

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 Lissebroek
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 + Hans van Noort,
Coördinator 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- Kees van Ruiten
coördinator Heereweg 471a, 2161 DC Lisse
0252-215840
keesenellyvanruiten@ziggo.nl

Wedstrijd- Joke Nederpelt
secretaris Populierenlaan 3, 2181 KB Hillegom
wsavdespartaan@gmail.com

C.W.A. Commissie Wedstrijd Atleten

Voorzitter Kees van Beelen,
1e Poellaan 72, 2161 LC Lisse
0252-232186
kees.beelen@ziggo.nl

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:

• Een zonnige jubileum receptie / Een jubileumjaar ten einde 3
• Bedankbrief KIKa 5

Ledenadministratie:

• Jarigen v.a. 01 november t/m 15 december 2011,
opgezegde-, nieuwe-, verhuisde leden 6

Kantinenieuws: Koffiekaarten augustus/september 7

Klaverjascompetitie seizoen 2011-2012: uitslag 1e avond 8

Club van 100 nieuws 9

Van de Vrijwilligerscommissie:

• Vrijwilliger van maand september 2011 / De wandelstok 2011 10

Nieuws vanuit de TR:

• Trainingsoverzicht winter 2011/2012 14

Berichten vanuit de WOC 16

Berichten vanuit de CWA:

• Uitslagen Onderlinge 9 oktober 2011 16

Krachttraining 17

CRA-Nieuws:

• Het wintercircuit 18
• Kerststukjes maken / Trainingen op dinsdag- en donderdagmiddag
en zondagmorgen 19
• Trimlopen / Wandelen in de regio / Tour de Tirol 20

Winnaars Super Prestige Oranje Circuit 2011 21

Nieuws van de CJA:

• Van de voorzitter 24
• Eindfeest pupillen en CD-jeugd 25

Vanuit de CD-Hoek:

• Landelijke finale competitie 2e divisie meisjes C 26
• Uitslag Onderlinge meerkampen 8/9 oktober 2011 en
huldiging kampioenen 27

Pupillennieuws:

• Clubrecords pupillen 28
• Uitslagen ZHM-competitie Alphen a/d Rijn 3 september 2011 29
• Uitslag Voorschoten 10-09-2011 / NK-estafette 24-09-2011 30
• Uitslag NK-estafette / Onderlinge wedstrijden 31
• Uitslag Onderling 8 oktober 2011 32
• Binnentraining woensdag / Buitentraining vrijdag 33
• Eindfeest pupillen door Hieke Böhm / Activiteitenkalender 34
• Reglement pupillenklassement / Te Koop 35
• Bedankje / Kleurplaat 36

Kopij insturen uiterlijk:

woensdag 30 november 2011 vóór 16.00 uur.

**Het clubblad ligt klaar in de kantine voor bezorging:
op dinsdag 13 december 2011.**

Clubblad:

Redactie Trudy Olij-Stembert 0252-417903
Pr. Hendrikstraat 30, 2161 SE Lisse
trudy.olij@hotmail.com

Redactie + Marga Kortekaas 0252-411574
Bezorging 1e Poellaan 18, 2161 LB Lisse
margakortekaas@hotmail.com



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

Trainingscoördinator 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
Clusiusstraat 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- Marnie Grimbergen
persoon: 06-22666547
marnienegrimbergen@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.d. 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 Annette van Wieringen
Jeugd: 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
0252-415350

Kantine:

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.vandenbergh@casema.nl

Gevonden voorwerpen:

Ank Hartman, 0252-220270
Berkenlaan 17,
2172 AE, Sassenheim

VAN DE BESTUURSTAFEL



Van de voorzitter

Nog niet eerder was de overgang van het zomerseizoen naar het winterseizoen zo duidelijk. Zojuist zijn wij teruggekeerd van een kort verblijf in Tirol, waar een groep Spartanen deelnam aan de welbekende Tour de Tirol. Donderdag zaten we nog op de berg vol in de zon, op zaterdag was de berg totaal onbegaanbaar en lag er 50 cm verse sneeuw op de top. Ondanks dat werden er op het gewijzigde parcours van de bergmarathon door onze lopers topprestaties geleverd. Medailles waren er op de andere dagen voor Kobi van Braak, met eerste plaatsen op de 10K en halve marathon en voor Jeannette van der Toorn met een 3^e plaats op de halve marathon. Goed om ook in het buitenland Spartaanshirts op het podium te zien.

Het afgelopen zomerseizoen was natuurlijk prachtig, zoals ook bleek uit de huldiging van onze jeugdkampioenen door wethouder De Roon. De meisjes C werden gehuldigd voor hun eerste plaats bij het Nederlands Kampioenschap en Eveline de Jong kreeg de bloemen voor haar 3^e plek tijdens de 1K Runaway.

Veel bloemen waren er ook tijdens de receptie en het feest, waarmee het jubileumjaar afgesloten werd. Bloemen op de receptie van onze gasten voor de jarige Spartaan, maar ook bloemen op het feest van De Spartaan voor groep vrijwilligers die het afgelopen jaar een grote bijdrage geleverd heeft aan een jubileumactiviteit. Waar de meeste mensen zichtbaar waren, zijn de samenstellers van het jubileumboek op de achtergrond gebleven en terecht dus dat ze nu naar voren gehaald werden. Het boek is een mooie kroniek geworden van 50 jaar De Spartaan en is een waardevol bezit voor alle leden. Het boek is nog steeds te koop in de kantine.

Met het feest is een einde gekomen aan het jubileumjaar. Met trots kijk ik terug op wat De Spartaan geworden is in de afgelopen 50 jaar en hoe we dat gedurende het afgelopen jaar gevierd hebben. De jubileumcommissie, onder aanvoering van Aad Grimbergen en Willem van der Krogt, is erin geslaagd de hele Spartaan bij dit feest te betrekken. Vanaf deze plek wil ik nogmaals iedereen die aan dit succes bijgedragen heeft bedanken voor hun inspanning.

Met sportieve groeten,
Gert Jan Booij

REDACTIENIEUWS

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



VAN DE JUBILEUMCOMMISSIE



ZONNIGE JUBILEUMRECEPTIE

Onder zomerse weersomstandigheden was op vrijdag 30 september de Jubileumreceptie van AV de Spartaan. Voorzitter Gert Jan Booij benoemde in zijn speech het belang van de Spartaan voor de atletiek in de gehele regio, en dit werd onderstreept door de aanwezigheid van B&W van Lisse, Noordwijkerhout en Teylingen. Ook raadsleden van bijna alle fracties uit de Gemeenteraad van Lisse waren vertegenwoordigd, en zij genoten met sponsors, sportnetwerk, oudgedienden van de Spartaan, en vertegenwoordigers van Spartaancommissies van een hapje en een drankje in een relaxte sfeer.



v.l.n.r. De leden van het eerste uur:

Gerrit Verhaar, Henk Paardekooper en Marga Kortekaas (50 jaar lid én vrijwilliger) vereeuwigd op de foto met twee trainers van het eerste uur: v.l.n.r.: Henk Elfering en Gijs Rewijk.

Henk Elfering, inmiddels het oudste, nog actieve lid, hield een toespraak waarin hij kort zijn trots over de Spartaanfamilie van toen en nu liet blijken, en een groot vertrouwen naar de toekomst uitsprak.



6 van de 7 voorzitters die sinds 1978 de Spartaan hebben geleid:

v.l.n.r. Jan Randsdorp, Dick Weijers, Nico Warmerdam, Kees van Jaap van Amsterdam, Gert Jan Booij (niet op de foto Piet Waard)



De donaties van de gasten komen ten gunste van de Stichting Puntenburg, die paardrijden voor kinderen met een handicap in de regio organiseert (Mevr. De Vroomen en Karin Beelen bij hun collage)



EEN JUBILEUMJAAR TEN EINDE - DANK AAN ALLE VRIJWILLIGERS

Op zaterdag 1 oktober jl. is met de grote feestavond een einde gekomen aan een fantastisch jubileumjaar.

We begonnen vorig jaar op 3 oktober het jubileumjaar met de sponsorloop en op 15 oktober met de veiling om geld te genereren om het jubileumprogramma te kunnen uitvoeren.

Beide waren zo succesvol, dat we met een gerust hart van start konden gaan.

En wat voor programma:

- in november een uitstekend bezochte filmdag voor de jeugd en de ouderen in het Koetshuis van kasteel Keukenhof
- in april de zonnige fietspuzzeltocht over 10, 21 en 42 km door de Bollenstreek en de Haarlemmermeer
- in mei is er bij de Ter Specke Bokaal bij verschillende activiteiten aandacht geschonken aan het jubileum
- in juni de grote jubileumontmoetingsdag met daarin vele sportieve en recreatieve activiteiten en uiteraard de onvergetelijke 12 uren durende estafette met 2011 deelnemers, waarmee we in het Guinness Book Of Records zijn gekomen
- in juli het geslaagde jubileumkamp voor de pupillen en de CD-jeugd
- in augustus de spectaculaire internationale 20- en 14-kamp met een fantastische wereldkampioenprestatie van onze spartaan junior Hans van Hateren
- daags voor de grote feestavond de receptie van het Bestuur voor onze externe relaties
- en op 1 oktober het grote jubileumfeest voor pupillen, CD-junioren en de ouderen, leden en oud-leden, in de sporthal van FC Lisse



Vervolg jubileumfeest

Behalve deze genoemde evenementen, zijn er nog twee langlopende activiteiten geweest:

- De fotowedstrijd; maandelijks werd een winnaar op de website bekendgemaakt
- Het jubileumboek. Met name het jubileumboek is een activiteit geweest, deels "achter de schermen" die heel veel energie heeft gekost.
Het resultaat mag er dan ook zijn, een schitterend document van 50 jaar De Spartaan.
- De ontwikkeling van het jubileumlogo en nagenoeg alle overige drukwerk ontwerpen van alle activiteiten en evenementen, niet in de laatste plaats het grafisch ontwerp en uitvoering van het jubileumboek door ons Spartaanlid Gusti de Schipper.

Zo alle evenementen opsommend lijkt het gewoon, zoals zo dikwijls bij De Spartaan, dat we dit maar even hebben gepresteerd. Echter, niets is minder waar.

Er is heel veel werk verzet door heel veel mensen.

Te beginnen bij de jubileumcommissie, die het jubileumprogramma heeft samengesteld, maar vervolgens, onder meer via subcommissies, door een groot aantal vrijwilligers uit alle groeperingen bij De Spartaan.

Het is onvoorstelbaar, hoeveel mensen onmiddellijk ja zeiden als een beroep op hen werd gedaan.

Dit is De Spartaan ten voeten uit: we gaan er met z'n allen tegenaan.

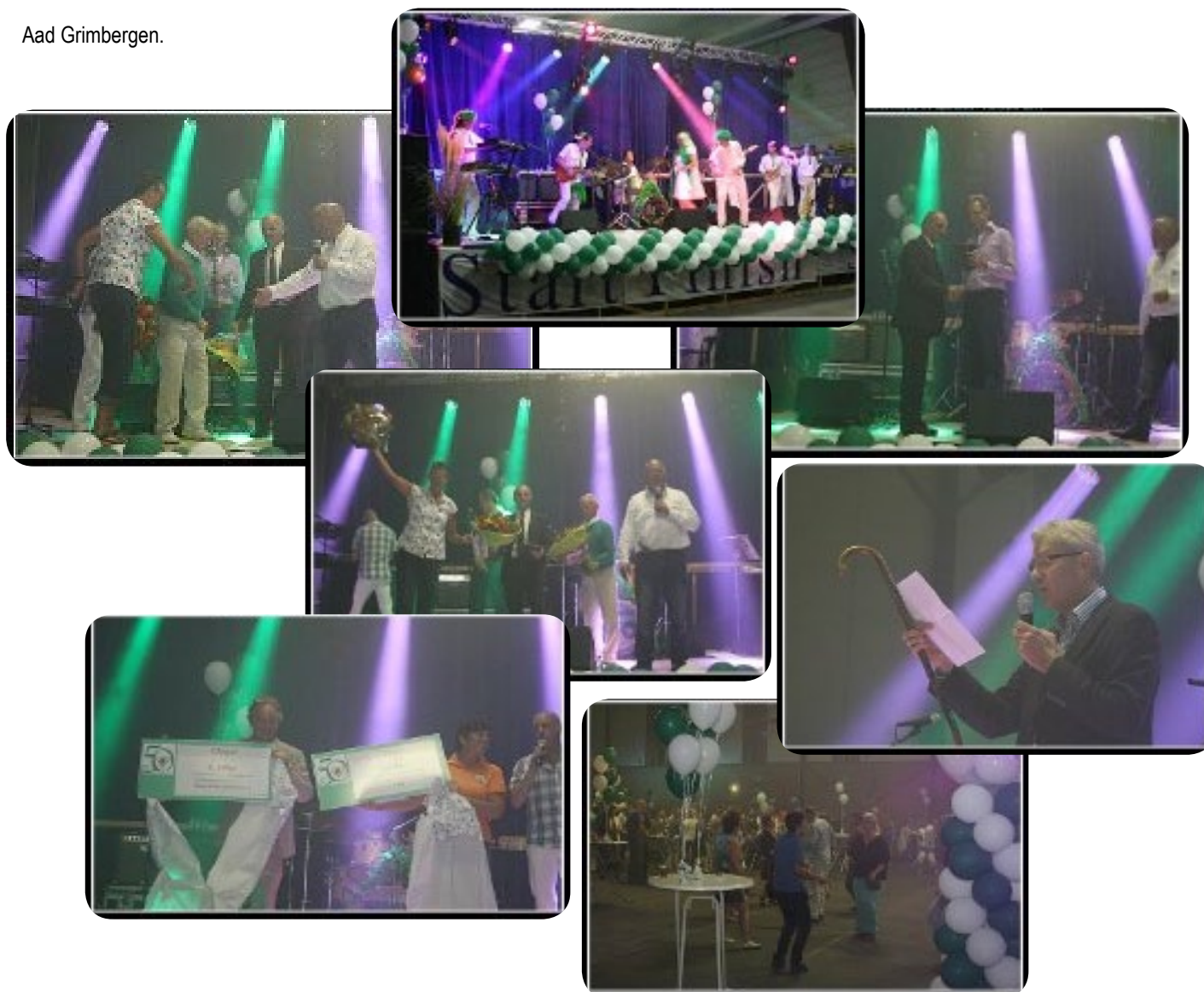
Zeker in dit opzicht zijn we een rijke vereniging!

Zelf kijk ik er met heel veel plezier en voldoening op terug.

De saamhorigheid, collegialiteit en vriendschap bij ons allen is bindend en hartverwarmend

Namens de gehele jubileumcommissie wil ik allen die op enigerlei wijze heeft meegewerkt om het jubileumjaar tot een succes te maken heel hartelijk bedanken.

Aad Grimbergen.



Atletiekver de Spartaan
Postbus 196
2160 AD LISSE

5 oktober 2011

Geachte heer/mevrouw,

We willen u graag hartelijk bedanken voor de fantastische donatie van € 2.000,00 aan het werk van KiKa. Stichting Kinderen Kankervrij ontvangt geen subsidies en is geheel afhankelijk van donaties van particulieren, bedrijven, service clubs, scholen, etc.

Wij zijn ongelooflijk blij en dankbaar dat wij vanuit alle delen van de samenleving steun en donaties mogen ontvangen en daarmee ons werk en doelstellingen kunnen realiseren. Alle opbrengsten gaan naar onderzoeken in de 7 academische centra waar kinderen met kanker onder behandeling zijn. Doel van de onderzoeken is om de genezingskans versneld te verhogen en de kwaliteit van behandeling te verbeteren.

Op dit moment geneest ruim 75% van de kinderen en dat kan en moet omhoog. De afgelopen jaren hebben we een gestage groei van de genezing kunnen waarmaken. Daarnaast zijn we op zoek naar nieuwe vormen van behandeling die heel gericht alleen de zieke delen aanpakken.

We hebben nog een lange weg te gaan maar er is een mooi perspectief dat we deze ziekte beheersbaar gaan maken. Ons streefjaar is 2025.

Wij hopen tot die tijd op uw steun te mogen blijven rekenen. Nogmaals hartelijk dank voor uw donatie.

Mede namens ons bestuur.

Met vriendelijke groet,

Inge de Bruijn
Ambassadrice KiKa

KIKA 'Stichting Kinderen Kankervrij'



Postbus 325, 1180 AH Amstelveen | Telefoon 0900 4000 888 | Giro 8118 | BTW-nr. 811549914B01 | www.kika.nl | info@kika.nl

DE OPBRENGSTEN KOMEN TEN GOODE VAN DE CENTRA VOOR KINDERKANKER: DE KANKERZIEKENHUIS AVI C AMSTERDAM, DE KANKERZIEKENHUIS UMC GRONINGEN, WILHELMUS-KINDEREN-KANKER- EN ZIEKEDOCENTRUM LEIDEN, UMC ST. RADBOUD KANKERZIEKENHUIS NIJMEGEN, BRAHMS HUIS - KANKERZIEKENHUIS ROTTERDAM, VU MEDISCH CENTRUM AMSTERDAM, NUTHELIJKE KANKERZIEKENHUIS STRISSELT.

VAN DE LEDENADMINISTRATIE

JARIGEN

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 Jooide	32 recr
4	Ron	de Ruiters	22 MM50
4	Aad	Grimbergen	38 Wand
5	Maurice	Hageman	22 MM35
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 OvSr
7	Jasper	Valten	02 M-pup
7	Silke	Boon	15 A-jun
7	Edwin	Teeuwen	22 MM45
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 MM40

november			
11	Daan	Langeveld	08 A-pup
11		Tranquille	12 C-jun
11	George	Hoogkamer	32 recr
11	Mieke	Mostermans	37 Wand
11	Sylvia	in 't Veld-Runge	37 Wand
12	Joost	Valk	32 recr
14	Wil	vd Krog-Slobbe	41 OvSr
15	Gerda	Wassenaar	31 recr
15	Henk	Paardekooper	42 OvSr
15	Henk	Westra	42 OvSr
16	Irene	v Gent	31 recr
16	Carla	Wildenburg	31 recr
16	Rob	in 't Veld	32 recr
17	Leonie	Treffers	31 recr
18	Eva	vd Poel	17 Sr
18	Bram	v Duijvenbode	32 recr
20	Hannah	Olsthoorn	05 B-pup
21	Anneke	Hoogkamer	41 OvSr
22	Gerda	Schuitmaker	31 recr
23	Marco	v Stijn	22 MM40
24	Mark	ten Brinke	08 A-pup
24	Eveline	Botter	21 MV50
25	Remona	Fransen	17 Sr
25	Thea	Baak-Kamp	31 recr
25	Theo	Zandbergen	32 recr
26	Loek	v Saase	32 recr
27	Dylan	Mul	06 B-pup
28	Kimberley	Booij	07 A-pup
28	Moniek	vd Poel-Ruigrok	31 recr
28	Albert	Molenkamp	42 OvSr
30	Thamar	Molkenboer	31 recr

december			
2	Erwin	Wessels	32 recr
3	Jeremy	de Waal	10 D-jun
3	Irene	Kortekaas-Steenvoorden	31 recr
3	Jaap	v Amsterdam	42 OvSr
4	Lena	Landman-Star	37 Wand
5	Thessa	Moolenaar	31 recr
5	Jos	v Uffelen	38 Wand
6	Kees	vd Dussen	22 MM50
6	Els	Klop	31 recr
6	Anneke	v Rijn	31 recr
6	José	Zandvliet-v Hameren	37 Wand
6	Jos	Teeuwen	42 OvSr
7	Esther	Broekhuizen	31 recr
7	Simone	v Leeuwen	35 rcr jun
9	Eveline	de Jong	07 A-pup
9	Mike	op't Veld	08 A-pup
9	Ezra	Hulsman	08 A-pup
9	Marty	v Rijnberk	31 recr
10	Conny	v Schie	31 recr
10	Andre	Buijs	32 recr
10	Wim	Schouten	32 recr
11	Lea	v.d. Aart-Kortekaas	21 MV55
12	Inge	Kunnen	31 recr
13	Rob	John	32 recr
13	Sako	Kroon	32 recr
13	Henk	Buurman	32 recr
13	Ron	de Kooker	32 recr
14	Mariëlle	Langeveld	09 D-jun
14	Janny	Derriks	31 recr
14	Karin	Zonneveld	31 recr
14	Rob	Boot	32 recr
15	Erni	vd Voet-Zwetsloot	41 OvSr



Opgezegde leden

Vnaam	Naam	KnauCat
Johan	de Mooij	32 Recr
Jeanne	Beune - Huijbregts	31 Recr
Marijke	Grimbergen-Langeveld	41 Ov.Sr
Desi	Meiland	41 Ov.Sr
Dirk	Meurs	42 Ov.Sr
Alfred	ter Stege	32 Recr
Edwin	vd Zwet	22 M M45
René	Faas	32 Recr
Aleid	Eigenraam	31 Recr

Vnaam	Naam	KnauCat
Niels	den Dulk	12 C-jr
Tijn	Gaerman	12 C-jr
Daniel	Page	06 B-pup
Hannie	Page	31 Recr
Florian	van Delft	04 C-pup
Daan	Langeveld	08 A-pup
Chris	Bosman	32 Recr
Leonie	Rojas Caton	31 Recr
Joep	Schaap	02 M-pup

Nieuwe leden

Vnaam	Naam	KnauCat
Mary	van Veen	31 Recr
Theo	van Schie	32 Recr
Marc	Witkamp	32 Recr
Lian	List - Kortekaas	31 Recr
Nathalie	Geijsen	31 Recr
Riana	Krijger	31 Recr
Monique	Versluis	31 Recr
Curt	Eriksson	10 D-jr
Lois	Roozen	05 B-pup

Vnaam	Naam	KnauCat
Nick	Duinkerken	02 M-pup
Lauriëlle	Nicolaas	07 A-pup
Esther	Bot	31 Recr
Erik	Henneken	32 Recr
Tijs	Kuijkhoven	08 A-pup
Teuntje	vd Zwet	03 C-pup
Carla	Alkemade-Grimbergen	37 Wand
Yuk Sim	Cheung	31 Recr

Verhuisde leden

Vnaam	Naam	KnauCat
Jan	Beijk	32 Recr
Rita	vd Krog	31 Recr

Vnaam	Naam	KnauCat
Laurien	vd Coevering	07 A-pup
Maarten	Franse	32 Recr

Het aantal leden per 1 oktober bedraagt 829



KANTINENIEUWS

Koffiekaarten zijn alléén geldig met trainingen, dus niet bij wedstrijden

WINNAARS KOFFIEKAARTEN

AUGUSTUS 2011
Nanda Veenman
René van Amsterdam
George Dofferhof



WINNAARS KOFFIEKAARTEN

SEPTEMBER 2011

Fred van der Hoorn
Lenie van der Poel
Henk Blom



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
- Deskundig advies bij aanschaf loop schoenen
- Goede raad en tips van ervaren lopers

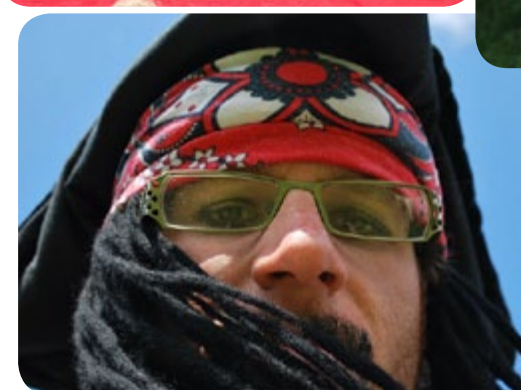
NIEUW! ONZE KLANTENPASI

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.: 0172-650 083
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

Nog 1x Zomerkamp 2011



Klaverjascompetitie 2011-2012

De kop is er af. Op vrijdag 14 oktober 2011 is de wintercompetitie weer gestart. Met 16 deelnemers begon deze competitie met hetzelfde aantal als waar de vorige competitie mee eindigde. Niet echt overweldigend, maar wetende dat een aantal vaste kaarters deze avond verhinderd was, moet het mogelijk zijn de volgende avond minimaal 20 deelnemers aan de tafels te krijgen. Meer is natuurlijk altijd welkom.

2 nieuwelingen werden welkom geheten, ik hoop dat deze zich een beetje "thuis" gevoeld hebben.

Traditie is mooi, maar zal alleen traditie blijven als de deelname aanvaardbaar blijft. Tijdens het kaarten werd gevraagd hoe lang deze competitie al georganiseerd werd. In het prachtige jubileumboek stond hierover een leuk stukje van Joop van Stijn. Hieruit bleek dat in november 1969 voor het eerst in deze vorm gekaart werd. Hoe groot de deelname in die tijd was stond er niet bij.

Ik hoop dat deze traditie nog lang in stand blijft, maar hoop wel dat het deelnemersaantal weer een beetje gaat groeien.

Wanneer ik tevreden ben? Met 7 tafels, dus 28 deelnemers, zou ik zeer content zijn.

Schroom niet en kom kaarten, ook als u het "spelletje" niet helemaal beheerst.

Het motto blijft: Gezelligheid is troef.

Tot vrijdag 11 november 2011, de 2^e avond in deze wintercompetitie.

Met vriendelijke groeten, Frans Dames.

Uitslag Klaverjassen 14 oktober 2011

deelne(e)m(st)ers	Ronde 1 punten	Ronde 2 punten	Ronde 3 punten	Ronde 4 punten	Totaal t/m ronde 4 punten	stand
Dijker Winfried	2.036	1.763	1.736	1.751	7.286	1
Walraven Bert	2.036	1.429	1.827	1.526	6.818	2
Dames Frans	1.483	1.819	1.471	1.919	6.692	3
Thomas Ben	1.786	1.429	1.469	1.919	6.603	4
Kortekaas Aad	1.609	1.819	1.275	1.792	6.495	5
Gerven Kees van	1.651	1.450	1.827	1.481	6.409	6
Aanhane Mart	1.483	1.492	1.551	1.792	6.318	7
Aanhane Lenie	1.786	1.450	1.551	1.481	6.268	8
Duineveld Til	1.026	1.763	1.663	1.751	6.203	9
Stijn Joop van	1.361	1.492	1.663	1.356	5.872	10
Rotteveel Corine	1.651	1.302	1.471	1.100	5.524	11
Ruiten Patrick van	1.609	1.133	1.469	1.203	5.414	12
Amsterdam Martha van	1.361	1.133	1.736	1.100	5.330	13
Grimbergen Paul	1.026	1.450	1.275	1.526	5.277	14
Verhaar Ans	1.056	1.302	1.186	1.356	4.900	15
Verhaar Gerrit	1.056	1.450	1.186	1.203	4.895	16
totaal	24.016	23.676	24.356	24.256	96.304	
gemiddeld	1.501	1.480	1.522	1.516	6.019	

8 oktober 2010

aantal deelnemers	20	hoogste score	7.137
totaal	30.740	laagste score	4.898
gemiddeld	1.537		120.380



Club van Honderd nieuws

Appels met peren vergelijken

De opkomst voor onze jaarlijkse feestdag op 3 september was groot. 60 leden kwamen op een van de weinige zonnige dagen in deze zomer naar de Olmenhorst om daar iets op te steken over de geschiedenis van dit landgoed en het kweken van fruit. Bij aankomst geen champagne, maar een glas huisgemaakte appelsap. Met drie zeer ervaren gidsen werd een tocht gemaakt over het landgoed waar tussen de appel- en perenbomen het boeiende verhaal werd verteld over de goede en slechte tijden in de fruitteelt. Zelfs voor leken was het duidelijk dat 2011 een erg goed fruitjaar zou worden, want de bomen hingen zo vol, dat er nauwelijks plaats was voor de blaadjes. Nadat door de gidsen de vele vragen beantwoord waren werd afgesloten met een originele Olmenhorst perensap. Zo dicht bij en zo interessant. Dus van de Olmenhorst naar Sportpark Ter Specke was niet zo ver. Daar werd de avond, genietend van de zonsondergang, op het terras voortgezet. Met een uitstekend buffet en de nodige drankjes kwamen de tongen los in een prettige sfeer. Om misverstanden te voorkomen, moet ik er wel bij zeggen dat er 's avonds heel weinig appel- en perensap werd gedronken.



Jaarvergadering

Naast het jaarfeest en de soosavond hebben we ook ieder jaar onze jaarvergadering. Dit jaar zal deze gehouden worden op vrijdag 18 november 2011. De agenda is bijna traditioneel. Naast de vaste onderwerpen zoals het doen van mededelingen en het behandelen van de notulen bespreken we ook de activiteiten van het afgelopen jaar, het financiële overzicht, bestuursverkiezing en wordt het cadeau voor De Spartaan bepaald.

Voor dat laatste wil ik toch weer speciale aandacht vragen. De Spartaan is een mooie vereniging, heeft een mooie accommodatie, veel vrijwilligers en een ijzersterk organisatie team. Toch blijven er altijd wensen en als de Club van Honderd een – of meerdere – van deze wensen in vervulling kan laten gaan zou dat mooi zijn voor de vereniging en voor de Club van Honderd. Op de - dit jaar aangeschafte - nieuwe rode juryjassen, waarin ook onder mindere weersomstandigheden gewerkt kan worden, prijkt het logo van de Club van Honderd. En zo is dit één van de vele waardevolle geschenken. Tijdens de jaarvergadering wordt opnieuw een cadeau gekozen uit de voorstellen die ieder lid van De Spartaan mag doen. Dus wel of geen lid van de Club van Honderd: geef je idee door aan het bestuur van De Spartaan en zij bepalen dan de selectie die zal worden voorgelegd aan de leden van de Club van Honderd. Denk mee en doe mee! Ook traditioneel is dat er na de rondvraag nog een uitgebreid informeel gedeelte is. Ik hoop – en reken een beetje – op een grote opkomst. Tot 18 november!

Jubileumjaar

Van oktober 2010 tot oktober 2011 heeft De Spartaan in het teken gestaan van het 50-jarig bestaan. Het jubileumprogramma dat werd gepresenteerd was van een gedurfde en uitdagende opzet. In het afgelopen jaar zijn veel evenementen georganiseerd die succesvol genoemd mogen worden. Ik ben er best wel trots op dat de Club van Honderd een wezenlijke bijdrage heeft geleverd aan de succesvolle uitvoeringen van de diverse programma's. Belangrijk was natuurlijk de grote financiële bijdrage aan het jubileumfonds, maar van – misschien - nog grotere waarde was de inzet van Club van Honderd leden als vrijwilliger bij de diverse evenementen. Van de sponsorloop op 3 oktober 2010 tot en met het opruimen van de sporthal van de FC Lisse na het eindfeest op 2 oktober 2011 gaven een behoorlijk aantal van onze leden ondersteuning. Temeer gaat daarom ook hier weer het gezegde op: "Leden van de Club van Honderd zijn mensen die De Spartaan een warm hart toedragen". Ik ben er erg trots op en ook met mijn pet op van de jubileumcommissie wil ik alle medewerkers enorm bedanken voor hun inzet!

Willem van der Kragt



VAN DE VRIJWILLIGERSCOMMISSIE

Vrijwilliger van de maand september 2011

Helaas is dit het laatste interview van mijn hand. Ik hoop dat een ander de handschoen opneemt en ermee doorgaat, omdat vele leden er met interesse elke maand naar uit keken.

Voor deze laatste keer (er komt nog eenmaal een interview met de Vrijwilliger van het jaar) ben ik op bezoek geweest bij een vrijwilliger die vooral in de recreanten groep als trainer bekend is en daarnaast al een aantal jaren samen met Nico Warmerdam het coördinatorschap van de recreanten op zich neemt. Vanaf nu gaat hij dat alleen doen (met hulp van een andere trainer).

Het lijkt mij een goede gelegenheid jullie kennis te laten maken met Leo Onderwater.



Leo stel je eens kort voor:

Ik ben Leo Onderwater, woonachtig in Lisse, getrouwd met Lida en heb 2 zoons, een van 34 en een van 31 jaar. Ik ben geboren en getogen in Lisse.

Van beroep ben ik business controller. Waarschijnlijk zal weinige dit iets zeggen, maar ik werk bij Athlon Car Lease, een grote auto lease onderneming. Ik heb een financiële opleiding gedaan en mijn werk bestaat uit het maken van management rapportages, budgettering en beoordeling van business plannen. Met name verzorging van financiële informatie die gebruikt wordt bij de besluitvorming over projecten is mijn aandachtsgebied. Mijn standplaats is Almere, maar één of twee dagen per week werk ik ook thuis. Dit thuiswerken geeft mij de mogelijkheid flexibel te werken en daardoor kan ik tussendoor wel eens werk doen voor mijn functie bij de Spartaan.

In 1999 ben ik bij de Spartaan gekomen. Als jongetje was ik in de jaren 1961-62 al lid van de vereniging en heb gedurende 2 jaar aan atletiek gedaan. Ik weet nog dat AV De Spartaan werd opgericht als zelfstandige vereniging door leden van de toenmalige atletiekvereniging Holland. Daarna ben ik gaan voetballen, een paar jaar op het veld en ruim twintig jaar in de zaal. Ook heb ik ruim twintig jaar getennist. In 1999 ben ik gaan lopen bij de Opstartgroep. Eigenlijk omdat bleek dat bij het tennissen, wat ik toen deed, mijn conditie tekortschoot. Een single partij verliezen op conditie is niet leuk. Het lopen bij de Spartaan beviel mij zo goed dat ik besloten heb om naast het tennissen te blijven lopen..

Op enig moment sprak Aad van der Lans mij aan en vroeg of ik er voor voelde om als assistent van Joke, de B groep op zaterdagmorgen bij het duurlopen te gaan begeleiden.

Dat vond ik wel een uitdaging en heb daarvoor een opleiding assistent loopgroepen gevolgd. Het tennissen was echter niet meer te combineren met 3x in de week trainen, waardoor ik te weinig speelde en de aansluiting ging missen. Met tennissen ben ik toen gestopt. Als begeleider van de duurloopgroepen op zaterdagmorgen, kan je gewoon meetraineren, waardoor ik ook aan mijn conditie kon blijven werken.

Je hebt al veel verteld over je eerste jaren en hoe je direct als vrijwilliger ingezet werd. Hoe verliepen de jaren daarna?

In 2002-2003 trainde ik bij Arie Vergunst in de B-groep op dinsdag avond en hij vroeg mij als assistent. Arie heeft mij op een hele inspirerende manier gecoached, waardoor ik meer interesse in het trainerschap kreeg. Ik ben toen bij de Atletiekunie de opleiding Trainer loopgroepen gaan volgen. Dit was in 2005 en in 2006 haalde ik mijn TLG diploma. In 2006 ben ik verder gegaan met de B groep en in 2007, toen Arie geen training meer kon geven, hebben Marty van Rijnberk en ik de trainingen verzorgd.

Ik begrijp dat je eigenlijk vanzelf in het vrijwilligerswerk als vrijwilliger ingezet bent? Hoe ben je tot je huidige functie gekomen?

Rond 2007 werd ik gevraagd als coördinator bij de recreantentrainers. De trainersgroep bestond toen al uit een groep van 30-40 mannen en vrouwen. In eerste instantie heb ik dit afgewezen omdat ik het allemaal teveel vond, maar na een aantal maanden ben ik toch als assistent van Nico Warmerdam begonnen. Ik zorgde voor de organisatie van de opstapgroep en was notulist bij het trainersoverleg. Daarnaast hebben Nico, Lieskina en ik ook de opleiding voor Praktijkbegeleider bij de Atletiekunie gedaan, zodat wij trainers in opleiding kunnen begeleiden, zoals dit momenteel door de Atletiekunie vereist wordt.

En nu in 2011 neem ik het van Nico over en met hulp zorg ik voor de schema's, de afstemming, de bezetting etc van de recreanten trainers. Alles bij elkaar en naast het voorbereiden en geven van trainingen best een hele klus. Als je dan ziet dat de trainingen goed verlopen en de deelnemers er plezier in hebben, is dit de moeite waard.

Leo een mooi pad en een goed voorbeeld voor velen die nog geen vrijwilligerswerk doen of nog twijfelen.

Wat vind je belangrijk in je vrijwilligerswerk om aan te werken?

In mijn rol als coördinator en praktijkbegeleider gaat mijn aandacht uit naar de kwaliteit van de trainingen en de aansluiting daarvan op de behoefte aan beweging. Belangrijk is dat de deelnemers er plezier in hebben, op een gezonde manier kunnen sporten en daarbij ook sociaal contact hebben. Daarbij is het ook belangrijk dat de trainers en praktijkbegeleiders uit de eigen vereniging komen. Zij kennen de structuur, de mensen en mogelijkheden. De werving van nieuwe jonge looptrainers binnen de vereniging is een belangrijk aandachtspunt.

Er zijn nu te weinig trainers in opleiding. We weten dat de gemiddelde leeftijd van het huidige trainerscorps hoog is. De komende jaren moeten door de `vergrijzing` meer mensen ons gaan helpen. Zoals gezegd, dit is nodig om de kwaliteit van de trainingen op peil te houden en de aansluiting op de behoefte te houden.

De beste manier om nieuwe kandidaten te vinden is om hen persoonlijk te vragen. Daar zijn de huidige trainers heel belangrijk in. De atleet moet het leuk vinden en overtuigd worden van haar/zijn kunnen.

Gelukkig hebben we in het voorjaar 12 mensen intern opgeleid als duurloopbegeleider en mogelijk zijn dat de potentiële trainers voor de toekomst. Uiteindelijk ben ik zelf ook op die manier begonnen.

Leo we hebben al geconstateerd dat je vrijwilligerswerk doet vanaf 2002 tot nu. Wat vind je van het vrijwilligerswerk en het vrijwilligersbeleid bij de Spartaan?

Ik denk daar eigenlijk niet zo over na. Het is goed geregeld en er is voldoende aandacht voor vrijwilligers. Bovendien merk je bij de Spartaan dat er erg veel samen wordt gedaan. Ik vind dat “eilandjes” niet aan de orde zijn. Dit is iets wat van buitenaf vaak wordt gedacht maar ik constateer dat niet. Daarbij moeten ook trainers zorgen voor transparantie, duidelijkheid en openheid. Als vrijwilligers besteden we belangeloos veel tijd en aandacht aan de vereniging, waardoor het mogelijk is zoveel activiteiten te ontwikkelen waaraan onze leden kunnen deelnemen. Dat houden we alleen vol als er onderling waardering is en wij oog hebben voor al het werk wat er wordt verzet. Een positieve houding voor het vele goede werk en een beetje milde houding voor als het een keer niet helemaal goed is gegaan, maakt het vrijwilligerswerk leuk.

Leo wil je nog iets toevoegen hieraan?

Ik vind de gang van zaken in het algemeen bij de Spartaan wel goed, maar we moeten blijven werken aan professionalisering van het trainerscorps. Mede omdat de vraag naar kwaliteit toeneemt vanuit de samenleving. De recreanten moeten het leuk blijven vinden (afwisseling) en willen kunnen werken aan het verbeteren van de conditie, samen met andere loopmaatjes. Daarnaast wil ik graag meegeven dat de Spartaan zuinig moet zijn op haar cultuur, gemoedelijk en zonder rangen en standen. Ik hoop dat er voldoende vrijwilligers blijven, die elkaar willen helpen daar waar het nodig is.

Leo hebt je nog andere hobby's naast de sport?

Nee eigenlijk niet. Ik vind heel veel activiteiten leuk, maar mijn vrije tijd is beperkt. Ik ga graag fietsen of wandelen, maar de meeste tijd ben ik bezig met mijn werk en daarnaast met de loopsport. Voor mijn werk moet ik veel lezen en het is ook werk waarbij ik veel zit, dus in mijn vrije tijd zoek ik compensatie door te bewegen. Boeken lezen of films kijken ga ik doen als ik uitgewerkt ben.

Na een lekker kopje thee bedank ik Leo en ik hoop dat jullie Leo wat meer hebben leren kennen.

Jaap van Amsterdam

DE WANDELSTOK 2011



Normaal gesproken reikt de vrijwilligerscommissie de 'Wandelstok' uit op de jaarlijkse middag/avond die voor al onze vrijwilligers ieder jaar georganiseerd wordt. In ons jubileumjaar maken wij echter een uitzondering, want om naast alle activiteiten en festiviteiten nog een middag/avond te organiseren is wat te veel van het goede.

In het begin van dit jaar hebben wij overlegd hoe en aan wie wij de 'wandelstok' zouden uitreiken. Moest het op een bijzondere wijze of

aan bijvoorbeeld de oudste of aan de jongste vrijwilliger of aan een speciale groep?

Na enig beraad hebben wij echter toch besloten niet van ons vaste patroon van de laatste jaren af te wijken en te kiezen voor iemand die naar onze mening de wandelstok ten volle verdient. De oplettende toeschouwer zal echter denken 1 persoon, er staan toch 2 bossen bloemen klaar? Welnu dat klopt, want dit jaar hebben wij gekozen voor een koppel.

Zij is al vanaf haar 9^e jaar lid en van hem weet ik het niet precies, maar wellicht ongeveer vanaf dezelfde leeftijd of misschien iets jonger. Van beide kunnen we zeggen dat ze al heel lang met hart en ziel aan de Spartaan verbonden zijn. De eerste jaren uitsluitend als actieve sporters, wat zij overigens nog steeds zijn. Pr's of bijzondere prestaties noemen heeft niet veel zin, die lijst zou te lang worden. Bovendien zouden ze allang zijn afgehaakt als prestaties en plezier niet een belangrijke rol hadden gespeeld. Maar gaande weg werden ze ook op veel andere terreinen binnen de vereniging actief. Ik noem er een paar: het geven van trainingen – jurylid – wedstrijdbegeleiding en tal van andere activiteiten. Beide zijn kritisch, maar altijd met een positieve instelling. Ze kunnen goed luisteren en vegen tegenargumenten nooit zomaar van tafel. Van hem kan zeker ook gezegd worden dat de 'Ter Speckebokaal' hem zeer na aan het hart ligt. Als hij zich ergens voor opgeeft, dan gaat hij ook voor de volle 100%. Beide zijn doorzetters en het bijltje erbij neergooien komt in hun hoofd niet op. Haar kennen we de laatste jaren ook als een betrokken bestuurslid voor de jeugd en hij ziet kans om als speaker binnen 5 minuten met een schorre stem op de baan rond te lopen. Ook hun beide kinderen zijn al enige tijd actief als atleten en als die dan ook nog naar vrijwilligerswerk doorstromen dan zit dat voor de toekomst wel goed.



Het kan nu voor iedereen dus geen verrassing meer zijn dat ik uw applaus vraag voor Karin Zonneveld en Vincent van Stijn die het symbool van waardering 'De Wandelstok' voor een jaar in hun huis een ereplaats mogen geven.

Trainingsoverzicht AV De Spartaan Winter 2011-2012

Start maandag 31 oktober 2011

Discipline	Trainer/ster	Daag	Tijd	Opmerkingen
Springen	Heino Stroet	Maandag	19:00-21:00	Baan
		Woensdag	17:30-19:30	Kracht / Baan
		Donderdag	19:00-21:00	Baan
		Zondag	09:30-11:30	Duintraining
Sprint + Meerkamp	Anthony Ott	Maandag	19:00-21:00	Baan (Korte sprint/horden, kogel)
		Woensdag	19:00-20:30	Baan (Springen)
		Woensdag	20:30-22:15	Zaal (circuitkracht)
		Donderdag	18:00-19:00	Baan (Speerwerpen)
		Donderdag	19:00-21:00	Baan (Polshoog/Lange_sprint/horden)
		Zondag	09:30-11:30	Duintraining
Werpen	Nico van Noort	Maandag	19:00-21:00	Baan
		Woensdag	20:30-22:15	Zaal (circuitkracht)
		Donderdag	19:00-21:00	Baan
		Vrijdag	18:00-20:00	Kracht / Baan
		Zondag	09:30-11:30	Duintraining

Mila	Martien v.d. Hoon	Dinsdag	19:00-21:00	Baan
		Woensdag	20:30-22:15	Zaal (circuitkracht)
		Donderdag	19:00-21:00	Baan
		Zondag	09:30-11:30	Duintraining
B/C junioren [1995-1998]	John	Maandag	18:30-19:45	Horden/sprint. Op uitnodiging. alleen C-jun
	Arnoud	Dinsdag	18:00-19:00	Werpen. Op uitnodiging. alleen C-jun
	John, Paul, Dennis	Woensdag	19:00-20:45	
	John, Hannah	Vrijdag	19:00-20:45	
D junioren [1999-2000]	John	Maandag	18:30-19:45	Horden/sprint. Op uitnodiging
	Arnoud	Dinsdag	18:00-19:00	Werpen. Op uitnodiging
	Joost en Vincent	Woensdag	19:00-20:30	
	Joost, Joost	Vrijdag	19:00-20:30	
Mila Jeugd_ [10-16 jaar]	Jan Dofferhof	Maandag	19:15-20:30	even_weken_baan/oneven_weken_bos
	Jan Dofferhof / Willem Boon	Zaterdag	09:00-10:15	even_weken_bos/oneven_weken_baan
Pupillen [2001-2006]	Marga en Fieke	Woensdag	14:45-15:45	Sporthal: jongens / meisjes geboren 2006, 2005 en 2004
	Marga, Fieke, Max en Tom	Woensdag	15:45-16:45	Sporthal: jongens / meisjes geboren 2003 en 2002
	Marga, Fieke, Max en Tom	Woensdag	16:45-17:45	Sporthal: jongens / meisjes geboren 2001
	Jan, Irma, Levi en Rémi	Vrijdag	17:00-18:15	jongens en meisjes geb. 2001, 2002 en 2003

BERICHTEN VANUIT HET WOC

dag	datum	editie	OMSCHRIJVING ACTIVITEIT	LOKATIE
zo	30 okt 11		CRA wintercircuit Randwegloop	weg/baan
zo	6 nov 11	25e	Scholierenbosloop VO- en BO-groepen 3 t/m 8	bos
zo	6 nov 11		Mijdrechtloop (Zorg & Zekerheid circuit) 5-10-15 km	Mijdrecht
za	26 nov 11		Indoor pupillen en junioren CD	Onderwater
zo	27 nov 11		CRA wintercircuit Polderloop / C-D wintercompetitie	weg
zo	4 dec 11	25e	Ter Specke Loop (Zorg & Zekerheid circuit) 5-10-15 km	weg/baan
za	10 dec 11		Quatrocross pupillen	bos / Lisse
zo	18 dec 11		Wintercircuit + CD-competitie strand/duinloop Langevelderslag	duin
ma	26 dec 11		Kerstcross	bos
zo	8 jan 12		Runnersworld Loop Leiden (Zorg & Zekerheid circuit) 5-10-15 km	Leiden
zo	15 jan 12		Wintercircuit + CD-competitie 21,1 km / 10 km	Lisserbroek
zo	22 jan 12		NSL op de baan (onderlinge 1500 m)	baan
zo	29 jan 12		10 EM Uithoorn (Zorg & Zekerheid circuit)	Uithoorn
zo	12 feb 12	42e	Keukenhof(bos)loop 2-5-10 km /Wintercircuit + CD-competitie	bos/baan/weg
zo	5 mrt 12		Wintercircuit + CD-competitie Coopertesten / reservedag	baan
zo	12 mrt 12		Wintercircuit + CD-competitie Coopertesten	baan
zo	18 mrt 12		Z&Z-circuit / Voorschoten '97	Voorschoten
zo	1 apr 12		Z&Z-circuit / Roelofarendsveen	RAVeen
za	7 apr 12		Onderlinge testwedstrijden voor Pupillen en Junioren CD	baan
zo	15 apr 12	31e	Rotterdam Marathon	Rotterdam
zo	22 apr 12		Omloop Noordwijkerhout (Zorg & Zekerheid circuit)	NwHout

BERICHTEN VANUIT DE CWA

Uitslagen Onderlinge wedstrijden 09-10-2011

	geb	80mh	Hoog	Kogel	150m	Ver	Speer	600m	punt
Vrouwen sen en meisjes A/B									
Miranda de Regt	1993	12.4	1.37	11.99	19.4	4.96	28.69	1.50.5	4037
Sonja Fransen	1983	13.7	1.37	9.73	21.9	4.53	25.4	1.52.0	3428
Lisanne van der Zwet	1995	12.9	1.37	9.6	21.2	4.68	26.72	2.12.8	3383
Karin Abeling	1994	13.9	1.32	9.98	21.8	4.42	21.83	1.59.6	3214
Marit Suttorp	1985	14.8	1.32	10.31	22.5	4.17	24.71	2.06.1	3033
Stephanie van der Meer	1990	15.3	1.22	9.36	22.2	3.83	32.5	2.05.4	2961
Iris van der Meer	1987	15.4	1.32	8.12	22.9	3.78	22.44	1.51.4	2900
Silke Boon	1992	15.9	1.37	9.27	23.2	4.08	24	DNS	2502
Remi van Dijk	1996	15.6	1.17	9.93	22	3.72	19.89	2.33.3	2478
Greetje Heemskerk	1991	16.7	1.12	7.54	24.2	2.91	19.3	2.07.9	2131
Hannah Overgaauw	1989	19.4	1.22	9.15	28.3	2.84	21.01	2.53.6	1618
Mannen sen en jongens A/B									
Vincent Schniedewind	1983	15.7	1.52	15.59	23.7	5.72	47.87	2.23.8	5609
Jonathan Deloo	1991	14.5	1.57	13.46	23.8	5.36	36.76	2.18.2	5425
Joost van der Meer	1982	15.4	1.87	9.95	25.5	5.73	28.49	2.07.1	5395
Max van der Voet	1995	14.4	1.62	11.44	24.8	5.73	35.19	2.16.1	5376
Menno van Beelen	1992	15.6	1.62	13.52	24.4	5.19	40.36	2.18.9	5300
Vincent van Blitterswijk	1979	16.5	1.47	14.28	24.4	5.55	42.52	2.23.2	5159
Ruud van Noort	1988	19.9	1.57	18.02	25.6	5.15	45.68	2.17.9	5097
Tom Vonk	1995	15.6	1.67	9.48	24.6	5.17	23.69	2.10.1	4876
Joost Verdel	1988	15.6	1.62	11.35	25.8	5.51	37.67	2.35.7	4854
Dave Clemens	1988	16.6	1.52	14.19	24.7	4.66	35.86	2.23.5	4792
Tom Hoekema	1995	16.3	1.77	11.65	26.7	5.54	41.7	2.59.5	4727
Michel Hageman	1976	17.8	1.42	13.19	26.1	4.86	43.07	2.14.3	4677
Hein Heemskerk	1988	17.9	1.52	11.85	27.3	4.98	40.71	2.20.4	4490
Frans Beijik	1990	19.7	1.62	12.44	26.8	4.79	39.6	2.38.8	4214
Maarten ter Hoeve	1985	18.7	1.47	10.33	26.7	5.16	27.61	2.20.7	4100
Levi van der Geest	1995	17	1.62	10.29	27.9	4.39	31.08	2.30.6	4080
Hylke Kroon	1995	16	1.32	9.58	26.4	4.65	30.69	2.25.0	4071
Joost Teeling	1995	15.5	1.42	8.95	25.1	4.89	24.51	2.41.8	4052
Reinier Koops	1993	15.2	1.52	9.75	25.2	4.81	25.97	DNS	3697
Keije Nagel		19.8	1.52	10.79	28.9	4.47	29.04	2.58.5	3326
Ed Warmerdam	1978	14.5	1.57	12.21	26	DNF	DNS	DNS	3028
Jeroen Habers	1991	DNS	DNS	11.31	DNS	DNS	38.81	DNS	1260

KRACHTTRAINING

Door dit artikel te plaatsen in het clubblad van de Spartaan, wil ik alle lopers attenderen op het belang van krachtoefeningen. Ik ben er een voorstander van. Lopen is meer dan het ene been voor de andere te plaatsen. Succes Lieskina Brouwer, trainer B groep.

KRACHTTRAINING in de ATLETIEK, meer noodzaak dan wens !!!!!

door Hugo Veenker

Een aantal jaren terug is de discussie in de atletiek op gang gekomen omtrent het al dan niet invoeren cq toepassen van krachttraining in alle vormen van de atletiek.

Ook ondergetekende heeft menigmaal in deze discussie deel genomen in de diverse cursussen waar het onderdeel krachttraining in de atletiek altijd op het lesprogramma stond.

Het lijkt me ook niet voor niets dat kracht, naast snelheid, uithoudingsvermogen, lenigheid en techniek en coördinatie een van de basiseigenschappen in de atletiek is.

Wat ik onder andere heb geleerd is dat het spreekwoord :

"ONBEKEND MAAKT ONBEMIND",

zeker van toepassing is op het onderwerp krachttraining in de atletiek.



KRACHT ALS ALGEMEEN ATLETIEK-BELANG.

Krachttraining geeft spierhypertrofie en een grotere neuro-musculaire adaptatie, waardoor er minder snel uitputting van het gehele lichaam plaats vindt. Zowel de korte als de lange inspanningen op een hoger niveau plaats kunnen vinden. En er dus meer optimaal getraind kan worden waardoor ook de overige prestatiebepalende factoren zullen toenemen.

Met krachttraining heb je de mogelijkheid om zeer specifiek te belasten, bv de totale spiermassa (vergroting van vermogen) bv de bovenbenen en de buik- en rugspieren voor de loper cq marathonloper. Doordat je alle spieren en pezen in het lichaam middels krachttraining meer belastbaar maakt.

Zal ook zeker de kans op het ontstaan van zowel chronische als acute blessures afnemen.

Het is immers niet voor niets dat in de literatuur krachttraining als volgt omschreven wordt : "Het is een training waardoor spierhypertrofie en/of neuromusculaire aanpassing ontstaat, welke krachtsvermeerdering geeft voor zowel korte als langdurige inspanningen. Door adaptatie wordt de prestatiebevorderende prikkel verbeterd".

Ik zal trachten weer te geven waarom het in mijn optiek voor de atletiek nu juist zo belangrijk is om juist wel, gericht op het atletiekonderdeel, aan krachttraining te doen.

LANGE AFSTANDEN TOT AAN DE MARATHON.

Middels krachttraining voor de lange afstandloper krijg je een betere ontwikkeling van het gehele spierkorset van het lichaam, waardoor je de meest optimale afstemming van de diverse spiergroepen krijgt tijdens het lopen.

Je loopeconomie en loopefficiëntie is hierbij dan ook optimaal, waardoor je een bepaalde hoge snelheid langer en vooral eenvoudiger vol kan houden.

Doordat de spiergroepen goed op elkaar afgestemd kunnen zijn, neemt de kans op blessures ook af. En zal ie het meest optimaal in de voorbereiding kunnen trainen.

De belastbaarheid neemt toe, maar de kans op overtraindheid blijft bestaan, let dus op

Middels krachttraining kan je spiergroepen die je ogenschijnlijk op de lange afstand niet lijkt te gebruiken optimaal trainen.

Denk bv aan de borst-, de rug- en buikspieren en de spieren in de armen, ook deze spieren bevatten mitochondria en deze zorgen ervoor dat je zuurstof om kan zetten in energie (hetaerobe energieleverantiesysteem), wanneer je deze dus weet te trainen waardoor het aantal functionele spiercellen toeneemt zal ook het aerobe vermogen toenemen.

Na de voorbereidingsperiodes, waarin met name de krachttraining in het "honk" plaats vind (voor de lange afstandslopers veelal in de eerste wintermaanden), is het eenvoudiger om een transfer te maken naar de relatief snelle bostrainingen of crosswedstrijden.

De marathonloper heeft van nature vaak een angst voor toename in gewicht en daar valt zeker wat voor te zeggen.

Maar de gewichtstoename na krachttraining is op zich een heel natuurlijke. De toename komt dan vaak met name door de hypertrofie van spieren, die veelal te weinig getraind waren en eigenlijk onderontwikkeld zijn geweest in vergelijking met bv de beenspieren. De harmonie bleef dus uit, waardoor de kans op blessures groter blijkt te zijn dan je zou verwachten. In feite is de toename in gewicht een geheel natuurlijke.



CRA-NIEUWS

HET WINTERCIRCUIT

A. voor de lopers

Op zondag 30 oktober gaat deze onderlinge recreatieve competitie opnieuw van start.

Het kunnen kiezen of je kort of lang loopt blijft na het succes van vorig jaar gehandhaafd.. In de einduitslag wordt geen onderscheid gemaakt tussen kort en lang. Dus we hebben alleen categorieën, D, H, DV1, HV1, (dames, heren, dames veteranen1,...),etc.

We geven iedereen de gelegenheid om per wedstrijd de keuze te maken om kort of lang te lopen (wel voor de wedstrijd aangeven). De puntentelling per wedstrijd is gelijk aan afgelopen jaar. Dus nr. 1 van de korte afstand krijgt 100 punten, nr. 2 98, etc. Zo ook voor de lange afstand krijgt nr. 1, 100 punten, nr. 2 98, etc. In de uitslag worden daarna de korte en lange afstandpunten op een hoop gegooid. Dus na de eerste wedstrijd heb je per categorie 2 personen met 100 punten. Als er op het einde bij de coopertest nog deelnemers zijn met gelijk aantal punten dan moet de coopertest de uitkomst bieden.

In de vorige Spektakels was 12 februari nog niet zeker. Deze datum is wel goed; alleen doen we dan de bosloop en op 15 januari de CRA-1/2 marathon. Voor de zekerheid hier het definitieve rooster; de activiteiten staan gepland op de volgende zondagen:

	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	CRA-½ marathon; 8 of 21,1 km	Polderrondje
12 februari	Bosloop; ca. 5 of 10 km	Rondje langs het water
11 maart	Coopertest; 12 minuten	Verrassingstocht

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

De data van het Wintercircuit staan - onder Recreanten/wintercircuit - ook op de internetpagina (www.spartaan.net). De uitslagen van de lopen komen ook op de recreantenpagina.

Startnummer !?

Bij jouw eerste loop krijg je een startnummer voor de hele competitie. Je wordt verzocht deze zelf te bewaren en deze mee te nemen bij elke loop. Je startnummer toch vergeten? Haal een vervangend nummer in de kantine. Let er ook even op dat je niet nog een oud nummer in je tas hebt en dit per ongeluk gebruikt. Het wordt dan voor Piet Lenting erg lastig de uitslagen te verwerken.

De spelregels? Zie het publicatiebord in de kantine.

B. voor de wandelaars en Nordic walkers

Voor deze leden organiseren we weer wandelingen; op een apart parcours en steeds op dezelfde datum als de hardloopactiviteiten. Inschrijven zoals de hardlopers is niet nodig. Alleen op de dag van de wandeltochten wel even melden bij de CRA. Deze wandeltochten zijn gericht op lekker sportief samen een stuk lopen en ongeveer gelijktijdig en op (nagenoeg) dezelfde plaats eindigen als de hardlopers. Bij de wandelingen in het wintercircuit staan we introducees toe tegen betaling van 2 euro per loop.

DE RANDWEGLOOP op 30 oktober; aanvang 11.10 uur

Deze eerste loop van dit seizoen is weer op en bij onze eigen atletiekbaan.

De starttijd voor de **wandelaars/nordic walkers** is om 10.00 uur.

Oproep

Als er nog mensen (leden of familie) zijn die wel willen assisteren bij de organisatie; bijv. omdat ze toch wel komen kijken, meld je dan bij één van ons. Uiteraard is na afloop de kantine open om de prestaties samen nog even door te nemen.

De CRA wenst jullie prettige wedstrijden/wandelingen en wij hopen op een grote deelname.

DE POLDERLOOP op zondag 27 november 2011: 11.00 uur

Plaats: clubhuis scouting Shawano's (bij de ijsbaan), Randmeerstraat

We kunnen net als afgelopen jaren weer terecht bij scoutinggroep De Shawano's. Je komt er via de Randmeerstraat. Voor wie deze niet weet; het is in Poelpolder Zuid, dicht bij de ringvaart Haarlemmermeer en onder de hoogspanningsleiding die langs De Engel naar Lissbroek loopt. **Kom zoveel mogelijk op de fiets. Er is weinig parkeerruimte. Kom je wel met de auto: parkeren bij de ijsbaan.** We hebben ook dit jaar weer het in vorige jaren gebruikelijke 'randgebeuren'; koffie/thee, snert, enz. Dit in samenwerking met de scoutinggroep. Al met al redenen genoeg om na de loop nog even te blijven. In het clubhuis zijn kleedruimtes; maar er kan niet gedoucht worden. Ik raad ieder dan ook aan er rekening mee te houden, dat je wellicht later naar huis gaat dan je gedacht had. Neem dus droge kleding mee en familie is als supporter van harte welkom. Als het weiland niet al te nat is, gaan we daar weer door, anders het 'oude' parcours. Zorg dus in ieder geval dat je niet je allernieuwste schoenen aan hebt.

De Nordic Walkers en Sportief Wandelaars vertrekken om 10:00 uur vanaf het clubhuis van De Shawano's voor een dijkensrondje. 'Kort' 6,5 km; 'lang' ca. 10 km. Ook voor hen natuurlijk het bovengenoemde 'randgebeuren'.

DE DUIN/STRANDLOOP op zondag 18 december: Langevelderslag

De lange afstand (10,7 km) start om 11.00 uur en de korte (3,5 km) 5 minuten hierna. Dit om de tijd die ieder 'kwijt' is, zo kort mogelijk te houden. Let op de instructie bij de start om verkeerd lopen te voorkomen. Deze loop in ons circuit start weer bij Nederzandt (voormalige OASE) aan de Langevelderslag. Op deze locatie heeft een aardige verbouwing plaatsgevonden en het geheel is zeer de moeite waard (zie <http://www.etenbijnederzandt.nl/index.php>). De horecagelegenheid heeft een ware metamorfose ondergaan.

Tegen het inleveren van je startnummer heb je de keuze tussen een kopje soep en een broodje. E.e.a. is mede mogelijk gemaakt door Nederzandt. Zij zorgen tevens voor kleedruimten.

De tocht voor wandelaars en Nordic Walkers start om 10.00 uur, ook vanaf Nederzandt, Langevelderslag.

Nog even enkele praktische puntjes.

Voor de lopers: Denk er om dat je je startnummer meeneemt. Mocht je dat toch zijn vergeten of voor het eerst meedoen, meld je dan even bij één van ons in Nederzandt. Aan de Langevelderslag is voldoende parkeerruimte, parkeer wel op het grote parkeerterrein (tarief € 1,50). Parkeer niet op de weg; ook niet op de 'parkeerstrook' bij het draaipunt. Je riskeert een boete van € 36,- en de pakkans schijnt groot te zijn.

Tot slot

Als je nog vragen of opmerkingen hebt, neem dan contact op met één van de leden van de CRA. Een prettige competitie toegewenst.

KERSTSTUKJES maken op 15 december

Na een jaar afwezigheid en vragen, waarom het niet door ging, peilen we nu de belangstelling. Omdat de Kerstvakantie laat begint, is dit bijna een week later dan 2 jaar geleden en de stukjes kunnen nu weer goed vochtig worden gehouden op de oasie.

Vanwege tijdig inkopen moeten we vóór 31 oktober zicht hebben op de belangstelling. Meld je aan op de lijst op het publicatiebord of via e-mail bij mij: theo.edens@ziggo.nl

We hebben Martien van der Hoorn en Martin van Rijssel (M&M) weer bereid gevonden om voor Spartaanleden de avond te organiseren (zie onderstaande informatie. Deze staat ook op het publicatiebord). De Commissie Recreatieatletiek (CRA) verricht hand- en spandiensten. Wij zorgen o.a. voor warme chocolademelk en de inschrijving. M&M verzorgen de avond inhoudelijk.

Informatie Kerststukjesavond:

Kosten per persoon: ca. 10 euro. Hiervoor maak je 2 stukjes.

Het is niet de bedoeling om (ook) op een eigen bakje, schaal, o.i.d. een stukje te maken. Bij voldoende belangstelling vanaf begin november inschrijven en (gelijktijdig) betalen op dinsdag- en donderdagavond na de training bij een lid van de CRA. Limiet: 50 personen; Aanvangstijdstip: 20.30 uur; Sluistijdstip: 23.00 uur. Partners van leden kunnen als introductie ook meedoen.



It's time to trim the tree!

KERST WORKOUT

Een leuk kerststuk gemaakt van natuurlijke materialen waaronder diverse groensoorten, bessen, dennenappels en mos opgesteld in een mand of schaal. Dit alles is ruim voorhanden. Iets gezelligs voor op tafel.

Ontwerp je kerststukje dit jaar in een creatieve workshop in de kantine van AV De Spartaan aan de Spekkelaan te Lisse. Niet iedereen is overtuigd van zijn eigen talenten, dus dit is je kans om in een sportieve ambiance sfeerrijke kerststukjes te maken.



Er staan op deze avond na de training tafels klaar met veel echt natuurlijk Nordmann kerstgroen en allerlei passend materiaal om een leuk idee te maken. Er is voldoende: IJslandse Rendierenmos, Eikeltjes, Paddenstoelen, Pepers, Rode en Gele Kornoeljestakken, Hederakoppen, Anthuriumbloemen en natuurlijk met de echte kerstkaarsen. Met zoveel groen kan je alle kanten op deze avond en zeker weten dat je er in slaagt om je creatieve ideeën waar te maken. Per persoon zijn de takjes en de bijpassende artikelen al op de werktafels gedeponeerd, dus je kunt zo beginnen alvorens je uiteraard eerst wat technieken en instructies bijgespijkerd krijgt.



Basiselementen:

Als ondergrond gebruiken we bakjes met steekmos ook wel oasie genoemd, waarin je heel gemakkelijk de artikelen in kunt schikken. Er is ruim voldoende materiaal aanwezig om er twee prachtige kerststukjes per persoon uit te halen. Er is hulp van Martien en Martin, die de hele avond voor jullie beschikbaar zijn, om nog materiaal aan te vullen en enig advies te geven voor een professioneel eindproduct. Wel is het belangrijk dat je een bloemenschaartje of snoeischaar meeneemt van huis om de takjes op de juiste lengte te kunnen knippen.

Vrolijke Kerst

Kerst, de gelegenheid voor het geven van cadeautjes en aardigheidjes. En om te laten zien hoe zeer u uw sportvrienden, of gewoon een goede vriend waardeert. Met dit zelfgemaakte kerstarrangement voor thuis is een herinnering aan al die mooie momenten bij De Spartaan dicht bij je.

Trainingen op dinsdag- en donderdagmiddag en zondagmorgen

We wijzen hier nog eens op de mogelijkheid om op deze middagen van 13.45 – 15.00 uur te trainen. Op dinsdag is er intervaltraining (vergelijkbaar met dinsdagavond); op en in de omgeving van de baan. Op donderdag doen we een duurloopje over wisselende parkoersen in de omgeving. In de groep zijn behoorlijke verschillen in tempo, dus je past er zeker in. Naast de trainingen op dinsdag- en donderdagavond en zaterdagmorgen kan er ook op zondagmorgen getraind worden (9.00 uur AWD, De Zilk).

vervolg CRA

TRIMLOPEN

Omdat veel (nieuwe) leden interesse hebben in deelname aan trimlopen in de omgeving, vind je hier enkele loopjes in de omgeving en enkele andere populaire.

Meer informatie over afstanden, starttijden, organiserende vereniging en tel.nr. voor inlichtingen kun je vinden op de site van de Atletiekunie (<http://www.dutchrunners.nl/Hardlopen-site/dutch-runners-guide>).

zo.	6	nov.	Berenmarathon; 21,1-42,2 km	v.a. 12.00 u. Terschelling West
zo.	13	nov.	Oosterduinloop; 8-16,1 km	v.a. 11.00 u. Noordwijkerhout
zo.	20	nov.	Zevenheuvelenloop; 15 km	v.a. 13.00 u. Nijmegen
zo.	4	dec.	Ter Specke loop; ook ZenZ-circuit; 5-10-15 km	11.00 u. Lisse (Spartaan)

En verder natuurlijk ook dit jaar weer de in ere herstelde Kerstcross op 2^e kerstdag. Zie de informatie vanuit de WOC elders in dit of in het volgende clubblad.

Omdat er vorig jaar verschillende Spartanen mee hebben gedaan aan de Berenloop op Terschelling en er eveneens belangstelling is voor de Zevenheuvelenloop, heb ik deze ook vermeld.

WANDELINGEN IN DE REGIO

za.	5	nov.	Pijnacker, Randstadserie- 3 ^e tocht, 25 km	www.rs80.nl
za.	19	nov.	Wassenaar, Randstadserie- 4 ^e tocht, 25 km	www.rs80.nl
za.	26	nov.	Den Haag, WSV Haaglanden, div. afstanden	www.wsvhaaglanden.nl
za/zo.	3/4	dec.	Amstelveen, NHWB winterwandeltochten, div. afstanden	www.nhwb.nl
za.	10	dec.	Leiden, tocht 1 winterserie LEO, 15/25 km	www.wsvleo.nl
za.	17	dec.	Gouda, Randstadserie- 5 ^e tocht, 25 km	www.rs80.nl

Vragen of opmerkingen?

Wij kunnen ons voorstellen dat er wel eens iets is, dat in de C.R.A. besproken zou moeten worden.

Wij vergaderen meestal de 1^e donderdag van de maand. Dus als je een agendapunt hebt of iets waarvan je vindt dat wij daaraan eens aandacht moeten besteden, meld het aan Alfred Langendijk, Fred van der Hoorn, Wim Schouten, Loek van Saase of ondergetekende. Keus genoeg lijkt me; het moet gek gaan, wil je niet één van ons vijven zien.

Namens de Commissie Recreatie Atletiek, Theo Edens

Spartaanleden trotseren kou, wind, regen en sneeuw in Tirol

zaterdag, 08 oktober 2011 20:19

Voor de tweede keer op rij werd de marathon van Tour de Tirol gesteierd door het slechte weer. Op vrijdag waren de weersvoorspellingen al zo slecht dat de wedstrijdleiding besloten heeft niet naar de hoogste punt van de marathon te gaan. De wedstrijd werd veranderd in drie rondes van 14 km met als hoogtepunt de Hexenwasser op 1280 meter en dan weer terug naar Soll op 703 meter. Nog steeds een zeer zwaar parcours. Op de dag zelf bleek dat de weersomstandigheden nog slechter waren dan voorspeld. Op de Hexenwasser stond veel wind, het was koud en het sneeuwde heel erg. Daarom werd besloten de wedstrijd in te korten tot 2 rondes, dus 28 km. Met de gegeven weersomstandigheden nog steeds een zeer zware wedstrijd.

14 van de 15 Spartaandeelnemers trotseerden deze omstandigheden. Wim Schouten moest door een blessure uit stappen, maar de overige deelnemers kwamen allen fris (door het weer) over de streep. Voor Peter Jonkheer was het niet duidelijk dat de wedstrijd ingekort was, dus heeft hij nog drie kilometer meer gelopen.

Voor Joop Marcelis was dit de tweede in een serie van drie wedstrijden. Zondag wordt het loopweekend afgesloten met de halve marathon (ziemlich flach). Waarschijnlijk zijn enkele marathonlopers na de 28 km nog zo fris dat ze zondag de halve gaan doen.

Tour de Tirol: Spartaan weer 2 podiumplaatsen

zondag, 09 oktober 2011 21:29

Tijdens de afsluitende halve marathon van Tour de Tirol zijn er weer twee podiumplaatsen naar AV De Spartaan gegaan. Kobi van Braak en Jeannette vd Toorn hadden respectievelijk de eerste en derde plaats in hun categorie.

Topper in deze Tour de Tirol is uiteraard Joop Marcelis die alle drie de afstanden heeft gelopen. Hij was de snelste van de Spartaandeelnemers in de halve marathon met een tijd van 1:37:35.

De halve marathon vormde de afsluiting van een zeer geslaagd weekend in Söll, Tirol. Vrijdag de 10 km, zaterdag de hele marathon (die helaas door weersomstandigheden was ingekort tot 28 km) en zondag de halve marathon. De weersomstandigheden voor de halve marathon waren prima en met een deelnemersveld van ruim 450 deelnemers erg gezellig.

Geschreven door Hans Adriaanse

Voor uitslagen zie www.spartaan.net



Eric Bakker en Marjolein Beugelsdijk winnaars SPOC 2011

De 17^e editie heeft dan wel wat minder deelnemers getrokken dan de laatste voorgaande jaren maar het was zeker niet de saaiste. Nog niet eerder in de historie waren er zoveel leeftijdscategorieën namelijk 12 in totaal. Ook bleef het spannend tot in de laatste 100 meter wie zich dit jaar kampioen bij de mannen mocht noemen en werden in diverse categorieën tot de laatste snik verbeterd geleverd voor de podiumplaatsen. De organiserende atletiekverenigingen NSL en AV De Spartaan kijken dan ook tevreden terug op een schitterend Super Prestige Oranje Circuit die dit jaar weer tijdens de najaarsfeesten over 6 wedstrijden door de Bollenstreek raasde.

In totaal werden 239 deelnemers ingeschreven waaronder maar liefst 46 vrouwen.

Dit jaar voor het eerst deelnemers in de leeftijdscategorie 15t/m 20 jaar. Voorheen waren ze ingedeeld in de klasse 15 t/m 34 jaar waardoor het leeftijdsverschil vrij groot was. Toch waren een paar jonge atleten regelmatig te vinden in de kopgroep en wisten zij op uitstekende wijze hun visite kaartje af te geven. Dit biedt veel perspectief voor de toekomst. Dat tijdens de zesde en laatste wedstrijd in zeven van de 12 categorieën nog hard gestreden moest worden voor de prijzen zegt veel over het geringe krachtsverschil. Men is goed aan elkaar gewaagd en het was een lust voor het oog om de atleten te zien strijden voor het hoogste aantal punten. Niet alleen in de bovenste regionen maar ook op elk front werd hiervoor gestreden en na de wedstrijd werd aan de verzorgingstafel vermoeid maar voldaan de wedstrijd met elkaar op prettige wijze "geanalyseerd"

Zeer opvallend was het optreden van Eric Bakker uit Voorhout. Hij was het die in 1995 de allereerste SPOC op zijn naam schreef en hij wist dit te herhalen in 1997, 1999, en 2003. Dat hij nog lang niet is afgeschreven bewees Eric dit jaar om na een felle strijd met Frank Vulker in de laatste 100 meters toe te slaan. Hij werd kampioen bij de mannen. Marjolein Beugelsdijk uit Warmond ging in elke wedstrijd winnend over de streep ondanks de grote concurrentie. Zij werd op overtuigende wijze kampioene bij de vrouwen.

Uitslagen:

Vrouwen 15 t/m 20 jaar	pnt	Vrouwen 35 t/m 44 jaar	pnt	Vrouwen 55 t/m 65 jaar	pnt
1. Heleen van der Hulst	400	1. Ludwine van Rhijn	400	1. Jeannette Verspui	400
2. Lianne Slotboom	397	2. Gerda de Zwart	396	2. Joke van der Poel	397
3. Lisa Edelaar	395	3. Gabriëlla Mosk	394	Mannen 55 t/m 64 jaar	
Mannen 15 t/m 20 jaar		Mannen 35 t/m 44 jaar		1. Hans Pley	399
1. Daan van der Hoorn	400	1. Erik Bakker	400	2. Hans van Kampen	397
2. Davey Kaak	398	2. André Korpelshoek	397	3. Koen Zonneveld	397
3. Daan de Jong	396	3. Wardie van Wouw	395	Vrouwen 65+	
Vrouwen 21 t/m 34 jaar		Vrouwen 45 t/m 54 jaar		1. Wilma Scheps	400
1. Marjolein Beugelsdijk	400	1. Astrid Hoek	400	Mannen 65+	
2. Jolanda Vooijs	396	2. Eveline Botter	398	1. Cees Hannema	400
3. Femke Tims	393	3. Ronique Gerlof	394	2. Wim Hogewoning	398
Mannen 21 t/m 34 jaar		Mannen 45 t/m 54 jaar		3. Jac van Rijn	394
1. Frank Vulker	400	1. Daan Noteboom	400		
2. David Peters	396	2. Arie Noordsij	397		
3. Anton Lafeber	393	3. Edwin Teeuwen	392		

Winnares overall vrouwen

Winnaar overall mannen

Marjolein Beugelsdijk

Eric Bakker

Overige uitslagen op www.oranjecircuit.nl





NIEUWS VAN DE CJA



Wat kan het weer snel omslaan. Loop je de ene week bij de afsluiting van het jubileumjaar van De Spartaan nog op slippers en in zomerkleding. En een week later bij de onderlinge meerkampen is winterkleding geen overbodige luxe en de bestelling van een kop hete chocolademelk in de kantine ook helemaal niet gek. Met het mooie weer leken de wintertrainingen nog erg ver weg, maar na afgelopen weekend sta ik er niet meer van te kijken dat het over een paar weken al weer tijd is om de Dick de Vroomen bokaal uit te reiken bij de pupillen en dat alle kinderen weer gaan doorschuiven naar een andere trainingsgroep. Een mooi moment om even stil te staan bij de volgende gebeurtenissen.

☺Jubileumfeest voor de jeugd

Het bleef feest in Lisse voor de jeugd! Na een week van de Harddraverijfeesten gingen we gewoon door naar het volgende feest. Op 1 oktober a.s. werd de jeugd uitgenodigd om bij FC Lisse het jubileumjaar van De Spartaan af te sluiten. De middag was gereserveerd voor het feest voor de pupillen en in de avond voor de C-D jeugd. De trainers boden beide groepen een leuk programma aan, waardoor je geen tijd had om je te vervelen was er niet. Er kon gedanst worden op muziek van de DJ. Aan de inwendige mens was ook gedacht. De kinderen kregen een feestmaaltijd voorgeschoteld met frietjes en iets hartigs. Daarna konden zij herinneringen ophalen aan het geslaagde jubileumkamp, omdat als laatste onderdeel de casinospelen op het feestprogramma stonden. Evenals op kamp werd dit door iedereen zeer fanatiek gespeeld en was er eigenlijk weer tijd te kort om al het speelgeld op te maken. Toen de ouders de kinderen kwamen ophalen aan het einde van het feest hadden zij ook nog helemaal geen tijd om naar huis te gaan. Een teken dat het dus een zeer geslaagd feest was. Trainers en iedereen, die aan dit feest heeft meegeholpen: bedankt voor jullie inzet! De Spartaanjeugd zal aan dit jubileumjaar vast nog met veel plezier terugdenken.

🏆 Huldiging Spartaanjeugd tijdens de onderlinge meerkampen

Na het jubileumfeestje kwam er nog een huldigingfeestje. Tijdens de onderlinge wedstrijden op zaterdag 8 oktober jl. zijn de jeugdige kampioenen officieel in het zonnetje gezet. Vorig jaar is de start gemaakt met de huldiging van de jeugd, die bij een wedstrijd op nationaal niveau een prijs op het erepodium behaald hebben. Nu ook dit jaar het protocol weer opgezocht kon worden vanwege zeer goede prestaties, lijkt de huldiging een jaarlijks terugkerende gebeurtenis te worden. Ook deze keer was de wethouder van de gemeente Lisse de heer De Roon weer van te partij om de jeugdige atleten te huldigen. De aanleiding voor de huldiging dit jaar waren 2 prestaties, die voor een plek op het ereschavot zorgden bij een nationale wedstrijd. De eerste plek op het erepodium is behaald door Eveline de Jong, meisje pupil A 1e jaars. Tijdens de finale van 1k run in Apeldoorn kwam zij met een eindtijd van 3.34,52 als 3e over de finish. De andere plek op het erepodium is behaald door een competitieploeg. Na 2 competitiewedstrijden in Rotterdam en Zoetermeer en een superprestatie in de districtsfinale in Leiden, stonden de meisjes C als grote favoriet te boek voor de finale in Apeldoorn. Zij stonden 400 punten voor op de als 2e geplaatste ploeg voor de finale. Echter niet iedereen was de zomervakantie was even goed doorgekomen. Het werd op 10 september spannend wat dit zou betekenen voor de landelijke finale competitie 2e divisie. De C-meisjes van De Spartaan gingen er helemaal voor en leverden goede prestaties. Zij haalden met een puntenscore van 5,148 punten slechts 42 punten meer dan nummer 2. De voorsprong was minder dan na de districtsfinale, maar deed niets af aan de behaalde titel: Nederlands Kampioen. Kaylee van Beelen, Tünde Brinkerhof, Remi van Dijk, Annemarie ten Kate, Jamie Loos, Zyna van der Poel, Sanne Vermeij zijn samen met hun trainers John van der Zwet, Paul de Koning, Hannah Overgaauw, Arnoud Koot Dennis Verhaar in het zonnetje gezet en ontvingen namens het bestuur een zonnig bloemetje en een mok voorzien van een foto van het winnende meisjesteam, waardoor zij elke dag nog herinnerd worden aan deze mooie prestatie.

📅Wedstrijdinschrijvingen C/D-jeugd

Via het clubblad en de mail heeft Annette van Wieringen een oproep gedaan om van haar de activiteiten over te nemen, die verbonden zijn aan de wedstrijdinschrijvingen voor de C/D-jeugd. Zij heeft dit meerdere jaren met veel enthousiasme gedaan maar nu haar zonen in hogere trainingsgroepen actief zijn, kwam voor haar het moment om deze taken over te dragen. We hebben veel mensen benaderd met de hoop dat een "nieuwe" vrijwilliger zijn hulp zou aanbieden. Dit bleek helaas erg lastig te zijn. Tessy Lenting heeft heel sportief haar hulp aangeboden om deze taak over te nemen. We zijn hier natuurlijk ontzettend blij mee, maar aangezien zij al veel vrijwilligerswerk voor De Spartaan verricht, zou het mooi zijn als iemand anders na enige tijd de inschrijvingen kan gaan doen. Lijkt het u leuk, maar heeft u geen idee wat het allemaal precies inhoudt of ervaart u een grote drempel om deze stap te maken. Neemt u contact met Tessy op en wellicht kunnen jullie samen e.e.a. gaan oppakken. Want de welbekende spreuk "vele handen maken licht werk" is ook hier van toepassing. Verder wil ik Annette bedanken voor haar inzet de afgelopen jaren. Door jouw activiteiten kon de C/D jeugd aan wedstrijden meedoen en er op rekenen dat vervoer naar de wedstrijd geregeld was. Hartelijk dank hiervoor.

Rest mij nog iedereen veel plezier toe te wensen op de laatste trainingen bij de vertrouwde trainingsgroep en alvast veel succes en trainingsplezier bij de nieuwe trainingsgroepen per 1 november a.s. ☺☺☺

Karin Zonneveld
Voorzitter CJA



Eindfeest Pupillen en CD jeugd

Zo hè hè, het jubileumjaar zit er op! Gelukkig kunnen we terugkijken op een aantal zeer geslaagde evenementen, met als klap op de vuurpijl het eindfeest. Er is tijdens dit jubileumjaar natuurlijk ook veel voor de jeugd gedaan en dit was bij het eindfeest niet anders. De oudjes mochten lekker bier drinken in de sporthal van FC Lisse, wij hadden tenminste het hele sponsorhome tot onze beschikking. Van 17:00 uur tot 22:00 uur was deze ruimte omgebouwd tot disco (met echte DJ's) en casino (met bijna echt geld). Toen even naar 17:00 uur de ouders weg waren gestuurd kon het feest beginnen voor de pupillen. De DJ's draaide de hipste platen en een half uur dansen later werd er zelfs patat met snack geserveerd. Nadat iedereen het bordje leeg had gegeten kon het casino beginnen. Er lag voor iedereen een paar honderdduizend euro klaar die naar eigen inzicht kon worden ingewisseld voor fiches. Hiermee kon je vervolgens echte casino-spellen spelen. Gelukkig waren er ook wat simpelere spellen om te spelen, zoals kaarten-bingo, paarden-race en hoger/lager. Ondertussen waren er ook serieuze prijzen te winnen (snoep en bioscoopbonnen) en werd de jubileum-fotowedstrijd-pupillen-winnaar bekend gemaakt. Om 19:30 was de wissel van de wacht en kwamen de CD-junioren binnen. Ook voor hen een knal harde disco (nu was het wel donker) en patat met een snack om het uitgezwete zout en de verbrande calorieën weer aan te vullen. Ook voor de junioren volgde hierna het casino met dit keer een aantal moeilijker spellen. Nadat de bioscoopbonnen, het snoep en jubileum-fotowedstrijd waren gewonnen moest iedereen om 22:00 uur toch echt naar huis. De patat was op, de DJ's moe, al het geld verspeeld, het snoep opgegeten en het jubileumjaar voorbij. Op naar het 60-jarig jubileum. En hopelijk zal de jeugd van nu de kar dan trekken.

Winnaars fotowedstrijd.

pupillen: **Emma en Anne Wil van Werkhoven**
junioren: **Manon van Hal**
overall: **Gerard Lenting, Martin Kerkvliet en Maarten ter Hoeve**



Maandwinnaars:

November: Remona Fransen
December: Gerard Lenting
Januari: Ina Oosterhof
Februari: John van der Zwet
Maart: Emma en Anne Wil van Werkhoven
April: Martin Kerkvliet
Mei: Hannah Overgaauw
Juni: Martien van der Hoorn
Juli: Maarten ter Hoeve
Augustus: Ernst Hanouwer
September: Paul Stelder

groeten, Jan Beijk



Vanuit de CD-Hoek

Landelijke finale competitie 2^e divisie Meisjes C

10 september 2011, de dag dat het moest gaan gebeuren. De grote favoriet voor de eerste plaats gezien de voorronden, maar dat is geen garantie. Je weet niet wat de andere ploegen nog voor verrassingen in petto hebben en door de blessure van Tünde Brinkerhof kon niet het sterkste team worden opgesteld. Toch bleef er maar 1 doel: kampioen worden. Alles begon met de 4 X 80 meter. Zyna van de Poel als vervangster van Tünde als eerste loopster deed het uitstekend, goed uit de startblokken komend snelde ze naar een mooie wissel op Sanne Vermey, die liep hard naar Kaylee van Beelen, weer een goede wissel en dan nog alleen nog de wissel van Kaylee op Jaimy Loos. Alles gaat goed en de tijd is 41,01 seconden, maar iets langzamer dan in de gebiedsfinale. De eerste verrassing is signaleerd, Sparta heeft haar meest talentvolle D-junioren opgesteld. Er is wat gemor of dat wel is toegestaan. Om aan alle onzekerheid een eind te maken dit aan de wedstrijdleider gevraagd en wat ik al wist wordt bevestigd, dit is toegestaan.

De volgende twee nummers zijn tegelijkertijd. Jaimy moet verspringen en Tünde moet speerwerpen. Een goede aanloop een goede afzet, maar helaas de landing blijft achter. Toch komt Jaimy tot 4,73 meter. Als ze maar één keer haar landing zou durven uitstellen! In de tussentijd doet Tünde wat we van haar verwachten, de speer ver weg gooien. Ze komt uiteindelijk tot 30 meter en 8 centimeter en dat met een opspelende hamstring. Het volgende loopnummer dient zich aan, namelijk de 80 meter Horden. Dit keer moet Kaylee van Beelen de punten binnenhalen, dat doet ze uitstekend en ze komt tot 12,82 seconden. In dezelfde serie snelt Sanne Vermeij naar 13,49 seconden. Dan het kogelstoten. De eerste twee stoten van Zyna van de Poel zijn het niet. Meer pit, meer snelheid graag en ja hoor ze doet het. Ze komt tot 10,38 meter, een nieuw persoonlijk record en ook haar laatste stoot gaat weer over de 10 meter.

Weer een loopnummer, nu de 1000 meter. In de eerste serie Annemarie ten Kate. Nog niet zo lang terug van vakantie komt ze toch weer mooi tot 3:41.02 minuten. Daarna is het de beurt aan Kaylee van Beelen. Met in het achterhoofd de wetenschap dat ze nog last heeft van de naweeën van de ziekte van Pfeiffer, hopen dat ze toch voldoende inhoud heeft. Haar laatste ronde is moeilijk, maar toch komt ze tot een mooi resultaat 3:26,11 minuten. Dan komen de eerste tussenstanden op het bord. Het is spannend, drie teams vlak bij elkaar, Hollandia, de Spartaan en Sparta. Nog maar drie nummers te gaan. Eerst het hoogspringen. Hollandia valt af voor de race naar de eerste plaats. Zyna van de Poel haalt 1,50 meter, haar sprong over 1,55 meter was formidabel hoog, maar helaas ze vergeet haar voeten op het laatst op te tillen. Toch winst op Sparta. Bij het discuswerpen moet Rémi van Dijk de punten binnenhalen. Uiteindelijk komt ze tot 25,71 meter. De resultaten van de andere verenigingen zijn niet duidelijk. Vanaf een afstand gezien leek het erop dat Sparta verder heeft gegooid. Het wordt spannend. Het laatste nummer de 80 meter. Eerst Sanne Vermeij, ietwat traag vertrekkend komt ze tot een goede tijd van 11,32 seconden en dan de laatste serie met Jaimy Loos tegen onze directe concurrenten.

Nu laat Jaimy zien waarom zij de sprintster is van onze vereniging, ze wint de race in een tijd van 10,61 seconden. Het wachten begint. Het resultaat van discus wordt bekend en Rémi heeft de atlete van Sparta verslagen, dus de laatste drie nummers zijn voor ons, maar is het genoeg. Het duurt nog meer dan een uur, maar dan eindelijk het resultaat: KAMPIOEN van Nederland. Slechts 42 punten meer dan de nummer twee Sparta, maar dat maakt allemaal niet meer uit. Ze hebben het gedaan. De taart voor de winnaar smaakt uitstekend en na een stop bij de MacDonalds is een lange dag ten einde. Ik wil met name Tom Hoekema nog bedanken, omdat hij als jurylid namens onze vereniging is mee geweest en voor de rest, bedankt meiden voor het behalen van dit resultaat. Een trainer staat alleen maar aan de zijkant en kan alleen proberen jullie te motiveren en te helpen, maar jullie moeten het uiteindelijk zelf doen.

John van der Zwet



Uitslagen Onderlinge Meerkampen CD 8/9-10-2011

Jongens junioren D	80m	Ver	Speer	80H	Hoog	Kogel	1000m
Jurgen van der Zwet	12,3	4,18	25,27	14,9	1,27	6,83	3,42,8
Sijmen Schoonderwoerd	11,4	4,24	25,2	15	1,17	dns	dns
Tom in 't Veld	11,8	3,93	10,82	18,2	1,12	6,2	3,55,2
Julius Oud	12,7	3,51	18,71	17,3	1,07	5,24	3,57,3
Sam Lem	13	3,33	14,55	18,8	1,12	7,11	3,52,1
Curt Eriksson	13,1	3,1	14,59	19,1	0,97	4,45	3,43,6
Fabian Golden	13,2	3,2	11,52	21,1	1,02	4,18	4,32,9
Wolf Nederpel	12,3	3,72	15,82	dns	dns	dns	dns

Meisjes junioren C	80H	Hoog	Kogel	150m	Ver	Speer	600m
Zyna van der Poel	13,5	1,55	10,19	20,2	4,84	31,98	2,01,9
Jaimy Loos	13,5	1,55	8,76	20	4,59	25,07	1,55,1
Kaylee van Beelen	12,4	1,35	9,18	20,6	4,03	22,82	1,47,2
Sanne Vermeij	12,6	1,35	8,42	20,3	4,77	17,92	2,03,8
Annemarie ten Kate	15,5	1,15	7,82	22,1	3,94	14,76	2,02,3
Nyke van der Poel	17,5	1,2	8,07	23,3	3,64	14,78	2,07,9
Esther van Saase	17,3	1,15	7,63	24,8	3,41	16,1	dns

Jongens jun C	100m	Ver	Kogel	Hoog	100H	Discus	Speer	1000m
Dimitri Imanse	12	4,99	10,55	1,45	15,2	35,46	44,44	2,59,6
Jelle van der Zon	12,6	5,41	9,73	1,55	16,5	30,14	30,44	3,16,9
Karel Peterse	12,9	4,68	10,36	1,3	16,8	32,31	34,71	3,20,5
Jesse Verdoes	13,9	4,82	9,26	1,52	16,8	31,68	31,09	3,37,3
Joey Smit	13,5	4,14	7,41	1,35	19,9	26,14	32,91	3,32,7
Thijmen Dofferhoff	13,8	4,42	7,39	1,35	18,7	20,55	24,24	3,12,8
Richard Assendelft	13,4	3,95	8,49	1,4	20,8	24,78	31,17	3,35,1
Jéto van der Geest	14	4,16	6,32	1,2	22,3	19,31	23,8	3,38,4
Rik van Haalen	14,9	3,92	6,58	1,3	dns	18,51	15,01	3,40,9
Mart Kroon	dns	dns	dns	1,42	20,9	20,97	24,73	3,18,6

Meisjes junioren D	60H	Hoog	Speer	Ver	Kogel	600m
Mariska Hoogkamer	11,7	1,35	24,84	3,96	9,01	1,54,3
Rebecca Hulshof	13,6	1,2	13,69	3,63	6,99	1,54,7
Lotte van Stijn	12,9	1,1	13,46	3,33	7,1	1,58,4
Inge de Willigen	15,3	1,15	16,64	3,1	7,65	2,37,8
Irene Faas	14,7	1,05	14,11	3,11	6,31	2,17,5
Lianne Daan	15,1	0,95	17,01	3,3	6,1	2,25,3
Sanne Verdoes	14,7	1	dns	3,03	7,1	2,31,9
Lotte de Vroomen	14,3	0,95	8,29	2,5	4,84	2,26,4
Andrea Bouma	dns	dns	dns	3,4	6,29	2,14,6
Manon van Hal	dns	dns	dns	2,66	6,07	2,23,9

Huldiging Kampioenen

Goedemiddag,

Vorig jaar had ik de eer om voor het eerst de huldiging bij de jeugd te regelen. Na de goede prestaties toen is er door het bestuur besloten om een huldigingprotocol voor de jeugd op te zetten, zodat wij ook onze jeugdige kampioenen officieel tijdens de onderlinge meerkampen in het zonnetje kunnen zetten.

Aan het einde van de huldiging vorig jaar sprak ik de hoop uit dat de huldiging voortaan een jaarlijks terugkerende gebeurtenis zou worden. En de start hiervan is nu gemaakt.

Jullie snappen dat ik zeer blij, maar ook trots was dat ik vanwege goede prestaties bij de jeugd dit jaar het protocol weer op moest zoeken. In het protocol stond als actiepunt de wethouder van de gemeente Lisse uit nodigen. De heer De Roon reageerde weer heel enthousiast op mijn uitnodiging en ik ben blij dat hij nu aanwezig is.

De aanleiding voor de huldiging dit jaar zijn 2 prestaties, die voor een plek op het ereschavot zorgend bij een nationale wedstrijd.

De eerste plek op het erepodium is een 3e plek waarvoor ik graag een pupil wil uitnodigen. Na deelname aan verschillende 1K run wedstrijden mocht zij in april meedoen aan de finale van 1k run in Apeldoorn. Zoals zij zelf in een verslagje schreef. Ik begon rustig en daarna steeds sneller waardoor ik meisjes kon inhalen en in de bocht ging ik sprinten en kwam ik als 3^e over de finish met een tijd van 3,34,52. Een zeer mooie prestatie, die niet ongemerkt voorbij mag gaan.

Ik denk dat ze zich zelf in de verhaaltje wel herkend heeft en wil graag Eveline de Jong, meisje pupil A 1^e jaars naar voren roepen. Een zonnige bloem en als aardigheidje iets wat je nu goed kunt gebruiken als het donker wordt op de vrijdagtraining.

De andere plek op het erepodium is niet behaald door een persoon, maar meerdere. Ik weet niet of het aan de plaats ligt, maar ook nu was Apeldoorn weer de plek van de topprestatie. Na 2 competitiewedstrijden in Rotterdam en Zoetermeer en een superprestatie



Vervolg huldiging kampioenen

in de districtsfinale in Leiden, stonden de meisjes C als grote favoriet te boek voor de finale in Apeldoorn. Zij stonden na de districtsfinale 400 punten voor op de als 2° geplaatste ploeg voor de finale. Echter niet iedereen was de zomervakantie was even goed doorgekomen. Dus werd het op 10 september spannend wat dit zou betekenen voor de landelijke finale competitie 2° divisie meisjes C. De C meisjes gingen er helemaal voor en leverden goede prestaties. Ik begreep dat de ouders soms meer moeite hadden hun zenuwen te bedwingen dan de atletes zelf. Maar een uur na het laatste onderdeel was het duidelijk. De meisjes C van de Spartaan hadden met een puntenscore van 5,148 slechts 42 punten meer gehaald dan nummer 2. De voorsprong was minder dan na de districtfinale, maar deed niets af aan de behaalde titel: Nederlands Kampioen.

Ik wil graag de Nederlands Kampioenen naar voren roepen:

Kaylee van Beelen: zij deed in de finale estafette, 80 m horden en 1000 m

Tünde Brinkerhof: zij deed de onderdelen speer

Rémi van Dijk: discus

Annemarie ten Kate: 1000 m

Jaimy Loos: 80 m, ver, estafette

Zyna van der Poel: hoog, estafette

Sanne Vermeij: 80 m + 80 m horden, estafette

Nu is het een cliché, maar zulke prestaties behaal je niet alleen, dit gebeurt ook met behulp van instructies en aanmoedigen van jullie trainers. Ik wil graag ook hen naar voren roepen om ze in het zonnetje te zetten:

John van der Zwet, Paul de Koning,Hannah Overgaauw, Arnoud Koot en Dennis Verhaar.

In de voorbeschouwing op de website stond: de ploeg zal met niets minder tevreden zijn dan de beker. Deze beker hebben jullie verdiend gewonnen, maar jullie kregen 1 exemplaar, die in de prijzenkast van de kantine zal komen. Ik kan me voorstellen dat jullie wel dagelijks aan deze titel herinnerd willen worden. Het bestuur wil jullie daarom een beker aanbieden voor alledaags gebruik waardoor je bij het ontbijt of bij de thee 's middags weer met een glimlach zult denken aan de topprestatie in Apeldoorn. Nogmaals van harte gefeliciteerd met deze prestatie.

Karin Zonneveld, voorzitter CJA



PUPILLENNIEUWS

CLUBRECORDS PUPILLEN

Op 19 juni jl. liep Mini-pupil **Jelka Böhm tijdens de N.J.A.D. te Amersfoort op de **40 meter** 7.50 sec. elektronisch gemeten. Achter zo'n tijd komt dan de letter “E” te staan. Teruggerekend naar handtijd (HT) is dit: 7.50 sec. minus 0.24 sec. = 7.26 sec. Deze tijd wordt naar boven afgerond. Met andere woorden: Jelka evenaarde met **7.3 sec.** die dag dus haar eigen clubrecord, dat ze toen nog deelde met Jaimy Loos.

Op 3 september jl. lukte het **Jelka om in Alphen aan de Rijn het clubrecord op de **40 meter** alleen in handen te krijgen. Zij liep daar n.l. 7.29 sec. E = **7.1 HT**.

Op 10 september jl. was het weer **Jelka, die een clubrecord verbeterde en wel op het onderdeel verspringen. Hier nam zij met **3.15 meter** het record over van Jaimy Loos, die op 04.09.2004 ook in Voorschoten tot 3.12 meter kwam.

Het zat er al een tijdje aan te komen. **Fleuriënne Witvliet kwam tijdens eerdere wedstrijden al behoorlijk dicht in de buurt van het clubrecord **balwerpen MPA**. Tijdens de laatste baanwedstrijd op 8 oktober jl. te Lisse, tevens haar laatste wedstrijd als pupil, wierp zij in haar eerste poging de bal al naar **35.75 meter**. Dat dit geen uitschieter was blijkt uit haar volgende twee worpen die ook boven het oude clubrecord zaten n.l. 35.60 meter en 34.58 meter. Het oude record stond op 33.25 meter – Maaike Boon – Zoetermeer – 26.08.2006.

Het baanseizoen 2011 zit er nu op. Er zijn behoorlijk wat persoonlijke records (PR's) gesneuveld. Bijna alle wedstrijden zijn onder goede weersomstandigheden verwerkt. Zelfs op de laatste wedstrijd waren de weergoden ons goed gezind. Slechts 'n fikse bui aan het begin en een klein buitje aan het eind. Daartussen een heerlijk najaarszonnetje. Wie had dat durven dromen na al die herfstdagen met veel regen en wind!!

Marga



Uitslagen ZHM-competitie Alphen a/d Rijn 03-09-2011

Jongens Pupillen D	40m*	ver		balst.	
Jarique Hazel	8.61	2.29		2.74	
Thijs Kotte	8.36	2.43		4.03	
Meisjes Pupillen D	40m*	ver		balst.	
Carmen de Jong	8.24	3.00		3.12	
Fleur* van Smeets	8.40	2.29		3.37	
Jelka Böhm	7.29	2.91		4.17	
Jongens Pupillen C	40m*		hoog		balw.
Matthijs Valten	7.70		0.88		18.32
Thijmen Masereeuw	8.81		0.78		12.50
Thijs van Rijn	7.79		0.78		15.09
Meisjes Pupillen C	40m*		hoog		balw.
Mandy Duinkerken	8.25		0.83		9.54
Jongens Pupillen B	40m*	ver		kogel	
Jochem van Stijn	7.82	2.97		4.72	
Luka van der Meij	8.78	2.98		4.42	
Niels van Beek	7.32	3.22		4.78	
Sven Hazenoot	7.43	3.10		5.41	
Meisjes Pupillen B	40m*	ver		kogel	
Emma van Werkhoven	8.79	2.26		3.81	
Hannah Olsthoorn	7.73	2.72		3.43	
Nicole in 't Veld	7.17	3.30		4.40	
Jongens Pupillen A-1	60m*		hoog		balw.
Bas Meeuwenoord	10.27		0.98		19.93
Jasper Mens	12.25		0.98		14.57
Jesper vd Marel	10.45		0.98		25.52
Julian van Meggelen	9.24		0.98		25.44
Martijn Sabel	10.96		1.08		20.94
Merlijn van der Lans	10.63		0.98		25.38
Michael Bouma	9.71		1.13		25.30
Stijn Lammers	9.91		0.93		14.22
Willem Olsthoorn	9.57		1.28		32.54
Meisjes Pupillen A-1	60m*		hoog		balw.
Annemijn Warmerdam	11.02		0.93		14.85
Anne-Wil van Werkhoven	10.29		1.18		17.99
Eveline de Jong	9.63		1.23		21.69
Hieke Böhm	9.49		1.13		27.19
Joel Langelaan	10.85		0.98		17.35
Megan van Beelen	9.81		1.23		24.70
Jongens Pupillen A-2	60m*	ver		kogel	
Alex van Noort	10.08	3.53		7.65	
Joost Dofferhoff	10.29	3.66		6.89	
Steven Oosterkamp	9.66	3.75		6.29	
Twan van Tol	9.68	4.03		6.66	
Meisjes Pupillen A-2	60m*	ver		kogel	
Anneloes Pluimert	10.09	3.78		7.86	
Carmen Oosterkamp	10.73	3.11		5.49	
Eiise Hoogkamer	10.34	3.35			
Fleuriënne Witvliet	9.87	3.50		6.40	
Juliette Pluimert	9.79	3.44		5.69	
Kimberley Booij	9.40	3.60		7.28	
Laurien van de Coevering	10.18	3.35		6.02	
Loes Vonk	10.74	3.13		6.20	



Michael tijdens de estafette



Wissel Martijn met Jesper



Uitslag Voorschoten 10 september 2011

Jongens mini	40m	Ver	Bal	600 m	
Nick Duinkerken	8.8	2.44	13.43	2.41.54	
Meisjes mini	40m	Ver	Bal	600 m	
Jelka Böhm	7.6	3.15	13.10	2.29.38	
Carmen de Jong	8.3	2.97	9.55	2.43.54	
Anouk Bemelman	8.6	2.25	8.64	2.53.77	
Jongens pup C	40m	Ver	Bal	600 m	
Stijn Hooijman	8.5	2.77	13.56	2.31.61	
Meisjes pup C	40m	Ver	Bal	600 m	
Mandy Duinkerken	8.5	2.49	10.03	2.33.30	
Jongens pup B	40m	Ver	Kogel	Bal	1000 m
Niels van Beek	7.3	3.21	4.97	14.02	4.38.78
Jochem van Stijn	7.9	2.94	5.04	17.10	4.28.98
Meisjes pup B	40m	Ver	Kogel	Bal	1000 m
Shana van Vuuren	8.1	2.90	6.50	21.77	
Nicole in 't Veld	7.1	3.21	4.43	12.09	
Emma van Werkhoven	8.9	2.14	4.00	10.46	5.03.36
Jongens pup A1	60m	Hoog	Kogel	Bal	1000 m
Julian van Meggelen	9.7	1.10	6.79	20.56	4.20.10
Michael Bouma	10.2	1.20	6.36	19.28	3.57.76
Jesper van der Marel	10.2	1.05	5.84	25.48	4.22.61
Merlijn van der Lans	10.8	1.10	6.76	23.58	
Martijn Sabel	11.2	1.15	6.55	24.04	4.03.56
Stijn Lammers	10.0	1.10	5.69	14.44	
Bas Meeuwenoord	10.4	1.05	4.87	19.88	
Meisjes pup A1	60m	Hoog	Kogel	Bal	1000 m
Hieke Böhm	9.5	1.20	7.20	23.05	3.58.04
Eveline de Jong	9.8	1.15	5.69	21.36	3.50.42
Anne-Wil v Werkhoven	10.4	1.10	6.79	19.31	4.15.33
Joël Langelaan	11.0	1.05	5.88	14.15	
Doortje Roodenburg	12.2	0.85	4.32	15.38	
Jongens pup A2	60m	Ver	Kogel	Bal	1000 m
Twan van Tol	9.9	3.65	7.28	29.62	4.21.96
Alex van Noort	10.2	3.49	8.08	29.78	3.59.82
Steven Oosterkamp	9.7	3.55	6.16	21.98	3.57.20
Meisjes pup A2	60m	Ver	Kogel	Bal	1000 m
Laurien vd Coevering	10.4	3.40	6.10	16.53	
Carmen Oosterkamp	11.4	3.03	4.96	14.73	3.58.34



Nick mini verspringen



Jelka mini 600 meter



Anouk mini 600 meter



NK Estafette Amstelveen 24 september 2011



Wissel: Twan/Wilem

vandoor ging over haar eigen benen struikelde en daardoor een smak op de baan maakte. Ze stond, na bekomen te zijn van de schrik, echter snel weer op en maakte de race netjes af. Jammer, jammer, jammer. Als, als, als.....

Gelukkig konden we deze dag toch nog positief afsluiten. Vorig jaar 3x een diskwalificatie en dit jaar slechts 1. In 2012 gaan we er gewoon weer voor!

Marga

(voor uitslagen zie volgende bladzijde)



Wissel: Nicole/Hannah

Afstand	1^e tijd	Spartaantijd	Laatste
4x40 MPC	26.76 sec. Nea Volharding	35.34 (9^e) Anouk, Carmen, Fleur, Jelka	gediskwalificeerd PAC Rotterdam (10 ^e)
4x40 JPC	26.15 sec. Sparta Den Haag	gediskwalificeerd (foute wissel) Thijs v Rijn, Stijn, Thijs v't Schip, Matthijs	34.33 HAC Helmond (13^e)
4x40 MPB	25.54 sec. AV'40 Delft	28.13 (9^e) Emma, Shana, Nicole, Hannah	31.75 AKU Uithoorn(18^e)
4x40 JPB	25.69 sec. DEM Beverwijk	28.31 (14^e) Rayan, Jochem, Sven, Niels	28.63 AV'23 Apeldoorn(16^e)
4x60 MPA	34.39 sec. PAC Rotterdam	35.92 (12^e) Kimberley, Hieke, Megan, Eveline	42.50 AKU Uithoorn (30^e)
4x60 JPA	34.10 sec. AV'23 Apeldoorn	36.66 (17^e) Twan, Willem, Steven, Julian	39.87 AV Edam (28^e)
<u>Speciale estafette 40-40-60-60 (C-, B-, A1- en A2 pupil)</u>			
1 ^e Sparta Den Haag			30.08 sec
14 ^e Team Desi (Matthijs, Niels, Willem, Twan)			32.02 sec.
15 ^e Team Irma (Jelka, Nicole, Julian, Steven)			32.12 sec.
16 ^e Team Remi (Carmen,Hannah,Eveline,Kimberley)			32.13 sec.
Laatste: Nijmegen Atletiek			37.11 sec. (Totaal 36 teams)

Onderlinge wedstrijden

Zaterdag 8 oktober konden onze pupillen zich voor de laatste wedstrijd van het baanseizoen 2011 inschrijven. Welgeteld 70 van de ongeveer 120 aangesloten pups maakte van deze mogelijkheid gebruik.

Over het weer kan ik kort zijn. Tijdens de uren dat wij bezig waren scheen de zon en hadden we een blauwe lucht met af en toe een wolkje. We werden slechts op 2 buitjes getrakteerd en wel: eentje bij de start van de 4x40 estafette en eentje tijdens de een na laatste serie 1000 meter. Wat de ouderen over hun hoofd hebben gekregen, zowel op zaterdag als op zondag, dat moeten we maar gauw vergeten. Ik was heel tevreden. Ze zeggen toch: je krijgt wat je toekomt?!

Net zoals voorgaande jaren mochten de kinderen op de technische nummers een keuze maken uit: ver - hoog - kogel - balwerpen. Natuurlijk schreven vooral Mini's en C's in op onderdelen die ze normaal gesproken nooit mogen doen. Die keus zo ik zelf ook gemaakt hebben.

Na het afwerken van de estafettes begaven de kinderen en de jury zich naar verschillende onderdelen. In het begin verloopt dit meestal zeer chaotisch, iedereen moet wennen aan het systeem. Je kan, door deze nieuwe manier van “werken”, nu samen ingedeeld zijn met **oudere of jongere** kinderen. De keus van de onderdelen die je gemaakt hebt is hier debet aan. (Bij een normale meerkamp werk je namelijk alleen met kinderen van je eigen leeftijd). Maar als het eenmaal draait, dan hoor je niemand meer klagen. Het heeft allemaal even z'n tijd nodig.

Als ik mijn oren goed te luisteren heb gelegd zijn er heel wat PR's (persoonlijke records) gescoord. Werk aan de winkel dus voor de moeder van Julian die het puntenklassement bijhoudt. De eindstand van dit klassement houden we nog even geheim tot aan de Zwarte Pieten training op 30 november a.s.

Dank aan alle ouders die hand- en spandiensten hebben verleend en uiteraard ook dank aan de mensen van ons eigen jurycorps. Zonder jullie inbreng geen wedstrijd! We duiken de winterperiode in. Gaan ons voorbereiden op het baanseizoen 2012. Tussendoor hopen we uiteraard velen van jullie te zien op de wedstrijden die georganiseerd worden. **(zie activiteitenkalender op blz.34)**

Laat het op die dagen Groen/Wit zien van Spartaanse deelnemers/sters. We rekenen op jullie.

Marga

Uitslag Onderlinge 8 oktober 2011

club	naam	40	80	160	320	640	1280	2560	5120	10240
JPA2	Alex van Nieuw		9.6		1.17		7.32			3.47.5
MPA2	Arno van Nieuw		9.8	3.52			6.77			3.53.8
MPA1	Arno van Nieuw		10.8	3.15			4.26			4.54.3
MPA1	Arno van Nieuw		10.1		1.17		6.23			4.07.8
MPA1	Arno van Nieuw	7.5		2.44			3.67	2.35.3		
MPA2	Arno van Nieuw		10.7	2.56			5.02			3.59.3
JPA1	David van Nieuw		10.6			0.52		10.13		4.37.5
MPA1	David van Nieuw		12.0			0.07		13.70		4.02.8
MPA2	Elise van Nieuw		9.7		1.12		7.24			3.50.8
MPB	Erwin van Nieuw	8.5		2.30			3.59			5.04.2
MPA1	Erwin van Nieuw		9.5		3.80		1.27			3.41.7
MPA1	Floris van Nieuw	7.7		2.30			4.16	2.37.0		
MPA2	Floris van Nieuw		9.8		3.40			35.75		
MPB	Floris van Nieuw	8.5		2.16			4.17	3.02.3		
JPA1	Floris van Nieuw	8.1		2.26				14.70	2.31.3	
JPA2	Frank van Nieuw		10.9	2.54			5.08			4.16.8
MPB	Frank van Nieuw	7.7		2.31		0.52				4.07.4
MPA1	Hilde van Nieuw		9.4		3.88		1.22			4.02.1
MPA1	Hilde van Nieuw		10.8		2.96		1.02			4.30.9
JPA1	Jasper van Nieuw	8.4			2.31			10.52	2.53.0	
JPA1	Jasper van Nieuw	9.6			1.96			10.02	2.59.4	
JPA2	Jasper van Nieuw		12.2			0.02		4.31		5.24.1
MPA1	Jelle van Nieuw	7.5		2.30				4.57	2.36.3	



JPA2	Jasper van Nieuw		12.1		2.53			15.21		4.46.4
JPA1	Jasper van Nieuw		10.5		3.25			26.51		4.25.8
MPA1	Jelle van Nieuw	8.9			1.86			10.94	3.04.3	
JPB	Jelle van Nieuw	7.6		3.17		0.57				4.05.4
MPA1	Jelle van Nieuw		10.4			1.02		6.17		4.39.6
JPA2	Jelle van Nieuw		9.9		3.54		1.12			4.21.8
JPC	Jelle van Nieuw	8.4		2.47				5.91	3.01.3	
JPA1	Jelle van Nieuw		9.2	3.59				7.18		4.02.3
MPA2	Jelle van Nieuw		9.5				1.12	24.73		3.58.8
MPA2	Kimberly van Nieuw		9.2			1.22		6.02		4.15.1
MPA1	Lara van Nieuw		10.2		3.29		1.07			4.49.3
MPA2	Lara van Nieuw		10.8		2.96		0.07			5.00.9
MPA2	Lara van Nieuw		9.8	3.52				5.87		4.10.8
MPA2	Lara van Nieuw		10.4			1.02		5.86		4.13.9
JPB	Lara van Nieuw	7.4			2.36			14.71		4.04.8
MPB	Mandy van Nieuw	8.4		2.37		0.07			2.34.5	
JPA1	Mandy van Nieuw		10.4	3.42				6.37		3.50.8
JPC	Mandy van Nieuw	7.7			2.78			22.14	2.33.7	
MPA1	Mandy van Nieuw		9.5		3.86		1.17			3.42.3
JPA1	Mandy van Nieuw		10.6		3.44		1.12			4.40.6
JPA1	Mick van Nieuw	8.6			2.36			14.37	2.40.7	
JPA1	Mick van Nieuw	8.6		2.04				4.71	3.29.0	
MPB	Mick van Nieuw	7.1		2.39		1.07				4.39.5

JPB	Micha van Nieuw	7.2		3.09		0.57				4.34.5
MPB	Micha van Nieuw	8.2			2.37			11.18	2.46.4	
MPB	Micha van Nieuw	8.3		2.30		0.02				5.33.4
MPA1	Micha van Nieuw		10.7		3.01		0.52			5.04.4
JPB	Micha van Nieuw	7.4						5.71	20.27	4.12.6
JPA1	Micha van Nieuw	8.4			2.40			16.68	2.37.1	
MPA1	Micha van Nieuw	8.5		1.54		0.02				2.53.4
MPB	Micha van Nieuw	9.4		1.79		0.57				3.05.3
MPB	Micha van Nieuw	7.9					1.02	6.17		
MPA1	Micha van Nieuw		10.7		2.96			11.56		4.41.2
JPA2	Micha van Nieuw		9.5		3.40		1.12			4.03.4
JPC	Micha van Nieuw	8.0		2.71		0.02				2.72.9
JPA1	Micha van Nieuw		9.5					5.71	10.59	4.07.3
JPB	Micha van Nieuw	8.4			2.47			25.28		
MPB	Micha van Nieuw	7.8		2.15		0.02				2.46.4
JPC	Micha van Nieuw	8.6		2.36		0.07				2.39.0
JPC	Micha van Nieuw	7.9		2.35		0.07				2.50.2
JPA2	Micha van Nieuw		10.3		3.18		0.57			4.43.8
JPA2	Micha van Nieuw		11.0		2.96			19.15		4.02.8
JPA1	Micha van Nieuw	8.2			2.63			14.27	2.44.8	
JPA1	Micha van Nieuw	7.6			2.53			7.88	2.30.7	
JPA2	Micha van Nieuw		9.2		4.11		1.17			4.05.7
JPA1	Micha van Nieuw									3.58.2



BINNENTRAINING SPORTHAL WOENSDAGMIDDAG 01.11.2011 – 29.02.2012

14.45 – 15.45 uur	jongens en meisjes geboren in 2006/2005/2004	Fieke, Marga
15.45 – 16.45 uur	jongens en meisjes geboren in 2003/2002	Fieke, Marga, Max, Tom
16.45 – 17.45 uur	jongens en meisjes geboren in 2001	Fieke, Marga, Max, Tom

BUITENTRAINING ATLETIEKBAAN VRIJDAG VANAF 01.11.2011

17.00 - 18.15 uur	jongens en meisjes geboren in 2001/2002/2003	Jan, Irma, Levi, Rémi
-------------------	--	-----------------------

EINDFEEST PUPILLEN



Ik (Hieke) ben zaterdagavond bij het feest van het 50 jaar bestaan geweest. Het was bij FcLisse. Heel veel pupillen waren er. Er was een Disco met heel veel leuke liedjes. Daarna gingen we patat eten (mmm...). En toen gingen we casinospelletjes doen. Bijna elke trainer was er. De leukste spelletjes vond ik hoger lager & Roulette. Als laatst kregen Anne-Wil & Emma nog een zak snoep voor de 1e prijs met de fotowedstrijd. Het was een hele leuke avond!

Groetjes Hieke Böhm



Aktiviteitenkalender

Datum	Evenement	WAAR
2 november 2011	1e zaaltraining sporthal	Lisse
5 november 2011	1e Quatrocross	Voorschoten
6 november 2011	Scholierenbosloop BO groepen 3 t/m 8	Lisse
26 november 2011	Indoor hal Onderwater	Lisse
30 november 2011	Zwarte Pietentraining + uitreiking prijzen puntenklassement/sporthal	Lisse
10 december 2011	2e Quatrocross	Lisse
26 december 2011	Kerstcross Keukenhofbos	Lisse
11 februari 2012	3e Quatrocross (onder voorbehoud)	Leiden
29 februari 2012	Laatste zaaltraining sporthal	Lisse
10 maart 2012	4e Quatrocross	Katwijk

Aktiviteitenkalender



REGLEMENT PUPILLENKLASSEMENT

Zoals jullie weten wordt er ieder jaar een pupillenklassement bijgehouden. Vooral voor de ouders van nieuwe leden zetten we alle regels nog even op een rij:

Doel:

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

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

- Deelname aan een wedstrijd: 2 punten
(ouder / kindwedstrijd telt niet mee).
- Evenaren van een persoonlijk record: 1 punt
- Verbeteren van een persoonlijk record: 2 punten
Daar de bij boslopen (quatrocross) gelopen afstanden nooit helemaal gelijk zijn, kan er bij deze wedstrijden alleen door deelname punten worden verdiend!
- Onderdeel voor de eerste keer gedaan: 1 punt

Van ieder kind wordt per wedstrijd het aantal behaalde punten bijgehouden. Aan het eind van het jaar zal een totaalklassement worden gemaakt. Aan de hand hiervan wordt er binnen iedere categorie een beker voor de nummers 1, 2 en 3 uitgereikt.

Het leuke van dit systeem is dat alle kinderen, ongeacht de hoogte van hun prestaties, mee kunnen dingen naar de eerste plaats. "Deelname aan" en het "Verbeteren van de eigen prestatie" staat namelijk centraal.

De tussenstanden zullen op twee manieren aan jullie bekend worden gemaakt.

- In het clubblad zal regelmatig een overzichtje verschijnen.
- Op de Spartaansite op internet onder het kopje jeugd zal een overzicht te zien zijn van alle pupillen.

Het adres is: www.spartaan.net

Wij hopen op deze manier het wedstrijdgebeuren voor alle kinderen uitdagend en spannend te houden.



Carmen Oosterkamp



Steven Oosterkamp

TE KOOP

Ik heb het volgende te koop:

- 1 Broekje, kort, groen maat 116/128
- 1 Spartaanshirt maat 128
- 1 Spartaanshirt maat 140
- 1 Spartaantrui/jack maat 32 (is denk ik 128)

Prijs is 15 euro voor alles of 5 euro per item.

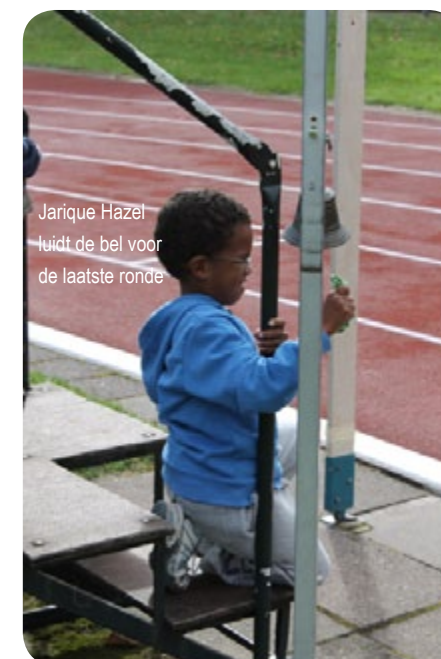
Mijn telefoonnummer is 0629561594

Hannie Page

Zomaar wat foto's



Jasper Valten



Jarique Hazel
luist de bel voor
de laatste ronde



Bedankje

Aan onze oproep om fotomateriaal aan te leveren t.b.v. het opleuken van de stukjes in de Pupkrant van ons clubblad, hebben veel mensen gehoor gegeven. Het is helaas onmogelijk om alle toegezonden foto's te plaatsen. Wij als redactie hebben een keuze gemaakt.

Niet alle foto's waren echter geschikt om te plaatsen i.v.m. te ver weg genomen of onduidelijk. Dus mocht U in de toekomst ons nog eens willen voorzien van foto's probeert U deze dan in een hoge resolutie en in JPG of TIFFformaat aan te leveren.

Van de mensen die foto's ingezonden hebben en die dit keer niet geplaatst zijn hopen wij bij een volgende keer toch op hun medewerking te mogen rekenen.

Nogmaals bedankt, de redactie

