 21,1-42,2 km	12.00/12.30 u. Terschelling West
zo.	13	nov.	Oosterduinloop; 8-16,1 km	11.00 u. Noordwijkerhout
zo.	20	nov.	Zevenheuvelenloop; 15 km	v.a. 13.00 u. Nijmegen

WANDELINGEN IN DE REGIO

za.	10	sept.	Den Haag, paleizentocht, div. afstanden, ook NW	www.sdsdenhaag.nl
za.	17	sept.	Amsterdam, Dam-dam, div. afstanden, ook NW, (Inschr. is dicht)	www.damtotdamwandeltocht.nl
za.	8	okt.	Leiden, Randstadserie- 2e tocht, ca. 25 km	www.rs80.nl
za.	15	okt.	Zoeterwoude dorp, Petronella van Saksentocht, 10-15-25 km, ook NW	www.wsvleo.nl
za.	15	okt.	Gouda, Groene Hart-tocht, 40 km	www.WS78.nl
za/zo.	29/30	okt.	Overveen, NHWB-Herfstwandeltocht, 5-10-15-20-25 km, ook NW	www.nhwb.nl
za.	5	nov.	Pijnacker, Randstadserie- 3e tocht, 25 km	www.rs80.nl
za.	19	nov.	Wassenaar, Randstadserie- 4e tocht, 25 km	www.rs80.nl

Als je nog vragen of opmerkingen hebt, neem dan contact op met één van de leden van de Commissie Recreatie Atletiek (Alfred Langendijk, Fred van der Hoorn, Wim Schouten, Loek van Saase en Theo Edens).

Namens de Commissie Recreatie Atletiek, Theo Edens

AV De Spartaan Trainingen Wandel- en Nordic Walking groepen (winter 2011/2012)

DONDERDAGAVOND	TIJD	TRAINERS
Sportief wandelen	19.00 – 20.30 uur	Carla van Noort, Marianne Grimbergen
Nordic Walking A	19.00 – 20.30 uur	Hennie Möllers, Piet van Rijnberk
Nordic Walking B	19.00 – 20.30 uur	Bert Beltgens, Anneke van deR Veek

Ingaande donderdag 8 september 2011. De trainingen vertrekken van de accommodatie van de AV De Spartaan.
Laatste wintertraining is 29 maart 2012.

ZONDAGOCHTEND	TIJD	TRAINERS
Sportief wandelen	9.00 – 10.30 uur*	Luda v/d Reep, Carla van Noort, en Marianne Grimbergen
Nordic Walking A / B	9.00 – 10.30 uur*	Hennie Möllers, Piet v Rijnberk, Anneke vd Veek

Ingaande zondag 4 september 2011. De trainingen vertrekken om de week bij de ingangen van De Amsterdamse Waterleidingduinen, Panneland of De Zilk. Laatste wintertraining is 1 april 2012. Hierna wordt er weer op maandagavond getraind.
*** Even weken starten ingang Panneland en oneven weken ingang De Zilk**

Op een aantal zondagen is er het "Wintercircuit van De Spartaan". Op deze data is er een apart parcours uitgezet voor de Wandelaars en Nordic Walkers.
Er is dan geen training in de Waterleidingduinen.
Deze data zijn: 30 oktober 2011, 20 of 27 november 2011, 15 januari 2012, 12 februari 2012 en 11 maart 2012.

Clubblad augustus 2011.indd 23 29-8-2011 10:52:33

VOOR DEGELIJK EN HELDER ADVIES



VAN DER SPRUIT & DOBBELMANNDUIN
makelaar in assurantiën

Ga op zeker!

Grachtweg 24 ■ Postbus 94, 2160 AB Lisse
T (0252) 41 68 50 ■ **F** (0252) 42 04 57
E info@vdsd.nl ■ **I** www.vdsd.nl

HOMMA ELEKTROTECHNIEK b.v.

Industriële automatisering
Elektrotechnische installaties
Beveiligings installaties
Brandmeld installaties



high security group

Vennestraat 21 2161 LE Lisse
Telefoon 0252-416054
www.hommabv.nl

Sport en Schoonheid !!
Sporten bij de Spartaan !
Schoonheid bij Be Pretty !



Nelly van Dongen
Kanaalstraat 185
2161 JG Lisse

Schoonheidssalon Be Pretty
Een uitgebreide gezichtsbehandeling voor € 35,–
Bel gerust voor een afspraak.
tel: 0252-41 36 21/06-12 79 45 66

Ook verkoop van Herbalife produkten

Elektro-Technisch Bureau
Jan van der Reyden

Leverancier van topmerken in elektrische huishoudelijke apparaten.

voor Service, Vakmanschap, Kwaliteit en Eigen service diensten!



KANAALSTRAAT 155
2161 JE LISSE
TEL. 0252 - 41 41 00

Landelijk erkend installateur - lid Uneto

firma zandvliet en zn.

Timmer- en aannemingsbedrijf
Doe het zelf artikelen

Werkplaats en winkel
Haven 18, 2161 HK Lisse
Tel. (0252) 4135 59



BOEKESTEIN
Fysiotherapiepraktijk
Acupunctuur

Revalidatie Sportmassage +
trainingsbegeleiding
Conditietesten

Hans Boekestein
Hans Siemons
Carlijn Veltman, Wendy den Elzen,
Lisette Wesselman

Kapelstraat 5a, 2161 HD Lisse
Tel. 0252 - 41 29 34 / 06 - 25 56 69 38

Gratis advies over blessures via de trainers

DREIJER OPTIEK
Alles voor ogen!
Kanaalstraat 25-27 Lisse Tel. 41 59 92





Jubileumkamp meer dan geslaagd!


De Prinses Fiona’s

16 februari 2010 komt er een groepje enthousiastelingen bij elkaar om te brainstormen over de jeugdactiviteit in het jubileumjaar. Zou het niet geweldig zijn om op de eigen baan een kamp te organiseren? Er zijn ideeën te over en al snel is er een periode bepaald. Van 2 t/m 10 juli 2011 zal het festijn plaats gaan vinden. Er zullen twee kampen komen, van 2 t/m 6 juli voor de junioren en van 6 t/m 10 juli voor de pupillen.

En na een boel geregel, vergunningen van de gemeente, ouderavonden, tentindelingen en natuurlijk een beetje stress op het eind is het 1,5 jaar later zover: Op 2 juli om 14.00 uur verzamelt de eerste groep van 41 junioren van 12 t/m 16 jaar, zich op het atletiekterrein om hun tentjes op te zetten en tegen een uur of 3 zijn alle ouders verdwenen en kan het kamp beginnen. De atletiekbaan is omgetoverd tot een waar kampterrein, met een grote kampstaftent, een podium en kleine tentjes op het middenveld rondom marktkraampjes waaraan kan worden gegeten. En niet alleen het terrein ziet er kampwaardig uit, ook het zonnetje heeft er zin in en gunt ons deze week flink wat mooie uurtjes.

Met het thema films & sterren stelt eerst de kampstaf zich voor, bestaande uit vele filmhelden waaronder Jack Sparrows, Ariëls, M&M’s en Pippi Langkouzen en zij zullen het deze week in goede banen gaan leiden. Daarna is het de beurt aan de teams om zich voor te stellen. Geweldige acts van De James Bonds, De Mega Mindy’s, De Gooische Vrouwen, De Schwartzeneggers en De Jack Sparrow’s verschijnen op het toneel. En na deze spetterende start is het kamp in volle gang. Allerlei verschillende activiteiten staan op het programma van een spannende spooktocht door het bos, survivalen, speurttochten, het video-band-ietenspel, sporten, ochtendgymnastiek, een kampvuur met marshmellows, zandkastelen bouwen tot het gokken op de casinoavond. Ondertussen houden de Linker&Rechter alles goed in de gaten of iedereen zich wel aan de kampregels houdt en zo niet dan worden na het avondeten gepaste straffen uitgedeeld. Maar ook worden dan de helden van de dag bekend gemaakt en zo werden er vele oscars uitgedeeld voor heldhaftige acties, top pannenkoekenbakkers, of teams die buitengewoon presteerden. En natuurlijk is er ’s avonds candlelight, want wat is een kamp zonder een beetje romance. En laat in de avond is er dan Captain Jack Sparrow die de oudste nog even bezighoudt met spellen als Weerwolven, zodat ook die uiteindelijke met kleine oogjes richting bed kunnen vertrekken. En dan is het voor je het weet woensdagochtend 6 juli en zit het eerste kamp er alweer op. Moe, maar voldaan vertrekt de jeugd naar huis, om te douchen en dan lekker te slapen!

Maar de kampstaf kan nog even niet de oogjes toe doen, want om 14.00 uur staat de tweede groep, de pupillen van 6 t/m 11 jaar, voor de deur. Dus snel de boel een beetje opruimen en gereed maken voor het tweede deel. Als dan om 15.30 uur de ouders echt afscheid hebben durven nemen van hun kroost brandt ook hier het kamp los. De teams De Mister Bean’s, De Prinses Fiona´s, De Kabouter Ploppers, De Spiderman´s, De Avatar´s, De Totally Spies en De James Bond´s maken een fantastisch entree en dan kan het kamp echt beginnen. Ook nu staan er allerlei verschillende activiteiten op het programma, zo beginnen de pupillen met een levenslijn door het bos met een blinddoek om, zoeken ze vossen in het dorp, laten ze hun overlevingskrachten zien tijdens de survival, doen ze rare sporten, gokken ze tijdens de casino, buikschuiven ze wat af en kunnen ze uiteindelijk bijkomen tijdens de kampbioscoop. Op vrijdagmiddag stromen er nog ongeveer 15 kampgangers uit Noord-Holland in. Omdat zij nog school hebben maar natuurlijk wel graag op kamp gaan zijn ze meer dan welkom om het weekend mee te genieten. En zo is er vanaf vrijdag een club van ongeveer 55 pupillen die rondrent over het kampterrein. De Linker&Rechter draaien weer overuren en moeten soms wat schoenen vol laten lopen met vla om de kampregel ‘niet op blote voeten lopen’ er duidelijk in te krijgen bij een aantal boefjes. Maar gelukkig zijn er ook een boel helden te bekennen en worden er vele oscars uitgereikt. En bij deze jonge jeugd zijn er ook al dichterstalenten te ontdekken en vliegen de liefdesgedichten je om de oren. Met voornamelijk zon en af en toe een kleine drup vliegen ook deze dagen voorbij en verzamelen alle kinderen en ouders zich op zondagochtend nog eenmaal voor de Linker&Rechter om daar voor ‘straf’ naar huis te worden gestuurd. De tentjes worden weer ingepakt en tijdens de rit naar huis liggen de eersten al te slapen.


Aladin

Een blijvend aandenken

Een onderdeel van het programma van het kamp was een crea-bea uurtje voor het eten, met steeds een wisselend programma. Een van de opdrachten was om een tekening/brief te maken aan jezelf of iemand anders die in een tijdscapsule zou worden gestopt en die we tijdens het volgend jubileum, als De Spartaan 60 jaar bestaat, weer zullen openen. Het mocht dus een verhaal zijn over hoe het leven nu is, hoe je denkt dat het over 10 jaar is, etc. Iedereen van beide kampen heeft iets voor de tijdscapsule gemaakt en ze zijn allemaal

Clubblad augustus 2011.indd 26 29-8-2011 10:52:37

in een afgesloten buis gestopt. Tijdens de afsluiting van de kampen is er door de voorzitter van de vereniging een tegel uitgereikt die we kunnen gebruiken om de capsule af te dekken. Want we zullen de capsules onder grond op het terras verstoppen, waar we ze over tien jaar weer te voorschijn zullen halen, wie weet tijdens het jubileumkamp van dat jaar. En om niet te vergeten dat we een geweldige week hebben gehad, zullen de tegels op het terras voor de kantine geplaatst worden. Dan kun je iedere keer als je bij De Spartaan komt en de tegels ziet nog even terug denken aan het 50 jarig jubileum en al die leuke dingen van het kamp.

Bedankt!
Tijdens de kampweek zijn er veel mensen geweest die zich hebben ingezet als leider, hulp bij het opbouwen, bij activiteiten als spook in het bos, of om honderden pannenkoeken te bakken voor al die hongerige kampgangers en natuurlijk de kampstaf die veel tijd heeft gestopt om de hele kampweek op poten te zetten. Bedankt! Zonder al jullie hulp was het nooit gelukt om er zo'n geslaagde week van te maken en ook een speciaal dank aan het bestuur die ons de vrijheid en mogelijkheid heeft gegeven dit kamp op de eigen atletiekbaan te organiseren.

Namens de kampstaf, Iris van der Meer


De Linker en De Rechter

Aan het einde van het kamp werd onderstaand gedicht voorgelezen:

Lieve Iris en Jan,

Dit is een speciaal gedicht voor jullie geschreven,
Want wij willen jullie iets bijzonders meegeven.
Zouden jullie alsjeblieft willen gaan staan,
Want jullie hebben voor dit kamp iets speciaals gedaan.
Maandenlange voorbereidingen, schema's maken en spelletjes verzinnen.
Wat zou iedereen zonder jullie moeten beginnen.
Jan, jouw enthousiasme 's morgens vroeg.
Ook die kleren, die je droeg.
De vindingrijkheid, de manier waarop je werkt,
Dat is iets wat jou kenmerkt.
Aan creativiteit heb jij geen gebrek,
En dan ben je daarbij ook nog een beetje gek.
Je bent een goeie vent,
Met een hele hoop talent.
Iris, jouw gedrevenheid maakt jou een geweldig mens,
Door jou beleven we dit kamp heel intens.
Jij wilt graag dat alles perfect is,
zonder enige ergernis.
Jij houdt iedereen tevreden,
zelfs bij sommige moeilijke aangelegenheden.
Je bent heel lief, zorgzaam en enthousiast.
Dat is iets wat compleet bij jou past.
Van dit kamp zijn jullie de linker en de rechter,
Jullie maakte de band bij de kinderen hechter.
Met jullie aan kop kon ons niets overkomen,
Jullie zorgden ervoor dat alle kinderen goed konden dromen.
Jullie geven ons een geweldig gevoel.
Volgend jaar weer een kamp, een nieuw doel?
Jullie hebben dit echt top gedaan,
Wij zouden volgend jaar wel weer door willen gaan.
Om jullie te bedanken voor deze gave belevenis,
Hier een klein kado met een grote betekenis.

Lieve Jan en Iris, jullie zijn top.

Liefs van alle leiders en kampstafleden.


Stefan en Greetje met hun team


Morris en Maxim

Mis het niet!

Groot jubileumfeest 1 oktober 2011

Voor leden, oud-leden, donateurs en sponsors

Clubblad augustus 2011.indd 27 29-8-2011 10:52:40

Vanuit de CD-Hoek

Gebiedsfinale 25 juni 2011 in Leiden

Bij een gebiedsfinale in juni hoort eigenlijk gewoon mooi weer, maar zoals sommigen beweren “ het regent altijd bij een wedstrijd in Leiden”. Natuurlijk is dat niet waar en ik loop al jaren mee om dat te weten, maar je onthoudt alleen de slechte dingen. Natuurlijk was het jammer dat het regende. Gelukkig geen wind en toch een aangename temperatuur. Vandaag moest het gebeuren.

MC

Naar aanleiding van de wedstrijden van de afgelopen weken werd besloten om enige wijzigingen aan te brengen in de opstelling om een zo optimaal mogelijk resultaat te behalen en dat is goed gelukt. De estafetteploeg liep zoals het hoorde en snelde in de regen naar een uitstekende tijd van 40,92 sec. De beste tijd van de dag, de eerste punten waren binnen en de concurrentie stond meteen op achterstand. Daarna liet Zyna van de Poel zien dat ze momenteel de beste kogelstootster is van de vereniging. In haar eerste poging meteen een PR van 10.35 meter. Jaimy Loos nam deze keer het verspringen voor haar rekening. Ondanks wat problemen met de aanloop toch 4,67 meter. Tünde Brinkerhof en Kaylee van Beelen gingen moeiteloos over de 80 meter Horden in respectievelijk 12,30 sec. en 12,75 sec. Na de valpartij van Kaylee vorige week, was ze vooraf wat angstig, maar dit was nu in één keer over. Tünde moest vrijwel tegelijkertijd speerwerpen, maar door de grote groep was dat gelukkig geen probleem. Ze kwam nu tot 29,78 meter. De 1000 meter was voor Kaylee en Annemarie ten Kate. Na een moeizame eerste 600 meter ging Kaylee de laatste ronde beter lopen en liep nog mooi in op haar voorgangers. Ze kwam uiteindelijk uit op 3:27.17 min. Annemarie had, met haar prestaties van de afgelopen weken op de 600 meter en de 800 meter, het doel om ook haar p.r. op de 1000 meter te verbeteren en dat lukte grandioos. Ze kwam nu uit op 3:35,26 min. Bij het hoogspringen was Zyna een klasse apart. Terwijl in de voorronden Jaimy nog op dit onderdeel stond, was het nu haar beurt. Niets kon haar afleiden. Door steeds weer wat kleine aanpassingen in aanloop en passage behaalde ze uiteindelijk een hoogte van 1.60 meter. Dit is, gezien haar pogingen op 1.65 meter, zeker niet haar eindpunt. Met nog twee nummers te gaan kon het niet meer misgaan. Rémi van Dijk wilde de discus heel ver werpen. De 24,40 meter was goed maar voor haar niet ver genoeg. Als laatste onderdeel de 80 meter. Nadat eerst Sanne Vermeij tot een ruime verbetering van haar PR kwam en 11,19 sec. liep kon Jaimy eindelijk laten zien hoe hard ze kon lopen zonder tegenwind. Met een tijd van 10,56 sec. liet ze iedereen ruim achter zich. Het uiteindelijk resultaat was een 1e plaats met een record aantal punten van 5252 en een voorsprong van ruim 640 op nummer twee. Het volgende doel is de eerste plaats op de landelijke finale op 10 september.



JC

Ook bij de jongens C werd een ploeg geformeerd die met een beetje geluk voor de podiumprijzen ging strijden. Een domper vooraf was echter het niet volledig kunnen benutten van de kwaliteiten van Dimitri Imanse, omdat hij na de estafette weg moest. Gelukkig kon hij nog wel meedoen aan het speerwerpen. Dit keer kwam hij tot 41,48 meter. Iets minder dan verwacht, maar gezien de regen, goed genoeg. De estafette ging ruim sneller dan in de voorronden en het viertal, Ruben Karel Jelle en Dimitri, kwamen nu uit op 50,01 sec. Na weken van twijfel liet Jesse Verdoes bij het hoogspringen zien dat hij dit onderdeel beheerst. Met een hoogte van 1,60 meter werd hij gedeeld eerste in de 2e divisie. Met dit goede gevoel mocht hij daarna de 100 meter Horden lopen en hij snelde naar een p.r.

Clubblad augustus 2011.indd 28 29-8-2011 10:52:40

van 16,51 sec. Thijmen Dofferhoff was de tweede loper op dit onderdeel. Hij finishte uiteindelijk in 19,34 sec. Bij het discuswerpen mocht Jelle van der Zon laten zien wat hij kon. Één goede worp van 30,06 meter was genoeg voor de broodnodige punten. Een gokje bij het verspringen. Roel Teeling, al langere tijd lopend met een blessure, zou proberen de 5 meter te overbruggen. Helaas lukte dat deze keer niet en hij kwam tot 4,88 meter. Op de 800 meter liep eerst Niels den Dulk. De overmoedige start moest hij in de tweede ronde bekopen. Hij kwam uit op 2:52,42 min. Daarna mocht Thijmen het laten zien. In een goede serie, waarbij hij het leuk zou zijn geweest als hij in het gedeelte van 400 meter naar 600 meter misschien iets meer lef had gehad, kwam hij toch uit in een uitstekende tijd van 2:23,31 min. Bij het kogelstoten was het Karel Peterse die de punten binnenhaalde met een prachtig resultaat van 10,80 meter. Het laatste nummer was de 100 meter. Ruben van Weerdenburg liet een tijd noteren van 13,46 sec. en Jelle van der Zon kwam laaglopend tot een mooi p.r. van 13,28 sec. Toen was het wachten op de uitslag en tot ieders verbazing behaalde de jongens C een mooie 2e plaats in deze gebiedsfinale met een puntenaantal van 5554. Helaas niet voldoende voor de Landelijke finale.

Tot slot.
De nieuwe tent die we bij ons hadden willen we volgende keer ook wel weer meenemen. Het vergeten stoeltje dat bij de wedstrijd van vorige week door mij was meegenomen is weer terug bij zijn eigenaar. En daarvoor in de plaats kon ik aan het eind van de dag weer een regenjack, een paraplu en een rol tape mee naar huis nemen. Alleen van de paraplu (Deutscher Bundestag) is (nog) niet bekend van wie die is.

John van der Zwet

MD

Het "kleine" MD-team kwam hoopvol naar Leiden, de stijgende lijn in de prestaties moest hier een mooi vervolg kunnen krijgen. Het wérd een goed resultaat, een podiumplaats, 3e in de gebiedsfinale !!
Dat het spannend was blijkt wel uit de einduitslag; met 3343 pnt slechts 9 pnt van nr. 2 en 34 pnt van de nr.1 .
Het begon allemaal met Andrea, Lotte, Jasmin en Mariska, die zich weinig aantrokken van het druilerige regenweer en op de 4 x 60 naar een keurige 34.94 sec, liepen, één sec. sneller dan de vorige keer. Op de 60 mh. kon Mariska deze keer niet voor een verrassing zorgen, tussen de 3e en 4e horde kwam het pasritme niet meer uit en eindigde ze in een tijd van 13.03 sec. Lotte eindigde in haar 3e officiële 60 mH in een keurige 13.47 sec.
Andrea was ondertussen bezig met verspringen, na wat bijstellingen aan haar aanloop kwam ze uiteindelijk, met een afzet ruim voor de balk, tot 3.47 m., gezien haar snelheid en inzet/afzet zal de 4 mtr. niet lang op zich laten wachten.
Lianne liet zich bij het speerwerpen niet afleiden door de grotere meiden om zich heen, met net over de 18.01 m. behaalde ze een stevige 3e plaats. Op naar de 20 mtr. ! Jasmin kwam met de kogel tot 6.80 mtr. en bleef zo in het spoor van de vorige wedstrijden.
Waarschijnlijk gingen haar gedachten al een beetje uit naar de 1000 mtr. waarin ze samen met Lotte
uitkwam, het werd een zeer goede race waarin ze 3e en 4e werden met allebei een PR; 3.25.00 voor Jasmin en 3.34.21 voor Lotte.
Bij het hoogspringen was Mariska weer duidelijk aanwezig, haar 1.35 was de winnende hoogte. De volgende hoogtes volgen ongetwijfeld snel.
Als laatste kwamen Lianne en Andrea op de 60 mtr. aan de start, Lianne finishte in een goede 10.45 sec. In de laatste serie stond Andrea letterlijk te springen om haar PR van 9.09 sec. aan te vallen, het werd een 3e plek en een PR..... in 9.08 sec.

JD

De jongens-D konden het eigenlijk amper beseffen, ze waren wel degelijk deelnemer aan deze gebiedsfinale.
Hoewel er voor de meesten rond deze datum al andere (sport-) activiteiten waren gepland, verschenen ze goedgehumeurd aan de start.
Morris, Jurgen, Sam en Sijmen liepen in de regen naar een veilige tijd van 48.37 op de estafette.
Sam en Jurgen konden door naar hun volgende onderdeel. Sam had heel wat in gedachte met discuswerpen, maar kon blijkbaar zijn draai niet vinden, het resultaat was 15.40 mtr.
Ook Jurgen zorgde voor een unieke prestatie door zich niet kwalificeren voor het hoogspringen, de aanvangshoogte was het struikelblok. Volgende keer beter voor onze 1.30 springer.
Op de 80 mH gingen Jurgen en Sijmen van start in dezelfde serie, ze vochten een onderling duel uit, wat eindigde in 16.10 voor Jurgen en 16.12 sec. voor Sijmen.
Morris moest op z'n loopschoenen gaan verspringen, waarschijnlijk zaten z'n spikes nog achter op de tour-lisse-fiets. Met 3.60 m sloot hij aan bij het resultaat van de vorige wedstrijden.
De 1000 m. was deze dag het terrein voor Bart en Wolf. In een soort intervaltraining finishte Bart in een PR van 3.37.42 en klokte Wolf net binnen de 4 min.(3.56. 32)
Sijmen bracht de 3kg-kogel naar een PR van 7.88 en is vastbesloten een volgende keer de 8 mtr aan te vallen. Het mila-duo Bart en Wolf mocht vandaag tevens de sprint voor zijn rekening nemen, 13.12 voor Bart en 13.36 voor Wolf. Al met al hebben de D-jongens zich prima vermaakt, het lawaaierige kaart- en muntenspel was al snel hun echte competitie van deze dag.

Joost Valk

Clubblad augustus 2011.indd 29 29-8-2011 10:52:40

Aan alle pupillen en C- en D Junioren van AV De Spartaan

Iedereen weet het natuurlijk, De Spartaan bestaat 50 jaar en het afgelopen jaar zijn er al verschillende mooie evenementen gevierd in het kader van dit jubileum.
Het jubileumjaar gaan we afsluiten met een

Groot Jubileumfeest

Datum: 1 oktober 2011

Locatie: Sporthal FC Lisse aan de Spekkelaan.

Toegang is gratis.

De pupillen zijn van 17.00 uur tot 19.00 uur welkom in het sponsorhome van de FC Lisse: Er is een leuk programma met disco en je krijgt eten en drinken.

Van 19.30 uur tot 22.00 uur is het feest voor de C en D junioren. Ook in het sponsorhome, met disco en ook met eten en drinken.

We gaan er een leuke avond van maken.
Als je wilt komen vul dan het formulier in onderaan deze brief en geef dat aan je trainer voor **25 september 2011.**
Aanmelden kan alleen via de trainers en trainsters. Dus niet via de website.

Aanmeldingsformulier voor pupillen en CD Junioren voor

Het Grote Jubileumfeest

Op 1 oktober in de sporthal van FC Lisse.

Naam: ……

Adres:…….

Plaats:……..

Telefoon:…….

- ○ Pupil
- ○ D- junior
- ○ C-junior

Even aankruisen wat je bent

Clubblad augustus 2011.indd 30 29-8-2011 10:52:41



PUPILLENNIEUWS

Beste Pupillen

De zomervakantie is weer voorbij, tijd om je weer klaar te maken voor de komende wedstrijden. Natuurlijk wil je dan weten hoe het met het puntenklassement staat. Deze tussenstand is tot en met de Nationale Jeugd Atletiek Dag. Bij deze laatste wedstrijd heb je punten kunnen verzamelen voor de officiële atletiek onderdelen.

Groetjes Nathalie

Tussenstand puntentelling pupillen

	jongens mini pup	pnt	NN	EV	PR	Totaal
1	Tijs Kotte	8	7	0	16	31
2	Jasper Valten	12	7	0	4	23
3	Floris Massereeuw	6	4	0	10	20
4	Jarique Hazel	6	6	1	6	19
5	Tijn Kauffman	10	4	0	0	14
6	Nick Elfering	2	4	0	0	6
6	Rein Groothuis	2	4	0	0	6
	jongens pup C	**pnt**	**NN**	**EV**	**PR**	**Totaal**
1	Matthijs Valten	16	8	0	4	28
2	Thijmen Masereeuw	8	7	0	6	21
3	Thijs van Rijn	6	7	0	4	17
4	Florian van Delft	12	4	0	0	16
5	Stijn Hooijman	4	6	0	4	14
6	Thijs van het ship	4	5	1	2	12
7	Julian Lamboo	2	4	0	0	6
	jongens pup B	**pnt**	**NN**	**EV**	**PR**	**Totaal**
1	Niels van Beek	22	8	1	12	43
2	Jochem van Stijn	20	7	1	12	40
3	Luka van der Meij	18	8	0	10	36
4	Sven Hazenoot	16	7	2	4	29
5	Rayan Arielle	4	5	0	4	13
6	Dylan Mul	8	4	0	0	12
7	Wytse Dijkstra	2	4	0	0	6
7	Martijn den Hoed	2	4	0	0	6
8	Daniel Page	2	0	0	0	2
	jongens pup A1	**pnt**	**NN**	**EV**	**PR**	**Totaal**
1	Stijn Lammers	22	7	0	20	49
1	Julian van Meggelen	26	7	2	14	49
2	Merlijn van der Lans	24	7	0	16	47
3	Michael Bouma	24	7	1	12	44
4	Bas Meeuwenoord	26	7	3	4	40
5	Martijn Sabel	20	7	0	12	39
6	Willem Olsthoorn	18	7	0	12	37
7	Jasper Mens	6	7	0	6	19
8	Ezra Hulsman	6	6	0	2	14
9	Jesper van der Marel	4	5	0	2	11
10	Daan Langeveld	2	4	0	0	6
10	Daniël Venhuizen	2	4	0	0	6
	jongens pup A2	**pnt**	**NN**	**EV**	**PR**	**Totaal**
1	Twan van Tol	26	7	1	14	48
2	Steven Oosterkamp	20	7	0	12	39
3	Alex van Noort	22	7	0	6	35
4	Joost Dofferhoff	18	7	0	2	27
5	Thomás van Delft	12	4	0	2	18
5	Freek Henneken	14	4	0	0	18
6	Jasper van den Bogaard	8	4	0	0	12
7	Stefan van der Kort	4	4	0	0	8
8	Justin Schaddelee	2	4	0	0	6
9	Daniël Willemsen	4	0	0	0	4

	meisjes mini pup	pnt	NN	EV	PR	Totaal
1	Jelka Böhm	20	7	2	18	47
2	Carmen de Jong	14	7	1	6	28
3	Romy Möhlen	14	5	0	6	25
4	Fleur Smeets	12	6	0	0	18
5	Pien Hersman	4	5	0	6	15
6	Anouk Bemelman	6	4	0	0	10
7	Anna Prins	2	4	0	0	6
8	Fleur Broekhuizen	2	0	0	0	2
	meisjes pup C	**pnt**	**NN**	**EV**	**PR**	**Totaal**
1	Mandy Duinkerken	18	8	1	12	39
2	Floor Verkade	4	5	0	4	13
3	Nienke Donner	2	4	0	0	6
3	Roos Pessel	2	4	0	0	6
3	Sanne Pessel	2	4	0	0	6
4	Rosa Broekhuizen	2	0	0	0	2
	meisjes pup B	**pnt**	**NN**	**EV**	**PR**	**Totaal**
1	Emma van Werkhoven	20	7	0	14	41
2	Nicole in 't Veld	22	6	0	8	36
3	Shana van Vuuren	20	7	1	6	34
4	Hannah Olsthoorn	18	7	0	8	33
5	Odessa Kalkhuis	6	6	0	0	12
6	Roos den Elzen	4	4	0	0	8
7	Jaimy Lee v Starkenburg	2	4	0	0	6
	meisjes pup A1	**pnt**	**NN**	**EV**	**PR**	**Totaal**
1	Megan van Beelen	20	7	1	20	48
1	Hieke Böhm	22	7	1	18	48
2	Anne-Wil van Werkhoven	22	7	0	18	47
3	Joël Langelaan	22	7	2	12	43
4	Annemijn Warmerdam	22	7	2	6	37
5	Eveline de Jong	20	7	1	8	36
6	Vivian Rooza	12	6	0	8	26
7	Doortje Roodenburg	16	7	0	2	25
8	Irene Winters	6	6	0	2	14
9	Bente Amundsen	4	6	0	2	12
10	Sterre van Rijn	4	4	0	2	10
11	Lara Owobowale	2	4	0	0	6
13	Nina Broekhuizen	2	0	0	0	2
	meisjes pup A2	**pnt**	**NN**	**EV**	**PR**	**Totaal**
1	Juliette Pluimert	14	7	0	18	39
2	Carmen Oosterkamp	18	7	2	10	37
3	Elise Hoogkamer	20	7	0	6	33
4	Loes Vonk	18	7	0	6	31
5	Jaimy van der Loo	16	5	1	6	28
6	Kimberley Booij	16	5	0	6	27
6	Laurien van de Coevering	18	7	0	2	27
7	Anneloes Pluimert	10	7	0	4	21
8	Fleuriënne Witvliet	6	4	0	0	10
9	Isa den Elzen	2	4	0	0	6

Clubblad augustus 2011.indd 31 29-8-2011 10:52:43

NK-Estafette Amstelveen 24 september 2011

Al jaren organiseert A.V. Startbaan uit Amstelveen in september de Nederlandse Estafette Kampioenschappen. Tijdens dit spektakel is er ook ruimte vrij gemaakt voor de PUPILLEN. De Spartaan is daar met deze leeftijdsgroepen ook al heel wat jaren van de partij. Voor deze categorieën zijn het géén officiële kampioenschappen. Zij vallen onder de categorie "officieus". Dat wil niet zeggen dat er minder aandacht aan besteed wordt door de organisatie. Ook deze kinderen krijgen de nodige aandacht!

We hebben een ***voorlopige samenstelling*** van de teams gemaakt. Hiervoor hebben wij de tijden genomen die door de kinderen op de 40 meter of op de 60 meter tijdens de afgelopen wedstrijden zijn neergezet. In de 2 weken voorafgaande aan bovengenoemde wedstrijd zijn er extra estafettetrainingen gepland. Deze zullen op maandag en vrijdag van 16.45-18.00 uur gehouden worden.

3 Teams mogen meedoen aan de speciale estafette. Hierin zitten: 1 C-pupil, 1 B-pupil, 1 A1-pupil en 1 A2-pupil. Wie hieraan mogen meedoen is nu nog niet bekend. Dit wordt bekend als we definitief weten wie er allemaal meegaan.

Marga Kortekaas

Jongens Pupillen C	**Meisjes Pupillen C**	**Jongens Pupillen B**
Matthijs Valten	Roos Pessel	Niels van Beek
Julian Lamboo	Nienke Donner	Rayan Arielle
Stijn Hooijman	Sanne Pessel	Jochem van Stijn
Thijs van Rijn	Mandy Duinkerken	Sven Hazenoot
Meisjes Pupillen B	**Jongens Pupillen A**	**Meisjes Pupillen A**
Nicole in 't Veld	Julian v.Meggelen	Kimberley Booij
Hannah Olsthoorn	Willem Olsthoorn	Megan van Beelen
Shana v. Vuuren	Twan van Tol	Eveline de Jong
Odessa Kalkhuis	Steven Oosterkamp	Hieke Böhm



Nationale Jeugd Atletiek Dag

Amersfoort, 19 juni 2011

Regen, regen, regen… Het komt met bakken uit de lucht! Zullen ze de Nationale Jeugd Atletiek Dag dan nooit afgelasten? Gewapend met paraplu's, zeiltjes en regenjacks staan we dan toch om 7.30 u op het sportpark in Lisse te wachten op de bus. Met frisse tegenzin! Maar gelukkig hebben we ons vaandel gemaakt van plastic…

Als we in de bus zitten, komt de stemming er goed in. De kinderen kijken onderweg een film en als we aankomen in Amersfoort wordt het steeds drukker en gezelliger. Dan toch weer een flinke plensbui… Marga handelt meteen en "arresteert" een grote tent op het terrein. Dat wordt de Spartaan-tent voor vandaag!

Bij de opening hadden we onze regenjassen nog nodig. Daarna was het meestal droog en scheen de zon ook regelmatig. Onze teams Spartaanse Spokies, @penstaartjes, Groene Kikkers, Supersnelle Staartjes, Spontane Spartaantjes, Spar50taan Boys, Groene Giechels, Vuurflitsen, Ter Speckies, Coole Spartaanboys, Snelheidsduivels, Groen/Witjes, Mini Toppertjes, Groene Spartanen, Rookies, Green White Ladies en de Bliksem McQueens doen hun uiterste best op zowel de atletiek- als de funonderdelen. Bij het skilatten lopen en de zeephelling liggen we dubbel van het lachen!

We zijn zó goed vertegenwoordigd bij de NJAD, dat het de hele dag groen-wit ziet op en rond het veld! De vaandels laten het thema "50 jaar Spartaan", prachtige logo's en originele teamnamen zien. De sfeer is aanstekelijk en de yells klinken uit volle borst. Het was een erg geslaagde dag voor zowel de deelnemers als de begeleiders.

Weer of geen weer, de NJAD is een sportieve en supergezellige afsluiting van het seizoen!

Maarten Groothuis, Teambegeleider "Bliksem McQueens"

Zie ook www.njad.nl







Team "Bliksem McQueens": Rein Groothuis - Jasper Valten - Floris Masereeuw

Clubblad augustus 2011.indd 32 29-8-2011 10:52:50

NATIONALE JEUGD ATLETIEK DAG

Met 17 teams vertrokken wij op zondag 19 juni, ruim een half uur te laat, met een dubbeldeksbus richting **Amersfoort.** Op naar de NJAD. We hebben er reuze zin in! Gelukkig was het niet zo druk op de weg dus kwamen we, ondanks de trage start, toch nog op tijd aan.

Normaal gesproken nestelen wij ons ergens langs de baan om een "eigen stekkie"op te bouwen. Vanwege de steile taluds was dit op deze accommodatie niet mogelijk. Dus elders wat opgezocht. Net nadat alle spullen daar waren neergezet, kwam iemand op het idee om een grote tent op het middenterrein te arresteren. Onder een gezapig regenbuitje vond de volksverhuizing plaats.

Nadat iedereen voorzien was van een startnummer vloog de jeugd uit om samen met hun begeleider/ster het terrein te verkennen. Klokslag 10.00 uur vond de opening plaats, gevolgd door een gezamenlijke warming-up, waarbij we rijkelijk werden gezegend. Ook tijdens de demonstratie van een 110 meter race tussen 110 meter Horden loper Pelle Rietveld en twee gehandicapte sporters in een rolstoel, hielden we het niet droog.


Thijs


Alex

Van 10.30 t/m 16.15 uur werden er in een tijdsbestek van steeds een half uur 10 verschillende onderdelen afgewerkt. Wat de atletiekonderdelen betreft waren dit: 40 of 60 meter, ver, kogel- of balstoten en bal- of Vortexbalwerpen. In het Fundorp konden de kinderen zich uitleven op: levend sjoelen + vangbroek, stormbaan + skilattenlopen, zeephelling, rolstoelestafette en Super sjoelen. Een deel was gereserveerd voor het maken van een groepsfoto. Voor het verkassen van het ene naar het andere onderdeel had de organisatie steeds 5 minuten gerekend.

Om 16.30 uur was de pendelestafette. Alle teams deden hier aan mee. En ja hoor, tijdens deze race werden we weer voorzien van het nodige hemelwater. Gelukkig zijn we echter gespaard gebleven van 'n hele dag regen. Zo tegen half 12 werd het droog. De zon begon zich er zelfs zo en af toe mee te bemoeien. Groene broeken en Spartaan shirts werden overal zichtbaar.

De prijsuitreiking is al jaren héél rommelig. Daar moet eens iets anders op verzonnen worden.
Ruim 600 mensen staan op een kluitje rondom het podium. Als een team een prijs gewonnen heeft, heeft die de grootste moeite om op de huldigingsplek te komen. Dit jaar veroverde vier Spartaan ploegen een prijs t.w.:

1e. MPA-1 *Megan v. Beelen, Eveline de Jong, Hieke Böhm, Anne- Wil v. Werkhoven*
2e. JPA-1 *Michael Bouma, Bas Meeuwenoord, Julian v. Meggelen, Willem Olsthoorn*
3e. JPA-2 *Joost Dofferhoff, Alex v. Noort, Twan v. Tol, Steven Oosterkamp*
3e. MD-1 *Jasmin Brinkerhof, Lotte v. Stijn, Andrea Bouma, Sanne Verdoes*

Zondag 19 juni 2011 een dag voor velen om niet meer te vergeten. Het is nu al bekend waar in 2012 de volgende NJAD plaats zal vinden. Laten ze alvast maar in **VUGHT** hun borst nat maken. De Spartaan komt er aan en wie weet met wel meer dan 17 teams.
We gaan ervoor!

Marga


Michael, Bas, Julian,Willem


Joost, Alex, Twan, Steven


Megan, Eveline, Hieke, Anne-Wil

Clubblad augustus 2011.indd 33 29-8-2011 10:52:52



Uitslagen NJAD 2011

Vnaam	Naam	Team	60	ver	kogel	balw.
Michael	Bouma	De groene kikkers	10,15	3,30	5,17	23,13
Julian	v Meggelen	De groene kikkers	9,50	3,36	6,38	22,24
Bas	Meeuwenoord	De groene kikkers	10,47	3,15	4,88	15,40
Willem	Olsthoorn	De groene kikkers	9,51	3,82	7,01	32,07
Roos	den Elzen	Spartaanse Spokies	11,90	2,42	4,92	14,60
Odessa	Kalkhuis	Spartaanse Spokies	12,64	2,49	3,78	11,47
Luka	van der Meij	Spartaanse Spokies	12,01	2,78	4,55	14,11
Daan	Langeveld	Spartaanse Spokies	12,34	2,42	4,51	9,04
Jesper	van der Marel	Spartaanse@penstaartjes	10,51	3,51	5,34	29,81
Martijn	Sabel	Spartaanse@penstaartjes	11,24	3,14	6,15	18,95
Stijn	Lammers	Spartaanse@penstaartjes	9,68	3,41	6,04	14,86
Merlijn	van der Lans	Spartaanse@penstaartjes	10,55	3,83	6,75	29,01
Alex	van Noort	The Spartaan Boys	10,61	3,26	6,59	26,64
Joost	Dofferhoff	The Spartaan Boys	10,76	2,98	6,15	18,32
Steven	Oosterkamp	The Spartaan Boys	9,37	3,44	5,72	21,58
Twan	van Tol	The Spartaan Boys	9,81	3,79	6,68	25,49
Megan	van Beelen	De Super Snelle Staartjes	10,29	3,40	6,90	24,18
Hieke	Böhm	De Super Snelle Staartjes	10,03	3,75	6,27	27,32
Eveline	de Jong	De Super Snelle Staartjes	9,99	3,56	5,47	21,84
Anne-Wil	v Werkhoven	De Super Snelle Staartjes	10,79	3,46	6,22	19,66
Vivian	Rooza	De spontane spartaantjes	11,52	2,42	5,44	19,48
Wendy	Kotte	De spontane spartaantjes	12,23	2,16	2,76	8,94
Joël	Langelaan	De spontane spartaantjes	10,42	2,70	5,36	14,66
Annemijn	Warmerdam	De spontane spartaantjes	11,46	2,67	3,70	17,16
Elise	Hoogkamer	De Groene Giechels	10,21	3,42	6,90	14,53
Kimberley	Booij	De Groene Giechels	9,68	3,39	6,78	18,81
Laurien	vd Coevering	De Groene Giechels	10,35	3,35	5,86	20,88
Loes	Vonk	De Groene Giechels	10,78	3,11	5,37	16,52
Doortje	Roodenburg	De Ter Speckies	12,14	2,58	4,48	17,19
Bente	Amundsen	De Ter Speckies	10,54	3,32	4,65	16,19
Isa	den Elzen	De Ter Speckies	11,10	2,87	5,19	13,40
Irene	Winters	De Ter Speckies	10,78	3,05	3,54	11,53
Carmen	Oosterkamp	De Vuurflitsen	11,87	2,33	4,39	13,10
Juliëtte	Pluimert	De Vuurflitsen	9,63	3,60	6,72	21,71
Anneloes	Pluimert	De Vuurflitsen	10,20	3,40	6,11	20,98
Linde	Braun	De Vuurflitsen	10,48	2,56	2,93	5,06

Vnaam	Naam	Team	40 m	ver	kogel	balw.
Niels	van Beek	De coole Spartaanboys	7,31	3,32	3,70	10,74
Martijn	den Hoed	De coole Spartaanboys	8,97	2,15	3,76	11,33
Sven	Hazenoot	De coole Spartaanboys	7,43	3,30	4,63	21,23
Jochem	van Stijn	De coole Spartaanboys	7,83	2,97	4,33	13,03
Hannah	Olsthoorn	de Groen/Witjes	7,84	2,77	3,45	10,17
Nicole	in 't Veld	de Groen/Witjes	7,50	3,02	3,67	12,29
Jaimy Lee	v Starkenburg	de Groen/Witjes	9,00	1,57	3,78	10,00
Emma	v Werkhoven	de Groen/Witjes	8,93	2,28	2,79	8,76
Thijmen	Masereeuw	Snelheidsduivels	8,78	2,40	3,48	11,37
Rayan	Arielle	Snelheidsduivels	7,48	2,33	5,54	14,69
Matthijs	Valten	Snelheidsduivels	7,86	2,68	3,98	18,66
Oscar	Barscszak	Snelheidsduivels	8,05	2,64	4,12	18,63
Vnaam	**Naam**	**Team**	**40m**	**ver**	**balst**	**balw.**
Thijs	van Rijn	Spartaan Rookies	8,19	2,49	3,10	11,79
Jarique	Hazel	Spartaan Rookies	9,08	1,70	1,61	8,83
Anna	Prins	Spartaan Rookies	8,84	2,35	2,55	8,88
Tijs	Kotte	Spartaan Rookies	8,27	2,26	3,02	14,66
Jelka	Böhm	Mini Toppertjes	7,50	3,02	2,81	11,73
Carmen	de Jong	Mini Toppertjes	8,19	2,75	2,40	14,58
Anouk	Bemelman	Mini Toppertjes	8,39	2,42	2,64	6,33
Romy	Möhlen	Mini Toppertjes	8,52	2,36	2,48	8,79
Floris	Masereeuw	De Bliksem McQueens	8,47	2,42	2,11	11,21
Rein	Groothuis	De Bliksem McQueens	8,53	2,38	2,22	11,73
Jasper	Valten	De Bliksem McQueens	10,47	1,70	1,64	11,30
Mandy	Duinkerken	Groene Spartanen	8,51	2,55	3,27	10,23
Pien	Hersman	Groene Spartanen	8,26	2,60	2,63	9,37
Thijs	van 't Schip	Groene Spartanen	8,19	2,62	3,34	14,62
Floor	Verkade	Groene Spartanen	8,88	2,24	3,07	7,45
Meisjes D 1e jaars			**60m**	**ver**	**kogel**	**balw.**
Andrea	Bouma	The Green White Ladies	9,20	3,62	6,47	22,01
Jasmin	Brinkerhof	The Green White Ladies	9,15	3,86	6,58	19,17
Sanne	Verdoes	The Green White Ladies	11,31	2,76	6,09	18,90
Lotte	van Stijn	The Green White Ladies	9,85	3,12	6,16	20.00

Clubblad augustus 2011.indd 34 29-8-2011 10:52:53

Verslag deelnemer Jubileumkamp:

Hallo ik ben Jochem van Stijn,

Ik ben op het jubileumkamp geweest. Het was 5 dagen. Het thema was Films & Sterren. Ik zat in het team van de Totally Spies. In de avond deden we een spooktocht. Dat was heel spannend. Verder hebben we nog een vossenjacht gedaan, rare sporen en de survival. Iedere ochtend deden we ochtendgymnastiek. Op de laatste avond hadden we casinoavond. Daar deden we veel spelletjes. De leukste vond ik de machine met de hoofden. Mijn team had veel geld gewonnen. Na de casino gingen we een film kijken. De film heette Gnomeo en Juliet. Het kamp was heel gezellig!

Groeten Jochem

Gevonden voorwerpen kamp

Tot eind september zullen de gevonden voorwerpen van het afgelopen zomerkamp in de kantine liggen. Daarna zullen de spullen die niet opgehaald zijn in de "zak van Max" terecht komen.

Marga Kortekaas

Gevonden voorwerpen kamp



Zelfs enkele pupillen verleenden hand- en spandiensten tijdens het WK 20/14 kamp. v.l.n.r. Emma en Anne-Wil van Werkhoven en Megan van Beelen

Aktiviteitenkalender

Datum	Evenement	WAAR
24 september 2011	NK-estafette	Amstelveen
28 september 2011	Schoolatletiek voor Basisscholen Lisse en Lisserbroek t.g.v. de Hardraverijfeesten	Lisse
1 oktober 2011	**Eindfeest t.g.v. het 50 jarig bestaan (van 17.00-19.00 uur)**	**Sporthal FC Lisse**
8 oktober 2011	Onderlinge Meerkampen	Lisse

Niet vergeten???

Groot Jubileumfeest 1 oktober 2011

Voor leden, oud-leden, donateurs en sponsors

Clubblad augustus 2011.indd 35 29-8-2011 10:52:53





Clubblad augustus 2011.indd 36 29-8-2011 10:52:54