

**Redactie: Marga Kortekaas en Trudy Olij**

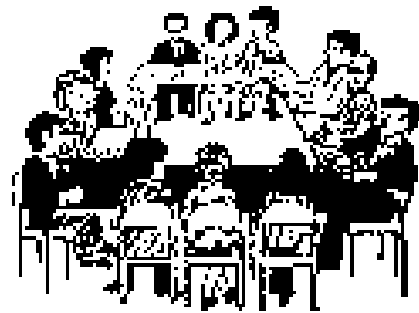
|                                                                                                                              |           |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| Inhoudsopgave.....                                                                                                           | 1         |
| Berichten van de bestuurstafel:                                                                                              |           |
| ❖ Van de voorzitter .....                                                                                                    | 2         |
| ❖ Van de secretaris .....                                                                                                    | 3         |
| Kantinenieuws: koffiekaarten .....                                                                                           | 3         |
| Redactienieuws: data "De Spektakels"/ Afscheid van Ans Verhaar.....                                                          | 3         |
| De Vrijwilligerscommissie:                                                                                                   |           |
| ❖ Vrijwilligers welkoms avond .....                                                                                          | 4         |
| Beste Sportvrienden: mededeling van Jan Laan .....                                                                           | 4         |
| Ledenadministratie:                                                                                                          |           |
| ❖ Jarige april / mei.....                                                                                                    | 5         |
| ❖ Bedankte- / nieuwe- en verhuisde leden .....                                                                               | 6         |
| Club van Honderd Nieuws .....                                                                                                | 7         |
| <b>6 mei 2006: 24<sup>ste</sup> ASICS Ter Specke Bokaal .....</b>                                                            | <b>8</b>  |
| ❖ Chronologisch overzicht voor 6 mei 2006 .....                                                                              | 9         |
| Klaverjassen:                                                                                                                |           |
| ❖ Uitslag 10 maart 2006 .....                                                                                                | 10        |
| ❖ Eindstand klaverjassen 2005/2006 na 6 avonden (met aftrek) .....                                                           | 11        |
| Nieuws van het WOC:                                                                                                          |           |
| ❖ Activiteitenkalender AV De Spartaan .....                                                                                  | 12        |
| ❖ Nieuws van de Jurycoördinator .....                                                                                        | 13        |
| Nieuws vanuit de Technische Raad                                                                                             |           |
| ❖ Competitieploegen.....                                                                                                     | 14        |
| Berichten uit de CWA:                                                                                                        |           |
| ❖ Voorwoord / Filmavond.....                                                                                                 | 15        |
| ❖ Mededelingen .....                                                                                                         | 16        |
| ❖ Uitslagen Onderlinge Testwedstrijden – Lisse 2 april 2006 .....                                                            | 17        |
| ❖ Interview, mogen wij u voorstellen: Lisette Kaptijn .....                                                                  | 18        |
| ❖ Afscheid van Pieter van Langen .....                                                                                       | 20        |
| CRA-Nieuws:                                                                                                                  |           |
| ❖ Uit ons overleg / zomertraining / afsluiting WTR-competitie en Estafette.....                                              | 21        |
| ❖ Trimlopen / De Wandelstok / Wandeltochten in de omgeving .....                                                             | 23        |
| ❖ Einduitslag WTR-competitie AV De Spartaan 2005/2006 .....                                                                  | 24        |
| ❖ Opstapgroep bij de Spartaan op zaterdagochtend en dinsdagavond .....                                                       | 27        |
| Commissie Jeugdathletiek:                                                                                                    |           |
| ❖ van het Bestuurstafeltje .....                                                                                             | 28        |
| <b>Asics – Ter Specke Bokaal 6 mei 2006 Kleurwedstrijd voor pupillen en Spandoekenwedstrijd CD-jeugd en A-pupillen .....</b> | <b>29</b> |
| Vanuit de C / D hoek:                                                                                                        |           |
| ❖ Berichten van Verona / tussenstand puntentelling C/D junioren .....                                                        | 30        |
| ❖ Uitslag testwedstrijden 2 april 2006 .....                                                                                 | 31        |
| Pupillennieuws:                                                                                                              |           |
| ❖ Berichten van Ernie / Tussenstand puntentelling .....                                                                      | 33        |
| ❖ Verhaaltjes over de 4 <sup>e</sup> en laatste Quatrocross in Katwijk 11 maart 2006 .....                                   | 34        |
| ❖ Uitslag 4 <sup>e</sup> Quatrocross.....                                                                                    | 35        |
| ❖ Eindstand circuit Quatrocross 2005/2006 .....                                                                              | 36        |
| ❖ Verslag onderlinge testwedstrijden 2 april 2006 .....                                                                      | 37        |
| ❖ Uitslag testwedstrijd.....                                                                                                 | 38        |
| ❖ Pupillenrecords / Activiteitenkalender / Chrono Quatromeet 17 april 2006 .....                                             | 39        |
| 2 <sup>e</sup> hands sportartikelen.....                                                                                     | 40        |

**Kopij inleveren/insturen voor of op zondag 8 mei 2006  
Clubbladen rapen maandag 15 mei 2006**

## Van de bestuurstafel

### Van de Voorzitter

Tijdens de ledenvergadering van 23 maart hebben we afscheid genomen van drie bestuursleden. Hoewel, afscheid? Kees van Ruiten komen we weer tegen als jurycoördinator in de Wedstrijdorganisatie Commissie, Piet van Rijnberk neemt volgend jaar de ledenadministratie op zich en Marcel Waaning moet zich gewoon weer aan kop van de ranglijst laten zien...



Gelukkig zijn alle drie de posities ingevuld. Vincent Schniedewind heeft het voorzitterschap van de Commissie Wedstrijdatletiek op zich genomen, Lenie van de Poel is terug in het bestuur als vice-voorzitter en ikzelf heb de voorzittershamer van Kees overgenomen. Ik zie die hamer overigens meer als een estafettestokje met een rare knobbel aan het einde; je mag hem een tijdje vasthouden, na een aantal jaren geef je hem weer door, maar je doet het met z'n allen. Echter, diegene die het stokje vast heeft is wel verantwoordelijk dat het niet valt...

Voor hen die niet op de ledenvergadering aanwezig konden zijn zal ik mij nog even voorstellen: Gert Jan Booij, 46 jaar, getrouwd met een Spartaanloopster. Sinds begin 2000 woon ik in Lisse en later dat jaar ben ik lid geworden van de Spartaan als recreatief lid, nadat ik regelmatig groepen lopers om en door het dorp had zien lopen. Ingestapt (niet opgestapt) bij de D-groep; met moeite heen en weer naar het station, maar geleidelijk aan de smaak te pakken gekregen en het aantal trainingen per week opgevoerd. Eén en ander heeft er toe geleid dat ik vorig jaar met een fantastische groep Spartaners de New York City Marathon heb mogen lopen. Naast de sportieve aspecten ervaar ik ook de sociale contacten binnen de Spartaan als belangrijk. Of dat nu bestaat uit blijven hangen na de training of met een bus naar de Midwintermarathon in Apeldoorn of de Damloop, ik doe er graag aan mee. En als dan de vereniging bij je aanklopt of je ook iets wilt doen, wordt het bijna vanzelfsprekend dat je daar ook aan mee doet.

Inmiddels komt het goede voorjaarsweer en daarmee het wedstrijdseizoen snel dichterbij. Voor de jeugd is zelfs het Zomerschema al ingegaan!

Een aantal recreanten heeft bij het verschijnen van dit blad net de marathon van Rotterdam achter de rug (of gaat die van Londen nog lopen) en ook de eerste duintraining op donderdagavond zit er reeds op. Ook dit jaar zal er door vrijwilligers uit de groepen wacht gelopen worden op het parkeerterrein in de duinen. Hopelijk blijven we gevrijwaard van auto-inbraken, maar het blijft noodzakelijk om zoveel mogelijk met elkaar mee te rijden naar het duin en de waardevolle spullen uit de auto te halen.

De wedstrijdathleten bereiden zich voor op het baanseizoen, deels in het buitenland.

De voorbereidingen voor de 24<sup>e</sup> Asics Ter Specke Bokaal zijn in volle gang; vrijwilligers die nog een bijdrage willen leveren kunnen zich melden bij het organisatiecomité, zodat we op 6 Mei weer een mooi Spartaans visitekaartje af kunnen geven.

Kortom, het belooft weer een prachtig atletiekseizoen te worden!

Met sportieve groeten, Gert Jan Booij

## Van de Secretaris

De volgende obligaties zijn uitgeloot:

|           |   |    |    |    |    |
|-----------|---|----|----|----|----|
| 2 x serie | A | 28 | 38 |    |    |
| 2 x serie | B | 5  | 31 |    |    |
| 4 x serie | C | 11 | 68 | 90 | 95 |
| 4 x serie | D | 7  | 10 | 36 | 75 |
| 1 x serie | E | 13 |    |    |    |

De obligaties voor 1 augustus 2006 inleveren waarna uitbetaling volgt.

## KANTINENIEUWS



### WINNAARS KOFFIEKAARTEN MAART



Thea Baak

Elly Zonneveld

Leo Onderwater

## Redactienieuws

Data uiterste inleverdatum en rapen clubblad "De Spektakels":

|            |                |          |                |           |
|------------|----------------|----------|----------------|-----------|
| <b>Mei</b> | <b>maandag</b> | <b>8</b> | <b>maandag</b> | <b>15</b> |
| Juni       | maandag        | 6        | maandag        | 12        |
| Juli/aug   | maandag        | 3        | maandag        | 10        |
| September  | maandag        | 4        | maandag        | 11        |
| Oktober    | maandag        | 2        | maandag        | 9         |
| November   | maandag        | 6        | maandag        | 13        |
| December   | maandag        | 4        | maandag        | 11        |

## Afscheid na 37 jaar

**Ans Verhaar** heeft na de algemene ledenvergadering, na onderling overleg, besloten om na zoveel dienstjaren het redactieteam te verlaten.

Zij is begonnen als typiste van de ingebrachte kopij. Hoeveel uren zal zij voor de Spartaan achter haar typemachine hebben gezeten? Toentertijd werd alle kopij nog op stencils getikt. Bij een tikfout kon je dat niet zomaar herstellen. Je gebruikte hier een bepaalde rode lak voor, die het foutief getikte weer dicht maakte. Hierna kon je weer opnieuw intikken. Je moest er wel voor zorgen, dat je niet teveel mislagen maakte, want dat spul rook verdraaid veel naar snuiflijm. Toen de computer in beeld kwam en de meeste kopij per e-mail werd verstuurd hoefde Ans niet meer te tikken.

Zoals zo velen van haar leeftijd was het bedienen van de computer voor haar AKADABRADA...

Gelukkig was Trudy Olij bereid om dit werk van haar over te nemen.

Ans ging echter niet weg maar bleef het team trouw. Haar taak was nu het bij elkaar vergaren en op volgorde leggen van de kopij op de redactieavond.

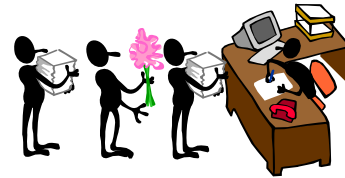
Daar is nu een einde aan gekomen.

Ze blijft toch nog met het clubblad (getrouwd). Ze heeft namelijk de algehele leiding bij het rapen van het blad.

Ans bedankt in ieder geval dat je zolang dit werk heb willen doen voor ons cluppie, er zijn er weinig in de vereniging die dit na doen!!

De redactie

# De Vrijwilligerscommissie



## Vrijwilligers Welkomsavond.

Op donderdag 30 maart j.l. heeft de VrijWilligersCommissie een welkoms avond georganiseerd voor geïnteresseerde leden en niet leden die enige uurtjes vrij hebben en wat vrijwilligerswerk voor de vereniging willen doen.

Vooraf waren er 10 aanmeldingen maar door verschillende oorzaken waren er uiteindelijk voor de avond zelf 5 gegadigden.

Helaas hebben we moeten constateren dat, na 3 kwartier gewacht te hebben, we uiteindelijk 1 aangemeld persoon, waarvan we vooraf wisten dat hij later zou komen, konden ontvangen. Wij zijn met deze persoon in gesprek gegaan en dit heeft geresulteerd in een nieuwe vrijwilliger, mogelijk voor de internetcommissie en wie weet voor meer.

Het is jammer dat de niet gekomen personen zich niet even hebben afgemeld. Ook de VrijWilligersCommissie bestaat uit vrijwilligers die hun vrije tijd op een nuttige manier hopen te besteden!

Er is veel aandacht aan besteed om de avond informatief te maken, maar de commissie heeft besloten om dit in de kast te leggen en in september wederom een avond te organiseren voor mogelijke vrijwilligers (nieuw en bestaande die eens willen wisselen).

Uiteraard houden we jullie op de hoogte van de datum en we hopen dat meerdere dan hieraan gevolg zullen geven. Houdt onze site in de gaten.

(<http://www.spartaan.net/HoofdFrames/Fvereniging.html>)

Informeer eens in je omgeving , man/vrouw/broer/zuster/buren/ouders ieder is welkom en voor een ieder zijn er passende werkzaamheden structureel of tijdelijk, vaak of incidenteel.

Verder zijn er inmiddels stappen ondernomen om het communicatieplan, waarvan we in voorgaande publicaties reeds melding maakten, gestalte te gaan geven. Debby v.d. Kraan heeft zich gemeld om hieraan haar medewerking te verlenen. Wij zullen jullie in de komende Spektakels hiervan op de hoogte houden. Debby, bij voorbaat al onze hartelijke dank!

De VrijWilligersCommissie:

Marianne Grimbergen: [grimbergen@planet.nl](mailto:grimbergen@planet.nl)  
 Nel van der Krogt: [nvdkrogt@casema.nl](mailto:nvdkrogt@casema.nl)  
 Paul van Sijl: [p.vansijl@hetnet.nl](mailto:p.vansijl@hetnet.nl)  
 Jaap van Amsterdam: [jaapenmario@wanadoo.nl](mailto:jaapenmario@wanadoo.nl)

## BESTE SPORTVRIENDEN,

Hierbij doe ik een mededeling omtrent mijn activiteit met name de sportmassage.

Het wordt tijd dat er een nieuwe frisse wind door dit geheel wordt geblazen.

Mede door het dalende aantal aanmeldingen en het feit dat ik aan een nieuwe uitdaging toe ben, lijkt het mij beter dat ik voor iemand anders plaats maak.

Van nu af ben ik telefonisch bereikbaar voor degenen die daar prijs op stellen. Zij kunnen dan alsnog bij mij in Noordwijkerhout terecht.

Ook kan een beroep gedaan worden op de kennis en vaardigheid van Lieskina. Zij is regelmatig op de vereniging aanwezig om trainingen te geven.

Verder wens ik iedereen alle sportieve wensen toe.

Met de hartelijke groeten van Jan Laan.

## Van de ledenadministratie

### Jarige Leden in April

| Dag | Naam                      | Knaucat       |
|-----|---------------------------|---------------|
| 16  | Gonny vd Hoorn-in 't Veld | 31 Recreant   |
| 16  | Ans Keijzer-Turnhout      | 31 Recreant   |
| 16  | Jelle Ruigrok             | 08 A-pupil    |
| 17  | Jan Laan                  | 42 Overige Sr |
| 17  | Hein Hendriks             | 32 Recreant   |
| 18  | Linda de Lange            | 13 B-junior   |
| 18  | Joop van den Berg         | 32 Recreant   |
| 18  | Joëlle Langeveld          | 15 A-junior   |
| 19  | Maarten ter Hoeve         | 18 Senior     |
| 20  | Jelle van der Krogt       | 16 A-junior   |
| 20  | Jorn Blom                 | 04 C-pupil    |
| 21  | Kimberley Prenen          | 03 C-pupil    |
| 21  | Romy van der Zon          | 03 C-pupil    |
| 21  | Lizet Hoekstra            | 31 Recreant   |
| 21  | Corrie de Groot           | 31 Recreant   |
| 22  | Lonneke Derriks           | 15 A-junior   |
| 22  | Jaap van Kampen           | 32 Recreant   |
| 22  | Peter Jonkheer            | 32 Recreant   |
| 23  | Janine Deen               | 31 Recreant   |
| 23  | Irma van Dijk             | 13 B-junior   |
| 23  | Peter Weiffenbach         | 32 Recreant   |
| 24  | Jeroen Habers             | 12 C-junior   |
| 24  | Sophie Koppert            | 31 Recreant   |
| 24  | Jan van der Meer          | 32 Recreant   |
| 24  | Menno van Beelen          | 12 C-junior   |
| 24  | Wim Bon                   | 32 Recreant   |
| 25  | Kitty Bakker-Freij        | 31 Recreant   |
| 25  | Joop Marcelis             | 32 Recreant   |
| 25  | Nelly Nederpel-Luiten     | 41 Overige Sr |
| 27  | Steven Struijs            | 04 C-pupil    |
| 27  | Johan Struijs             | 04 C-pupil    |
| 28  | Marit Suttorp             | 17 Senior     |
| 28  | Paul Grimbergen           | 22 Vet M45    |
| 30  | Sam Lem                   | 02 Mini-pupil |
| 30  | Nel Witteman              | 31 Recreant   |

### Jarige Leden in Mei

| Dag | Naam                      | Knaucat       |
|-----|---------------------------|---------------|
| 1   | Ria Meeuwissen-Mesman     | 41 Overige Sr |
| 1   | Emmy van Dijk             | 31 Recreant   |
| 1   | Bert Beltgens             | 32 Recreant   |
| 2   | Daniëlle van der Zaal     | 03 C-pupil    |
| 2   | Mari Elze Klop            | 31 Recreant   |
| 2   | Jan van Saase             | 32 Recreant   |
| 2   | Gerard Beernink           | 32 Recreant   |
| 3   | Maria Baudet-Mooijman     | 41 Overige Sr |
| 3   | Marjan Pijpers-Jonkman    | 31 Recreant   |
| 3   | Tom Hoekema               | 08 A-pupil    |
| 3   | Martijn Doezie            | 10 D-junior   |
| 4   | Laura de Waal             | 09 D-junior   |
| 5   | Jarik Beukers             | 06 B-pupil    |
| 5   | Marlinda Dekker           | 11 C-junior   |
| 5   | Herman Randsdorp          | 32 Recreant   |
| 5   | Harry Kunne               | 32 Recreant   |
| 5   | Fia Hendriks-Boots        | 31 Recreant   |
| 6   | Manon Weiffenbach         | 31 Recreant   |
| 6   | Ineke van de Reep         | 31 Recreant   |
| 6   | Paul van Sijl             | 32 Recreant   |
| 7   | Maartje v.d. Woude        | 03 C-pupil    |
| 7   | Erik van de Sanden        | 32 Recreant   |
| 8   | Patric Kappert            | 32 Recreant   |
| 8   | Ellen v.d. Meij           | 31 Recreant   |
| 8   | Elise v.d. Poel           | 07 A-pupil    |
| 8   | Vincent van Blitterswijk  | 18 Senior     |
| 9   | Nienke ter Hoeve          | 17 Senior     |
| 9   | Lotte Roozen              | 07 A-pupil    |
| 9   | Anthony Ott               | 42 Overige Sr |
| 9   | Reinier Koops             | 10 D-junior   |
| 10  | Cindy de Goeij - Castien  | 31 Recreant   |
| 10  | Jeanne Beune-Huijbregts   | 31 Recreant   |
| 10  | Lex Verhoeve              | 08 A-pupil    |
| 10  | Leonie Jansen             | 11 C-junior   |
| 10  | Nico Went                 | 32 Recreant   |
| 11  | Conny Rooijackers         | 31 Recreant   |
| 11  | Willem Pernot             | 32 Recreant   |
| 11  | Henk Plantfeber           | 32 Recreant   |
| 11  | Vincent van Stijn         | 22 Vet M40    |
| 13  | Jelle Settels             | 32 Recreant   |
| 13  | Jacqueline vd Erf - Aarts | 31 Recreant   |
| 13  | Tom Vonk                  | 08 A-pupil    |
| 13  | Jonathan Deloo            | 12 C-junior   |
| 14  | Rik Cederhout             | 16 A-junior   |
| 14  | Vincent Schniedewind      | 18 Senior     |
| 14  | Eveline Faasse            | 17 Senior     |
| 15  | Barbara Verhaar           | 31 Recreant   |
| 15  | Laurens Nieuwenhuizen     | 08 A-pupil    |
| 15  | Joop Smits                | 32 Recreant   |



### Bedankte leden:

| Naam                             | Straatnaam           | Nr. | Postcode | Woonplaats      | KnauCategorie |
|----------------------------------|----------------------|-----|----------|-----------------|---------------|
| Kevin Troost                     | Groenewege           | 138 | 2211 EP  | Noordwijkerhout | 02 Mini-pupil |
| Noëlle van den Heuvel            | Zuiderpoort          | 64  | 2152 RH  | Nieuw Vennep    | 07 A-pupil    |
| Jim Duindam                      | Hoogtij              | 75  | 2201 WC  | Noordwijk       | 08 A-pupil    |
| Inez Lichters                    | Ravelstraat          | 22  | 2162 AK  | Lisse           | 09 D-junior   |
| Femmy Stroombergen-Oude Veldhuis | Nicolaas Damesstraat | 48  | 2161 CW  | Lisse           | 31 Recreant   |
| Marion Keistra                   | Kagervoorde          | 514 | 2172 XD  | Sassenheim      | 31 Recreant   |
| Sigrid Koning - Schakel          | Anke Serveasstraat   | 3   | 2162 KR  | Lisse           | 31 Recreant   |
| Kees Boomars                     | Kennermerbeekweg     | 19  | 2121 GA  | Bennebroek      | 32 Recreant   |
| Minicus Zonneveld                | Kastanjelaan         | 7   | 2181 KK  | Hillegom        | 32 Recreant   |

### Nieuwe leden:

| Naam                         | Straatnaam          | Nr. | Postcode | Woonplaats      | KnauCategorie |
|------------------------------|---------------------|-----|----------|-----------------|---------------|
| Nicky v.d. Meij              | Johan Vermeerstraat | 32  | 2162 BK  | Lisse           | 01 Mini-pupil |
| Lisanne Persoon              | Finnjolstraat       | 2   | 2162 LR  | Lisse           | 01 Mini-pupil |
| Douwe Mulder                 | Componistenlaan     | 53  | 2215 SN  | Voorhout        | 02 Mini-pupil |
| Anouk van Loenen             | Lijsterlaan         | 9   | 2172 JW  | Sassenheim      | 03 C-pupil    |
| Patrick ter Steeg            | Merelstraat         | 8   | 2211 KZ  | Noordwijkerhout | 12 C-junior   |
| Marion Chen Bogers           | Botterstraat        | 20  | 2162 LA  | Lisse           | 31 Recreant   |
| Marians Opdam                | Boeierhof           | 21  | 2162 LG  | Lisse           | 31 Recreant   |
| Elfi Root - Klaus            | Laan van Gildestein | 21  | 2151 HT  | Nieuw Vennep    | 31 Recreant   |
| José Zandvliet - van Hameren | Rietlanden          | 21  | 2451 ZG  | Leimuiden       | 31 Recreant   |
| Anneke Cederhout-Folkertsma  | Kleine Beer         | 17  | 2163 AN  | Lisse           | 31 Recreant   |
| Ellen v.d. Meij              | Leidsestraat        | 117 | 2182 DK  | Hillegom        | 31 Recreant   |
| Hans Langeveld               | Grevelingenstraat   | 95  | 2161 WE  | Lisse           | 32 Recreant   |



### Verhuisd:

| Naam            | Straatnaam         | Nr. | Postcode | Woonplaats   |
|-----------------|--------------------|-----|----------|--------------|
| Winfried Dijker | Anthony Fokkerlaan | 11  | 2171 RA  | Sassenheim   |
| Marianne Meijer | Gommerskerspel     | 20  | 2151 RA  | Nieuw Vennep |
| Rory v.d. Zwet  | Pijlkruisstraat    | 1   | 2165 XV  | Lisserbroek  |

**Het aantal leden bedraagt per 1 april: 856.**

## Club van Honderd Nieuws

Het lijkt wel of de wereld zo'n beetje op zijn kop staat: Rond de opening van de Keukenhof stonden in de landelijke bladen 2 foto's: een van de opening in 2005 en daaronder een foto, genomen op exact dezelfde plaats, maar bij de opening in 2006. 2005 was alles vol in bloei en de foto van 2006 had net zo goed in december genomen kunnen worden, geen knopje te zien.

Verder kan je geen sportpagina openslaan of het gaat weer om K3: Kuijt, Kalou en –voor ons gelukkig ook regelmatig Kiplagat. Het is ook erg belangrijk om te weten, dat wij als Nederlanders het slimste volk van Europa zijn. De vraag, die mij dan direct op de lippen brandt is of wij als Spartaners boven dat gemiddelde zitten en hoe de leden van de Club van Honderd op hun beurt weer in het hele schema passen. Misschien wel leuk om dat eens tijdens onze soosavond uit te vissen.

Wat is in deze wereld dan de betekenis van een artikeltje over de Club van Honderd in de Spartaanse Spektakels? Wel, ook wij doen mee en gaan de komende tijd op onze manier de boel op hun kop zetten:

- **21 april 2006:** Op deze avond hebben wij de al eerder genoemde soosavond. Een avond, waarbij onder het genot van diverse lekkernijen weer eens van gedachten gewisseld kan worden over allerlei zaken, ook die niet met atletiek te maken hebben. Of de boel daar op hun kop gezet gaat worden weet ik niet, misschien na het bekend worden van de positie van de Club van Honderd in het klassement van de slimste Europeanen.
- **6 mei 2006:** De Asics Ter Specke Bokaal. De Club van Honderd is op deze wedstrijd trotse sponsor van het geluid. Gaan de Nederlandse atleten al direct op de eerste grote wedstrijd de boel op z'n kop zetten. Wij weten al jaren, dat veel leden van de Club van Honderd op deze dag een taak hebben, toch krijgt ieder lid traditioneel een speciale uitnodiging voor deze openingsklassieker. Zie het als een soort VIP behandeling. Zowel voor de soosavond als voor de Asics Ter Specke Bokaal zal binnenkort een persoonlijke uitnodiging op uw deurmat vallen.

Nog even als herinnering de overige activiteiten voor 2006:

- **15 of 16 september 2006:** Jaarlijkse feestavond. Er wordt ijverig gewerkt aan een programma in overeenstemming met de uitslag van de in 2004 gehouden enquête. Nadere informatie volgt.
- **3 november 2006:** De jaarvergadering van de Club van Honderd. Tijdens deze jaarvergadering zullen ook weer de cadeaus aan de vereniging worden bepaald. Iedereen, dus ook mensen, die geen lid zijn van de Club van Honderd mogen hun idee kenbaar maken bij het bestuur van De Spartaan, die uit alle ideeën een voorstel maakt voor de Club van Honderd. Als warming-up nog even de cadeaus van 2005 (gedeeltelijk nog van 2004):
- Een bijdrage van **650 €** aan een reisje voor de C/D junioren naar de Fanny Blankers Koen games in Hengelo.
- Een bijdrage van **1000 €** voor diverse opleidingen van het kader.
- Een bijdrage van **1000 €** voor nieuwe wedstrijdkleding.
- Een bijdrage van **500 €** aan de vrijwilligerscommissie om aandacht te gaan besteden aan het 45-jarig bestaan van De Spartaan.

### Tot slot

Leden van de Club van Honderd worden verzocht om de jaarlijkse contributie van **50 €** over te maken op rekeningnummer 44 26 494 t.n.v. de penningmeester van de Club van Honderd. Er komt geen acceptgiro, want: leden van de Club van Honderd zijn mensen, die de vereniging een heel warm hart toedragen. En deze mensen betalen hun contributie natuurlijk op tijd.

Tot slot wens ik iedereen dat de natuur op z'n kop gaat, de bloemen uit de grond vliegen en de temperatuur atletiek waardige normen aanneemt.

Willem van der Krogt

## 6 mei 2006: 24<sup>ste</sup> ASICS Ter Specke Bokaal

Het voorjaar is aangebroken en de eerste grote baanwedstrijd van het atletiekseizoen 2006 vindt plaats op zaterdag 6 mei op onze eigen accommodatie: de 24<sup>ste</sup> editie van de ASICS Ter Specke Bokaal. Op het moment van schrijven is de organisatie volop in de weer met de voorbereidingen. Hou voor actuele informatie omtrent de deelnemers en speerpunten de website in de gaten!

In dit clubblad vindt u ook het (voorlopig) chronologisch overzicht. Om 11.00 wordt gestart met het kogelslingeren. Na de kidsrun voor de pupillen wordt om 14.00 het hoofdprogramma gestart, waarna we naar verwachting om 17.15 de dagprijzen zullen uitreiken.

### Sponsoring

Onlangs heeft de organisatie **Dura Vermeer Vastgoed BV** kunnen toevoegen als subsponsor. Samen met de andere sponsors maken zij een succesvolle ASICS Ter Specke Bokaal mogelijk.

Het is nog steeds mogelijk om een **apart onderdeel te sponsoren**. Bedrijven of personen kunnen het prijzengeld à € 120,- van een onderdeel voor hun rekening nemen en krijgen daarvoor een vermelding op het chronoloog, in het programmaboekje en door de microfonist. Diverse onderdelen zijn inmiddels al vergeven!

Voor de mogelijkheden van (nummer)sponsoring kunt u uiteraard contact opnemen met de organisatie.

### Vrijwilligers

Vele vrijwilligers zijn ieder jaar betrokken bij de ASICS Ter Specke Bokaal. Ook voor dit jaar kunnen wij op diverse fronten nog mensen gebruiken. Lijkt het je wat om te helpen, meldt je dan bij Lenie van der Poel ([jbldvp@planet.nl](mailto:jbldvp@planet.nl) / 071-5616462). We zoeken nog mensen voor:

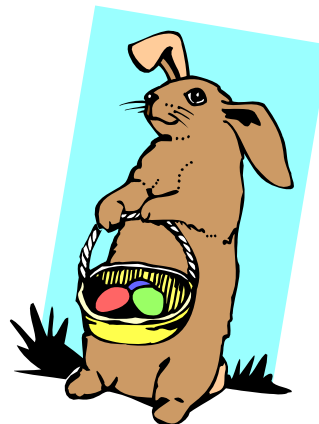
- Vrijdagmiddag 5 mei voor het opbouwen van de baan, vanaf ongeveer 13.30 uur
- Zaterdag 6 mei de hele dag (opbouwen, baanploeg, jury, opruimen etc)

Op woensdagavond 3 mei wordt vanaf 20.30 de informatiebijeenkomst georganiseerd voor alle medewerkers. Tijdens deze bijeenkomst ontvangen alle medewerkers bovendien een special t-shirt van ASICS (voor zover men die nog niet bezit van vorig jaar). Voorafgaand aan deze bijeenkomst zal er vanaf 19.00 uur nog een extra instructie voor de juryleden plaatsvinden.

Tenslotte verwachten we ieder Spartaanlid die niet als medewerker betrokken is toch als toeschouwer aanwezig op zaterdag 6 mei bij dit unieke evenement op de eigen atletiekbaan, waar je van dicht bij diverse (inter)nationale topatleten in actie kunt zien!

Vincent van Stijn (voorzitter)  
Marit Suttorp  
Lenie van der Poel  
Piet van Rijnberk  
Ed Warmerdam  
Vincent van Blitterswijk

[www.spartaan.net/TSBsite](http://www.spartaan.net/TSBsite)  
[terspeckebokaal@baancircuit.nl](mailto:terspeckebokaal@baancircuit.nl)





**24e ASICS Ter Specke Bokaal 6 mei 2006**

**Chronologisch overzicht**

|       |                  |     |          |
|-------|------------------|-----|----------|
| 13:20 | 4 x 100 m        | V   | A-finale |
| 13:25 | 4 x 100 m        | M   | A-finale |
| 13:35 | 3000 m           | M   | A-finale |
| 13:50 | Kidsrun - 1000 m | pup |          |
| 14:05 | 400 m horden     | V   | B-finale |
| 14:10 | 400 m horden     | V   | A-finale |
| 14:20 | 400 m horden     | M   | B-finale |
| 14:25 | 400 m horden     | M   | A-finale |
| 14:35 | 150 m            | V   | D-finale |
| 14:40 | 150 m            | V   | C-finale |
| 14:45 | 150 m            | V   | B-finale |
| 14:50 | 150 m            | V   | A-finale |
| 14:55 | 150 m            | M   | D-finale |
| 15:00 | 150 m            | M   | C-finale |
| 15:05 | 150 m            | M   | B-finale |
| 15:10 | 150 m            | M   | A-finale |
| 15:20 | 100m horden      | V   | C-finale |
| 15:25 | 100m horden      | V   | B-finale |
| 15:30 | 100m horden      | V   | A-finale |
| 15:40 | 110m horden      | M   | C-finale |
| 15:45 | 110m horden      | M   | B-finale |
| 15:50 | 110m horden      | M   | A-finale |
| 16:00 | 1000 m           | M   | C-finale |
| 16:05 | 1000 m           | M   | B-finale |
| 16:10 | 1000 m           | M   | A-finale |
| 16:15 | 1000 m           | V   | B-finale |
| 16:20 | 1000 m           | V   | A-finale |
| 16:30 | 300 m            | M   | D-finale |
| 16:35 | 300 m            | V   | C-finale |
| 16:40 | 300 m            | M   | C-finale |
| 16:45 | 300 m            | V   | B-finale |
| 16:50 | 300 m            | M   | B-finale |
| 16:55 | 300 m            | V   | A-finale |
| 17:00 | 300 m            | M   | A-finale |

|       |                |   |
|-------|----------------|---|
| 11:00 | Kogelslingeren | M |
| 12:00 | Kogelslingeren | V |
| 13:15 | Discuswerpen   | M |
| 13:45 | Verspringen    | M |
| 14:10 | Polstokhoog    | M |
| 14:20 | Hoogspringen   | V |
| 14:40 | Discuswerpen   | V |
| 15:00 | Kogelstoten    | M |
| 15:40 | Hoogspringen   | M |
| 15:45 | Verspringen    | V |
| 15:50 | Speerwerpen    | M |
| 16:00 | Kogelstoten    | V |

**17.15 Uitreiking " ASICS Ter Specke Bokaal" vrouwen en mannen**

**De ASICS Ter Specke Bokaal wordt o.a. gesponsord door:**



## Klaverjassen 10 maart 2006

| deelne(e)m(st)ers       | Ronde 1 | Ronde 2 | Ronde 3       | Ronde 4 | Totaal t/m ronde 4 |       |
|-------------------------|---------|---------|---------------|---------|--------------------|-------|
|                         | punten  | punten  | punten        | punten  | punten             | stand |
| Zonneveld John          | 1.672   | 1.579   | 2.324         | 1.907   | 7.482              | 1     |
| Piet Richard            | 1.672   | 1.613   | 2.366         | 1.457   | 7.108              | 2     |
| Hartman Wim             | 1.821   | 1.342   | 2.324         | 1.531   | 7.018              | 3     |
| Grieken Greet van       | 1.576   | 1.403   | 2.366         | 1.663   | 7.008              | 4     |
| Plomp Lenie             | 2.157   | 1.660   | 1.671         | 1.471   | 6.959              | 5     |
| Zetten Berend van       | 1.776   | 1.569   | 1.973         | 1.531   | 6.849              | 6     |
| Hartman Ank             | 1.528   | 1.558   | 1.894         | 1.724   | 6.704              | 7     |
| Aanhane Lenie           | 1.614   | 1.403   | 1.452         | 2.161   | 6.630              | 8     |
| Ruigrok Piet            | 1.743   | 1.385   | 1.894         | 1.471   | 6.493              | 9     |
| Noort Wil van           | 1.175   | 2.026   | 1.520         | 1.724   | 6.445              | 10    |
| Kaptein Jan             | 1.424   | 1.549   | 1.492         | 1.907   | 6.372              | 11    |
| Ruiten Barry van        | 1.331   | 1.289   | 1.590         | 2.161   | 6.371              | 12    |
| Kraan Frans van der     | 1.743   | 2.026   | 1.229         | 1.194   | 6.192              | 13    |
| Wildenburg Piet         | 1.175   | 1.579   | 1.973         | 1.457   | 6.184              | 14    |
| Edens Theo              | 1.319   | 1.549   | 1.750         | 1.549   | 6.167              | 15    |
| Kroon Sako              | 1.528   | 1.569   | 1.520         | 1.549   | 6.166              | 16    |
| Groot Linda de          | 1.614   | 1.342   | 1.571         | 1.403   | 5.930              | 17    |
| Grieken Dirk van        | 2.157   | 1.106   | 1.208         | 1.403   | 5.874              | 18    |
| Berg Jan van den        | 1.528   | 1.537   | 1.322         | 1.475   | 5.862              | 19    |
| Walraven Bert           | 1.821   | 1.385   | 1.229         | 1.349   | 5.784              | 20    |
| Berbee Jacques          | 1.396   | 1.554   | 1.322         | 1.500   | 5.772              | 21    |
| Kortekaas Aad           | 1.319   | 1.537   | 1.671         | 1.238   | 5.765              | 22    |
| Dofferhoff Jan          | 1.396   | 1.613   | 1.492         | 1.238   | 5.739              | 23    |
| Koot Arnoud             | 1.430   | 1.660   | 918           | 1.663   | 5.671              | 24    |
| Ruiten Kees van         | 1.424   | 1.443   | 1.590         | 1.121   | 5.578              | 25    |
| Aanhane Mart            | 1.331   | 1.558   | 786           | 1.475   | 5.150              | 26    |
| Dames Frans             | 1.430   | 1.106   | 1.452         | 1.121   | 5.109              | 27    |
| Zonneveld Elly          | 1.528   | 1.289   | 918           | 1.349   | 5.084              | 28    |
| Ruiten Rick van         | 1.440   | 1.363   | 786           | 1.194   | 4.783              | 29    |
| totaal                  | 45.068  | 43.592  | 45.603        | 43.986  | 178.249            |       |
| gemiddeld               | 1.554   | 1.503   | 1.573         | 1.517   | 6.147              |       |
| <b>11 februari 2005</b> |         |         | hoogste score |         | 7.048              |       |
| aantal deelnemers       | 28      |         | laagste score |         | 5.047              |       |
| totaal                  | 42.448  | 42.426  | 42.548        | 43.108  | 170.530            |       |
| gemiddeld               | 1.516   | 1.515   | 1.520         | 1.540   | 6.090              |       |



**Eindstand klaverjassen 2005/06 na 6 avonden (met aftrek)**

| deelne(e)m(st)ers   | 14-okt-<br>2005 | 11-nov-<br>2005 | 9-dec-<br>2005  | 13-jan-<br>2006 | 10-feb-<br>2006 | 10-mrt-<br>2006 | Totaal na<br>6 ronden | Af:<br>laagste<br>ronde | Totaal<br>na aftrek | Eind<br>stand<br>10-mrt-06 |
|---------------------|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------------|-------------------------|---------------------|----------------------------|
|                     | punten          | punten          | punten          | punten          | Punten          | punten          |                       |                         |                     |                            |
| Kraan Frans van der | 7.649           | 7.076           | 6.989           | 0               | 6.192           | 6.518           | 34.424                | 0                       | 34.424              | 1                          |
| Kaptein Jan         | 6.938           | 6.240           | 7.236           | 5.580           | 6.372           | 6.298           | 38.664                | 5.580                   | 33.084              | 2                          |
| Plomp Lenie         | 5.821           | 6.130           | 6.115           | 6.616           | 6.959           | 7.112           | 38.753                | 5.821                   | 32.932              | 3                          |
| Kortekaas Aad       | 7.456           | 5.849           | 6.768           | 6.207           | 5.765           | 5.600           | 37.645                | 5.600                   | 32.045              | 4                          |
| Zonneveld Elly      | 5.988           | 7.291           | 5.498           | 6.880           | 5.084           | 6.275           | 37.016                | 5.084                   | 31.932              | 5                          |
| Kroon Sako          | 5.866           | 6.595           | 5.541           | 6.941           | 6.166           | 6.251           | 37.360                | 5.541                   | 31.819              | 6                          |
| Berbee Jacques      | 5.814           | 6.342           | 6.474           | 7.154           | 5.772           | 0               | 31.556                | 0                       | 31.556              | 7                          |
| Piet Richard        | 5.809           | 5.898           | 6.237           | 6.285           | 7.108           | 5.997           | 37.334                | 5.809                   | 31.525              | 8                          |
| Ruiten Kees van     | 6.845           | 5.612           | 7.128           | 5.774           | 5.578           | 6.109           | 37.046                | 5.578                   | 31.468              | 9                          |
| Walraven Bert       | 6.157           | 6.080           | 0               | 6.257           | 5.784           | 7.141           | 31.419                | 0                       | 31.419              | 10                         |
| Hartman Ank         | 6.005           | 6.140           | 0               | 5.275           | 6.704           | 7.007           | 31.131                | 0                       | 31.131              | 11                         |
| Noort Wil van       | 5.279           | 6.698           | 5.862           | 0               | 6.445           | 6.778           | 31.062                | 0                       | 31.062              | 12                         |
| Edens Theo          | 5.255           | 7.251           | 5.737           | 6.139           | 6.167           | 5.749           | 36.298                | 5.255                   | 31.043              | 13                         |
| Verhaar Gerrit      | 5.832           | 6.685           | 6.388           | 6.815           | 0               | 5.144           | 30.864                | 0                       | 30.864              | 14                         |
| Koot Arnoud         | 5.823           | 7.591           | 5.540           | 6.136           | 5.671           | 0               | 30.761                | 0                       | 30.761              | 15                         |
| Wildenburg Piet     | 6.785           | 6.102           | 6.013           | 5.062           | 6.184           | 4.837           | 34.983                | 4.837                   | 30.146              | 16                         |
| Stijn Ria van       | 5.903           | 6.609           | 6.348           | 5.448           | 0               | 5.669           | 29.977                | 0                       | 29.977              | 17                         |
| Berg Jan van den    | 5.935           | 4.911           | 5.681           | 6.453           | 5.862           | 5.811           | 34.653                | 4.911                   | 29.742              | 18                         |
| Verhaar Ans         | 6.028           | 6.717           | 5.142           | 5.973           | 0               | 5.207           | 29.067                | 0                       | 29.067              | 19                         |
| Hartman Wim         | 6.163           | 0               | 0               | 6.801           | 7.018           | 6.615           | 26.597                | 0                       | 26.597              | 20                         |
| Zonneveld John      | 0               | 6.132           | 5.383           | 6.809           | 7.482           | 0               | 25.806                | 0                       | 25.806              | 21                         |
| Ruigrok Piet        | 5.831           | 0               | 0               | 5.753           | 6.493           | 6.895           | 24.972                | 0                       | 24.972              | 22                         |
| Ruiten Barry van    | 0               | 6.524           | 5.299           | 0               | 6.371           | 6.519           | 24.713                | 0                       | 24.713              | 23                         |
| Groot Linda de      | 0               | 5.515           | 6.167           | 0               | 5.930           | 5.108           | 22.720                | 0                       | 22.720              | 24                         |
| Ruiten Rick van     | 0               | 0               | 5.512           | 5.474           | 4.783           | 5.360           | 21.129                | 0                       | 21.129              | 25                         |
| Zetten Berend van   | 0               | 0               | 6.160           | 6.748           | 6.849           | 0               | 19.757                | 0                       | 19.757              | 26                         |
| Grieken Greet van   | 6.625           | 5.703           | 0               | 0               | 7.008           | 0               | 19.336                | 0                       | 19.336              | 27                         |
| Veek Theo vd        | 0               | 5.713           | 6.077           | 0               | 0               | 6.752           | 18.542                | 0                       | 18.542              | 28                         |
| Dofferhoff Jan      | 5.724           | 0               | 0               | 0               | 5.739           | 6.424           | 17.887                | 0                       | 17.887              | 29                         |
| Grieken Dirk van    | 6.433           | 5.287           | 0               | 0               | 5.874           | 0               | 17.594                | 0                       | 17.594              | 30                         |
| Aanhane Mart        | 5.851           | 6.413           | 0               | 0               | 5.150           | 0               | 17.414                | 0                       | 17.414              | 31                         |
| Dames Frans         | 5.888           | 0               | 5.532           | 0               | 5.109           | 0               | 16.529                | 0                       | 16.529              | 32                         |
| Aanhane Lenie       | 7.473           | 0               | 0               | 0               | 6.630           | 0               | 14.103                | 0                       | 14.103              | 33                         |
| Hoejenbos Hans      | 0               | 6.343           | 6.441           | 0               | 0               | 0               | 12.784                | 0                       | 12.784              | 34                         |
| Warmerdam Edwin     | 6.548           | 0               | 5.980           | 0               | 0               | 0               | 12.528                | 0                       | 12.528              | 35                         |
| Wassenaar Dorien    | 5.548           | 0               | 0               | 6.219           | 0               | 0               | 11.767                | 0                       | 11.767              | 36                         |
| Ruigrok Jannie      | 5.450           | 0               | 0               | 6.076           | 0               | 0               | 11.526                | 0                       | 11.526              | 37                         |
| Stijn Joop van      | 5.798           | 5.580           | 0               | 0               | 0               | 0               | 11.378                | 0                       | 11.378              | 38                         |
| Ruiten Patrick van  | 0               | 4.512           | 0               | 5.241           | 0               | 0               | 9.753                 | 0                       | 9.753               | 39                         |
| Gerven Wim van      | 0               | 6.633           | 0               | 0               | 0               | 0               | 6.633                 | 0                       | 6.633               | 40                         |
| Amsterdam Martha v  | 0               | 0               | 6.540           | 0               | 0               | 0               | 6.540                 | 0                       | 6.540               | 41                         |
| Verhaar Dennis      | 0               | 0               | 6.024           | 0               | 0               | 0               | 6.024                 | 0                       | 6.024               | 42                         |
| Noort Hans van      | 0               | 5.841           | 0               | 0               | 0               | 0               | 5.841                 | 0                       | 5.841               | 43                         |
| Stijn Theo van      | 5.768           | 0               | 0               | 0               | 0               | 0               | 5.768                 | 0                       | 5.768               | 44                         |
| Noort Carla van     | 0               | 4.695           | 0               | 0               | 0               | 0               | 4.695                 | 0                       | 4.695               | 45                         |
|                     |                 |                 |                 |                 |                 |                 |                       |                         |                     |                            |
| Totaal              | 196.288         | 196.708         | 169.812         | 154.116         | 178.249         | 147.176         | 1.042.349             | 54.016                  | 988.333             |                            |
| aantal deelnemers   | 32              | 32              | 28              | 25              | 29              | 24              | 170                   |                         |                     |                            |
| Gemiddeld           | 6.134           | 6.147           | 6.065           | 6.165           | 6.147           | 6.132           | 6.131                 |                         |                     |                            |
|                     |                 |                 |                 |                 |                 |                 |                       |                         |                     |                            |
|                     | 8-okt-<br>2004  | 12-nov-<br>2004 | 10-dec-<br>2004 | 14-jan-<br>2005 | 11-feb-<br>2005 | 11-mrt-<br>2005 |                       |                         |                     |                            |
| totaal              | 153.044         | 147.828         | 146.936         | 128.580         | 170.530         | 146.456         | 893.374               |                         |                     |                            |
| aantal deelnemers   | 25              | 24              | 24              | 21              | 28              | 24              | 146                   |                         |                     |                            |
| gemiddeld           | 6.122           | 6.160           | 6.122           | 6.123           | 6.090           | 6.102           | 6.119                 |                         |                     |                            |

## Nieuws van het WOC:

| ACTIVITEITENKALENDER AV DE SPARTAAN |               |                                                           | 2006-2007    |
|-------------------------------------|---------------|-----------------------------------------------------------|--------------|
| dag                                 | datum         | OMSCHRIJVING ACTIVITEIT                                   | LOKATIE      |
| za                                  | <b>15 apr</b> | KNAU-loopsportdag                                         | baan         |
| ma                                  | <b>17 apr</b> | Quatromeet pupillen                                       | baan         |
| zo                                  | 23 apr        | Z&Z-circuit / NSL Noordwijkerhout                         | Noordw'hout  |
| za                                  | <b>29 apr</b> | Schoolatletiekwedstrijden                                 | baan         |
| ma                                  | <b>3 mei</b>  | informatieavond medewerkers Asics Ter Specke Bokaal       | kantine      |
| za                                  | <b>6 mei</b>  | 24e Asics Ter Specke Bokaal                               | baan         |
| za                                  | 13 mei        | Amerikaanse School - internationale wedstrijden           | baan         |
| di                                  | <b>16 mei</b> | WTR-estafette                                             | weg          |
| za                                  | <b>20 mei</b> | 2e competitiewedstrijd junioren CD, poule 516             | baan         |
| za                                  | 20 mei        | Quatromeet pupillen                                       | Leiden       |
| ma                                  | <b>5 jun</b>  | Pinksterinstuifwedstrijden senioren + junioren ABC        | baan         |
| zo                                  | 18 jun        | Marathon Leiden                                           | Leiden       |
| vr                                  | <b>23 jun</b> | 11e 21 km estafette 4 x 5,1 km                            | weg/baan     |
| za                                  | 24 jun        | KLM Roadrunners kampioenschappen                          | baan         |
| za                                  | 24 jun        | Quatromeet pupillen                                       | Katwijk      |
| zo                                  | <b>25 jun</b> | Competitie Senioren 1e divisie                            | baan         |
| za                                  | <b>1 jul</b>  | Ouder/pupillenwedstrijd                                   | baan         |
| vr                                  | <b>25 aug</b> | Instuifwedstrijden senioren + junioren ABC (augustus)     | baan         |
| za                                  | 9 sep         | Quatromeet pupillen                                       | Voorschoten  |
| di                                  | <b>26 sep</b> | 28e Najaarsfeestloop, einde SPOC-circuit                  | weg          |
| wo                                  | <b>27 sep</b> | Schoolatletiek Harddraverijfeesten                        | baan         |
| za                                  | <b>7 okt</b>  | Onderlinge pupillenwedstrijden + meerkampen S/ABCD        | baan         |
| zo                                  | <b>8 okt</b>  | Onderlinge meerkampen senioren + junioren ABCD            | baan         |
| zo                                  | <b>15 okt</b> | WTR+CD-competitie baan                                    | baan         |
| zo                                  | <b>22 okt</b> | NSL op de baan (1500m)                                    |              |
| zo                                  | <b>5 nov</b>  | 20e Scholierenbosloop VO- en BO-groepen 3 t/m 8           | bos          |
| di                                  | <b>14 nov</b> | voorinschrijving Z&Z-circuit                              | clubhuis     |
| di                                  | <b>21 nov</b> | voorinschrijving Z&Z-circuit                              | clubhuis     |
| za                                  | <b>25 nov</b> | Indoor pupillen en junioren CD                            |              |
| zo                                  | <b>3 dec</b>  | 20e Ter Specke Loop (Zorg & Zekerheid circuit) 5-10-15 km | weg/baan     |
| zo                                  | <b>17 dec</b> | WTR+CD-competitie strand/duinloop Langevelderslag         | duin         |
| di                                  | <b>26 dec</b> | Kerstcross                                                |              |
| zo                                  | 7 jan         | Z&Z-circuit / Leiden Atletiek                             | Leiden       |
| zo                                  | <b>14 jan</b> | 38e Keukenhof(bos)loop 2-8-21 km + WTR+CD-competitie      | bos/baan/weg |

Vetgedrukt: thuiswedstrijden; de kalender wordt regelmatig aangepast aan de nieuwste afspraken: alle gegevens onder voorbehoud!

## Nieuws van de Jurycoördinator

Per 1 april heb ik de taak van jurycoördinator overgenomen van Wim Cozijn. Wim is secretaris van de WOC (wedstrijd organisatie commissie) en deed dit naast zijn werk als secretaris erbij.

Mijn naam is Kees van Ruiten, velen kennen mij als o.a. voorzitter van de vereniging tot 23 maart j.l. anderen als actief recreant, jurylid en mede organisator van verschillende wegwedstrijden en zo meer. Ik vind deze taak erg belangrijk, het heeft een sleutelrol bij alle wedstrijden die De Spartaan organiseert.

Een van deze taken is dat de jurycoördinator zorgt dat bij alle wedstrijden de bemensing van jury, baanploeg en eventueel verkeersregelaars goed is ingevuld. Dat valt niet altijd mee, vaak komen we nog handen te kort en is het veelal behelpen. Daarom worden er ook ouders of toeschouwers gevraagd om te assisteren, gelukkig lukt dit meestal wel. Mooier zou het zijn als we een forse uitbreiding van ons jurykorps zouden kunnen krijgen, daar wil ik dan ook hard aan gaan werken, zowel gericht als in het algemeen.

Als ouder is het toch fijn als je kind verantwoord aan een wedstrijd kan deelnemen, want daar is een jury juist voor. Maar er zijn ook recreanten die dit wel willen doen en willen helpen bij wedstrijden. Zoveel wedstrijden zijn het nu ook weer niet. Het is wel zaak dat een wedstrijd vooral goed maar ook snel verloopt. Dat is bij de pupillen soms heel anders als bij de C/D junioren of als bij de senioren en A/B junioren. Veel ouders van pupillen zijn toch aanwezig bij de wedstrijd van hun kinderen en willen best eens helpen.

Bij de C/D junioren wordt dat al weer iets minder en bij de A/B junioren en senioren is dat nog weer minder, maar wordt het jury werk

juist weer leuker doordat de resultaten en prestaties beter worden.

### ***Wat houdt het jurywerk nou eigenlijk in?***

Iedereen weet wel dat dit te maken heeft met tijden opnemen en opmeten van afstanden, maar ook het kijken of het allemaal wel goed volgens de regels gaat die de KNAU en IAAF hebben opgesteld om iedereen onder dezelfde omstandigheden dezelfde kansen te geven op een zo goed mogelijk resultaat. Bij junioren en senioren wedstrijden op de baan gebruiken we veelal elektronische tijdwaarneming, maar bij pupillen wedstrijden is dit niet zo, hierbij hebben we veelal meer jury nodig, ook mede door de vele groepen die gelijk van start gaan. Er zijn al meer acties op touw gezet voor de werving voor nieuwe juryleden of mensen die willen assisteren, hier gaan we mee door en ik wil u dan ook vragen als u geïnteresseerd bent en u wilt hier al iets mee doen of u hebt vragen hierover, bel of e-mail me gerust dan kan ik proberen op uw vragen antwoord te geven.

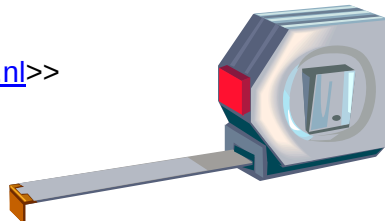
Voor de pupillen quatromeat van 17 april (2<sup>e</sup> paasdag van 11.00 uur tot ongeveer 15.00 uur) zoeken we nog assistentie bij het jureren. **We komen nog 8 mensen te kort voor deze wedstrijd.**

Daarom de vraag aan u en/of de ouders van de deelnemende pupillen of zij ons willen assisteren bij deze wedstrijd. Het is lekker buiten dus als u er toch bent en wilt helpen, laat het mij even weten dan kan ik u alvast indelen. Bel mij dan even of een e-mail is ook goed naar onderstaand nummer of mailadres.

Alvast bedankt en tot weerzien op een van onze wedstrijden.

Kees van Ruiten

Tel. 215840 of e-mail << [keesenellyvanruiten@wanadoo.nl](mailto:keesenellyvanruiten@wanadoo.nl) >>



## Vanuit de Technische Raad

Het zomerseizoen staat voor de deur. De eerste wedstrijd is alweer geweest, namelijk de onderlinge testwedstrijden. De uitslagen staan elders in het clubblad. Iedereen heeft een indicatie gekregen hoe hij/zij de winter is doorgekomen en de trainers kunnen gaan stoeien met de opstellingen van de competitieploegen. Hieronder staat een overzicht welke ploegen dit jaar de Spartaanse eer in competitie land gaan hooghouden:

### C en D junioren:

JD, 1 ploeg in de 1<sup>e</sup> divisie, 1 ploeg in de 2<sup>e</sup> divisie  
 MD, 1 ploeg in de 1<sup>e</sup> divisie, 1 ploeg in de 2<sup>e</sup> divisie  
 JC, 1 ploeg in de 2<sup>e</sup> divisie  
 MC, 1 ploeg in de 2<sup>e</sup> divisie  
 -1<sup>e</sup> wedstrijd: 22 april, Alphen aan de Rijn  
 -2<sup>e</sup> wedstrijd: 20 mei, Lisse  
 -Gebiedsfinale: 17 juni  
 -Landelijke finale: 9 september

### B junioren

JB, 1 ploeg  
 MB, 2 ploegen  
 -1<sup>e</sup> wedstrijd: 14 mei, Amsterdam  
 -2<sup>e</sup> wedstrijd: 11 juni, Zoetermeer  
 -Finale: 3 september

### A junioren

JA, 1 ploeg  
 MA, 1 ploeg  
 -1<sup>e</sup> wedstrijd: 7 mei, Delft  
 -2<sup>e</sup> wedstrijd: 18 juni, Amstelveen  
 -Finale: 10 september

### Senioren

Heren, 1 ploeg in de 1<sup>e</sup> divisie  
 Dames, 1 ploeg in de 1<sup>e</sup> divisie  
 -1<sup>e</sup> wedstrijd: 21 mei, Woerden  
 -2<sup>e</sup> wedstrijd: 25 juni, Lisse  
 -Promotiewedstrijd: 24 september

Heren, 1 ploeg in de 2<sup>e</sup> divisie  
 Dames, 1 ploeg in de 2<sup>e</sup> divisie  
 -1<sup>e</sup> wedstrijd: 23 april, Delft  
 -2<sup>e</sup> wedstrijd: 21 mei, Alphen aan de Rijn  
 -3<sup>e</sup> wedstrijd: 25 juni, Amsterdam  
 -Promotiewedstrijd: 24 september

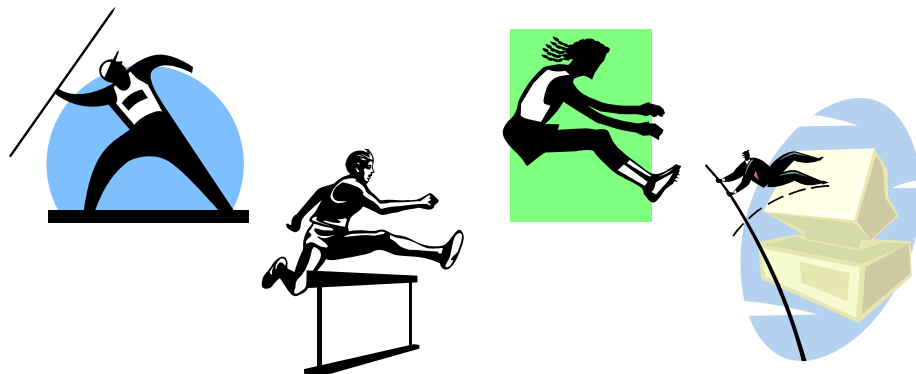
### Masters

Heren, 1 ploeg in de 1<sup>e</sup> divisie, 1 ploeg in de 2<sup>e</sup> divisie  
 Dames, 1 ploeg in de 1<sup>e</sup> divisie  
 -1<sup>e</sup> wedstrijd: 7 mei, Santpoort  
 -2<sup>e</sup> wedstrijd: 18 juni, Rijswijk  
 -Finale: 10 september

Zoals u kunt zien wordt er zowel een Junioren C/D- als een Seniorencompetitie op onze eigen baan georganiseerd. Oftewel: kom onze jeugd op 20 mei naar de finale schreeuwen. We hebben veel jeugd, en wie de jeugd heeft....juist! Deze toppers van de toekomst kunnen elke aanmoediging gebruiken.

En op 25 juni zullen zowel de 1<sup>e</sup> dames- als herenploeg, ook wel onze vlaggenschepen genoemd, de strijd aangaan met 11 andere ploegen uit het land in de landelijke 1<sup>e</sup> divisie. Wederom topatletiek op onze eigen atletiekbaan. Ook hier hopen wij een hoop Spartaners langs de kant te zien staan.

De technische raad.



## Berichten uit de CWA

Op het moment van schrijven zit uw 'verslaggever' met een rode boei van de zon achter de PC na eindelijk weer een heerlijk dagje outdoor atletiek. Juist, de onderlinge testwedstrijden zijn weer achter de rug en dit onder zonnige en winderige omstandigheden. Kortom de kop is eraf en nu is het toeleven naar het hoogtepunt van de Spartaanse wedstrijdathletiek: de Asics Ter Specke Bokaal, dit jaar op 6 mei! Andere hoogtepunten zullen de competities en verschillende individuele Nederlandse kampioenschappen zijn.

Tijdens de Algemene Leden Vergadering van 23 maart j.l. zijn er een aantal bestuursleden afgetreden, waaronder de voorzitter CWA; Marcel Waaning. Marcel is sinds de oprichting van de CWA lid geweest (10 jaar!) en heeft daardoor een belangrijke rol gehad in de ontwikkeling van de wedstrijdathletiek in eerdergenoemde periode. Wij willen Marcel via deze weg namens alle wedstrijdathleten bedanken voor zijn inzet!

Onze dank gaat ook uit naar de overige aftredende bestuursleden; Kees van Ruiten en Piet van Rijnberk. Ook onder de bestuursperiode van deze twee heren zijn een hoop goede dingen voor de wedstrijdathletiek gebeurd.

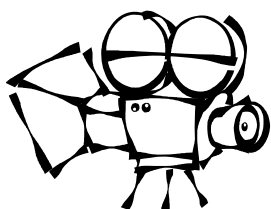
Vincent Schniedewind heeft het voorzitterschap van de CWA van Marcel overgenomen. De samenstelling van de CWA is daardoor op dit moment als volgt:

- Eva van der Poel (meerkampers)
- Joost van der Meer (springers)
- Paul de Koning (masters)
- Rik Cederhout (mila)
- Dave Clemens (werpers)
- Vincent Schniedewind (sprinters, voorzitter)

Bovengenoemde atleten vertegenwoordigen de verschillende trainingsgroepen in de CWA. Als je ideeën of opmerkingen hebt over de wedstrijdathletiek schroom dan niet om één van de CWA leden hierover aan te spreken.

## Verslagen

### CWA Filmavond



Zaterdag 18 maart was het weer zover, de jaarlijkse filmavond werd georganiseerd. Vanuit de atletengroep kwam het idee om de film Wallace and Gromit te gaan kijken. En dit bleek een heel goed idee te zijn. Gelukkig hebben we deze film nog weten te kijken, want eerst wilde de dvd-spelers het niet doen. Maar gelukkig had Vincent S een aardige vriendin die een werkende dvd-speler meenam. En wel twee mensen hadden wortels meegenomen. Dus de avond kon al niet meer stuk. Toen om 20.00 uur de eerste mensen binnen begonnen te stromen kwamen er allerlei verrukkelijke zelfgemaakte baksels mee. Om 20.45 uur begon de film, en ging iedereen lekker comfortabel zitten.

Als je de film nog niet hebt gezien en niet wilt weten hoe deze afloopt kun je de komende drie alinea's beter overslaan.

De film ging over een niet al te snuggere professor en een slimme hond. In het dorp waar deze personen woonden werd een groentewedstrijd georganiseerd. Degene met de grootste groente was de winnaar. Natuurlijk kwamen hier allerlei groente-etende beesten op af, dus ook konijnen. Door een beveiligingssysteem werden Wallace and Gromit iedere keer gewaarschuwd als er een konijn in een tuin kwam, en deze werd op een konijnvriendelijke manier gevangen. Zo kwam de kelder van Wallace helemaal vol te zitten met konijnen. Wallace vond een machine uit waarmee de gedachten van de beesten omgezet konden worden. Zodat deze niet meer groentes wilden. Maar deze werkte verkeerd, en er ontstond een **groot** groente-etend konijn.

Toen was er pauze, en werden de heerlijke hapjes opgegeten. Wat was zo al gebakken?

- Twee chocolade taarten. (Richard en Jelle) Deze waren verrukkelijk! Het vulde alleen wel.
- Appelgebakjes
- Cornflakes Rotsjes©
- Pizzabroodjes
- Koekjes
- Pepernoten en meelbolletjes
- En heel veel zelfgemaakte koekjes



Het dorp werd geteisterd door het grote groente-etend konijn. Tijdens het experiment kreeg een konijn de gedachtes als Wallace en Wallace dezelfde als het konijn. Hierdoor ontstond er een weerkonijn:

En het



Wallace veranderde in de nacht in een groot konijn dat alle groentes op at. konijn veranderde in Wallace: Een professor die van **kaas** hield en allerlei 'handige' dingen uitvond. Overdag ving Wallace nog gewoon konijnen, waardoor hij in aanmerking kwam met een aantrekkelijke vrouw. Deze vrouw organiseerde het groentefestival en Wallace voelde zich erg aangetrokken tot haar. Maar haar 'vriend' was een jager die de konijnen wilde afschieten en hierdoor dus ook Wallace. Toen de dag van het groentefestival was aangebroken was er een soort klopjacht door de jager op het weerkonijn. Uiteindelijk werd de jager verslagen, en werd Wallace weer gewoon. De vrouw was erg konijnvriendelijk en opende een konijnenkennel op der terrein. Zo eindigde het verhaal goed, en zelfs het konijn dat op Wallace leek eindigde goed.

Toen de film was afgelopen ging iedereen zich nog volstoppen met de meegenomen hapjes. Uiteindelijk was bijna alles opgegeten, op 2 halve chocoladetaarten na. Ik zat zelf helemaal vol, en kreeg met moeite mijn laatste taartpunt binnen. Waardoor ik volgepropt maar met een tevreden gevoel naar huis reed.

Dave Clemens.

## Mededelingen

- Het is weer tijd voor de jaarlijkse profielen update voor de Spartaan-website. Nog even voor de duidelijkheid: profielen zijn voor **alle** wedstrijdathleten (b-junioren en ouder). Graag wijzigingen z.s.m. doorgeven. Indien je profiel er niet bij staat (omdat je dit jaar bijvoorbeeld B-junior bent geworden), download dan het formulier van de site. De CWA zou graag zien dat er van iedereen een profiel is!

Indien je in de loop van het seizoen nog wijzigingen hebt kun je die altijd doorgeven op [vincent@schniedewind.nl](mailto:vincent@schniedewind.nl)

Graag allemaal je profiel doorgeven zodat de gegevens op de site zo compleet mogelijk zijn! De huidige profielen zijn te vinden op [www.spartaan.net](http://www.spartaan.net) → wedstrijdathleten → atletenprofielen.

Op deze pagina is ook het invulformulier te vinden voor de profielen.

## Ranglijsten en Clubrecords

Deze maand geen ranglijsten of clubrecords. De volgende maanden zal deze rubriek echter weer flink gevuld zijn door het losbarsten van het outdoorseizoen. Hopelijk weer met veel verbeteringen van clubrecords en ranglijstposities!



**Wedstrijduitslagen****Uitslagen Onderlinge Testwedstrijden – Lisse 2 april 2006**

|       |                        |         |    |
|-------|------------------------|---------|----|
| 150m  | Vincent Schniedewind   | 16,5    | H  |
|       | Wouter Hoogkamer       | 17,1    | H  |
|       | Ed Warmerdam           | 17,9    | H  |
|       | Jelle van der Krogt    | 17,5    | JA |
|       | Dave Clemens           | 18,9    | JA |
|       | Joost Leuven           | 18,6    | JB |
|       | Jan van der Voet       | 19,9    | JB |
|       | Nienke ter Hoeve       | 19,8    | D  |
|       | Isabelle Suvaal        | 21,0    | MB |
|       | Stephanie van der Meer | 21,8    | MB |
|       | Mathilde Plantenberg   | 21,9    | MB |
|       | Evelijn Plantenberg    | 22,0    | MB |
|       | Desi Meiland           | 22,7    | MB |
|       | Lieke van der Hoorn    | 22,7    | MB |
|       | Linda de Lange         | 22,8    | MB |
|       | Mara Broekhof          | 23,3    | MB |
| 300m  | Wouter Hoogkamer       | 36,4    | H  |
|       | Vincent Schniedewind   | 36,4    | H  |
|       | Ed Warmerdam           | 39,8    | H  |
|       | Vincent van Stijn      | 41,9    | H  |
|       | Joost Leuven           | 40,4    | JB |
|       | Nienke ter Hoeve       | 43,2    | D  |
| 600m  | Joost Leuven           | 1.35,8  | JB |
|       | Jan van der Voet       | 1.55,6  | JB |
| 3000m | Rik Cederhout          | 10.35,0 | JA |
|       | Esther Habers          | 12.55,0 | MA |
| 100mH | Sabine Horsten         | 19,2    | MB |
|       | Mathilde Plantenberg   | 20,3    | MB |
|       | Alice Runcianu         | 20,3    | MB |
|       | Linda de Lange         | 20,3    | MB |
| Ver   | Eva van der Poel       | 5,09    | D  |
|       | Marit Suttorp          | 4,32    | D  |
|       | Nienke Kragtwijk       | 4,57    | MA |
|       | Stephanie van der Meer | 4,06    | MB |
|       | Mathilde Plantenberg   | 3,77    | MB |
|       | Mara Broekhof          | 3,72    | MB |
|       | Desi Meiland           | 3,6     | MB |
|       | Rianne Wessels         | 3,51    | MB |
|       | Alice Runcianu         | 3,14    | MB |
|       | Lieke van der Hoorn    | 3,14    | MB |
|       | Linda de Lange         | 3,08    | MB |

|        |                          |       |    |
|--------|--------------------------|-------|----|
| Hoog   | Vincent van Stijn        | 1,57  | H  |
|        | Martien Heemskerk        | 1,47  | H  |
|        | Anouk Kragtwijk          | 1,47  | MA |
|        | Iris van der Meer        | 1,32  | MA |
|        | Sabine Horsten           | 1,23  | MB |
| Kogel  | Arnoud Koot              | 12,67 | H  |
|        | Rory van Noort           | 11,37 | H  |
|        | Vincent van Blitterswijk | 10,32 | H  |
|        | Dave Clemens             | 11,26 | JA |
|        | Ruud van Noort           | 9,26  | JA |
|        | Frans Beijk              | 9,81  | JB |
|        | Jan van der Voet         | 7,95  | JB |
|        | Eva van der Poel         | 11,68 | D  |
|        | Roxanne van Noort        | 11,30 | D  |
|        | Heidi van de Veek        | 9,25  | D  |
|        | Marit Suttorp            | 8,61  | D  |
|        | Mara Broekhof            | 10,76 | MB |
|        | Rianne Wessels           | 9,30  | MB |
|        | Desi Meiland             | 8,10  | MB |
|        | Lieke van der Hoorn      | 6,04  | MB |
| Discus | Arnoud Koot              | 12,67 | H  |
|        | Rory van Noort           | 11,37 | H  |
|        | Vincent van Blitterswijk | 10,32 | H  |
|        | Dave Clemens             | 29,72 | JA |
|        | Hein Heemskerk           | 22,86 | JA |
|        | Heidi van de Veek        | 31,48 | D  |
|        | Roxanne van Noort        | 31,27 | D  |
|        | Sabine Horsten           | 22,33 | MB |
| Speer  | Rory van Noort           | 52,80 | H  |
|        | Vincent van Blitterswijk | 39,42 | H  |
|        | Ruud van Noort           | 37,10 | JA |
|        | Hein Heemskerk           | 33,23 | JA |
|        | Dave Clemens             | 31,45 | JA |
|        | Frans Beijk              | 35,70 | JB |
|        | Joost Leuven             | 25,16 | JB |
|        | Eva van der Poel         | 33,26 | D  |
|        | Marit Suttorp            | 25,81 | D  |
|        | Heidi van de Veek        | 24,37 | D  |
|        | Stephanie van der Meer   | 24,98 | MB |
|        | Rianne Wessels           | 20,10 | MB |

## Interview

Mogen wij u voorstellen:

### Lisette Kaptijn

Liep ooit per ongeluk een wereldrecord in Dordrecht. Op de 4 x 800m. bij de masters, wat toen gewoon nog veteranen heette. Gevolg hiervan was een gang naar het gemeentehuis voor een geboorte-uittreksel. De baliemedewerkster was met stomheid geslagen, toen ze hoorde dat er een wereldrecordhoudster voor haar neus stond. Lisette heeft een huldiging op het stadhuisplein die dag nog net weten te voor-komen.



|                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|-------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Naam                                      | Elisabeth Margretha Maria Kaptijn                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| Woonplaats                                | Sassenheim                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| Leeftijd                                  | Heb vorig maand Sara gezien                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| Familie                                   | Gelukkig samenwonend met Lex                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| Beroep                                    | Verkoopmedewerkster bij van Gerven te Noordwijkerhout                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| Op atletiek                               | Vanaf mijn 29 <sup>e</sup> . Laatbloeister: eerst turnen beoefent. Daarna gaan fitnessen bij Kokmeeuw. Tijdens een 4 kamp, met daarin o.a. kogelstoten en steeple welke georganiseerd werd door Kokmeeuw is ze in aanraking gekomen met atletiek.                                                                                                             |
| Huidige PR's                              | 400m 62., 800m 2.22, 1500m. 4.59 (liep deze tijd in haar mijn 1500m. ooit op een vrijdagavond tijdens een sport-en-spelkampje) 3000m 11,11; 10km op de weg 40,49, halve marathon 1.32.50, 200km al schaatsend op de Weissensee 9.35; Verder ook nog een wintertriathlon gedaan: 10km lopen, 20 km. langlaufen en afsluiten met 50km schaatsen. Tijd onbekend. |
| Favoriete atletiekonderdeel               | De 800m en de 1500m. Ook altijd standaard in de competities                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| Minst leuke atletiekonderdeel             | Kogel                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| Aantal trainingen per week                | 3 – 4 x. In de winter wordt 1 looptraining vervangen door een schaatstraining.                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| Beste persoonlijke atletiekprestatie ooit | De 2.22 op de 800m. tijdens de competitie in Delft. Een race waar ik tijdens het lopen al wist: "dit gaat lekker, dit wordt een mooie tijd!"                                                                                                                                                                                                                  |
| Blessureleed                              | Pas afgelopen seizoen voor het eerst mee in aanraking gekomen. Mijn S.I. gewricht zat vast. Nu geen last meer van Gebresselassie. Ook vanwege zijn persoonlijkheid                                                                                                                                                                                            |
| Beste atleet(e) ooit                      | Armstrong en Koss                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| Beste sporter ooit                        | Die gozer met dat tongetje. Greene!                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| Grootste patser                           | Geen atleet, maar Anni Friesinger vind ik wel erg sociaal                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| Leukste atleet                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |

|                                 |                                                                                                                                                                                                                                            |
|---------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Wat mis je nog bij de Spartaan? | Doorstroming bij de mila's vanuit de jeugd                                                                                                                                                                                                 |
| Andere sporten                  | Schaatsen en langlaufen. En als ik bij het water zou wonen zou ik ook gaan roeien. Zeker weten                                                                                                                                             |
| De sport om naar te kijken      | Biatlon. En eigenlijk de gehele winterspelen. En atletiek uiteraard. En dan vooral de meerkamp. Zo ontspannen en gemoedelijk zoals die atleten met elkaar omgaan                                                                           |
| Ambities voor de toekomst       | Blessurevrij redelijk presteren                                                                                                                                                                                                            |
| Muziek, CD's                    | Vind een hoop mooi, zolang het maar geen herrie is                                                                                                                                                                                         |
| TV                              | Duitse crimi's en Engelse detectives                                                                                                                                                                                                       |
| Internet                        | Ben een internetleek en ben internetloos. Laat ik aan Lex over die mailtjes uitprint zodat ik ze kan lezen.                                                                                                                                |
| Film                            | Heb Shrek en Swordfish op 1 avond gezien. Van alles dus                                                                                                                                                                                    |
| Eten                            | Vooraf veel verschillend. Van Nederlands tot Thais. Ben niet echt gek op vis                                                                                                                                                               |
| Boek                            | -                                                                                                                                                                                                                                          |
| Tijdschrift                     | Krantje, en heel soms Natuurmonumenten                                                                                                                                                                                                     |
| Vrije tijd                      | Wandelen, en dan vooral tijdens de vakantie in de bergen                                                                                                                                                                                   |
| Grootste blooper                | Vol goede moed en in vorm naar een instuif in Den Haag. Bij aankomst vond ik het wel een beetje rustig op de baan. Was ook logisch: ik stond bij de verkeerde vereniging. Te laat om door te rijden, dus toen maar terug naar huis gegaan. |
| Avondje uit met                 | Mijn NK-veteranendames Tessy, Evelien, Diana en Lenie. En dan lekker eten en "bijbeppen"                                                                                                                                                   |

**Aad van der Lans** gaf het stokje aan Lisette met de vraag:

|             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|-------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|             | Mocht je ooit de kans krijgen de Elfstedentocht te schaatsen, doe je dan mee?                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| Antwoord    | Ik zou hem wel doen als ik zeker zou weten dat ik vroeg kon starten. Vanwege het gevaar van het in het donker finishen met al die scheuren en het slechte ijs. De Elfstedentocht is geen heilig doel voor mij.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| Verwachting | Gaat straks doen wat ze veel eerder had moeten doen: in een echt wintersportland wonen. Eigenlijk had ze daar geboren moeten worden, al is het dan maar de vraag of ze dan niet op ijshockey- of kunstschaatsschaatsen terecht was gekomen. En dan gaat ze doen wat ze al een keer gedaan heeft: lauglauflessen geven. En dan aan gewone toeristen en niet aan klunsende schaatsters die de dag ervoor haar een grote jaap in haar been bezorgde (Lisette, de dag nadat ze na 100km moest opgeven tijdens de alternatieve Elfstedentocht aan hulpeloze Nederlander in Oostenrijk die aan haar vroeg of ze niet wat tips had om wat makkelijker te kunnen lauglaufen: weet u wat mij gister overkwam? Eén of andere kluns raakte met zijn schaats mijn been!" Waarna deze door Lisette aan puin gelanglaufde Nederlander zei: "Aha, was u dat.....". |

Het estafettestokje gaat naar **Martin van Rijssel** met de vraag:

Voel je de hete adem van de 35+ers al in je rug?

De CWA

## Afscheid.

Ik voelde me net Rafaël van der Vaart. Niet omdat ik met een fantastische hakbal scoorde tegen de harde werkers uit Rotjeknor; niet omdat ik me nu al een inwoner van onze hoofdstad voel; ook niet omdat ik zo'n geweldige spinazie-feta schotel kan koken, laat staan dat mijn vriendin dan binnenkomt in klederdracht; en al helemaal niet omdat San Marco me laatst belde om te vragen wat ik deze zomer te doen heb. Ik lijk eigenlijk niet eens op Van der Vaart. Ik heb geen zeeën van geld, heb nog nooit in een caravan gewoond en was gewoon nog mijn eigen sportkleding. Sterker, ik kan niet eens goed voetballen; alhoewel ik bij de Algemene Sportvereniging Venhuizen wel een van de snellere F-pupillen was en daardoor altijd eerder bij de bal, die ik dan bij een van de goede voetballers kon inleveren. Ook een kwaliteit, maar meer die van Jan van Halst dan van Van der Vaart.

Tijdens mijn duurloop begin deze week voelde ik me toch echt net als Van der Vaart. Maar dan de Van der Vaart die voor de F-side staat met tranen in zijn ogen. Een echte Ajacied ging zijn club verlaten. De club waar hij opgeleid was, de club waar hij de hele jeugd doorlopen had en de club waar zijn vrienden in hetzelfde elftal spelen. En dan is de overeenkomst ineens veel groter. Dit seizoen zal ik namelijk niet meer in de kleuren van De Spartaan lopen. Na ruim vijftien jaar is het tijd voor een nieuwe stap. Gelukkig niet naar Duitsland en zeker niet vanwege geld. Nee, alleen om op zoek te gaan naar een nieuwe 'De Spartaan' voor mij. Een nieuwe vereniging waar ik me thuis voel in de plaats waar ik woon. Eentje waar ik train en waar ik iedere week kom:

De Amsterdamse Atletiek Combinatie.



Hoewel ik er geen tranen van in mijn ogen had, was het wel een raar gevoel. De Spartaan is mijn enige atletiekvereniging tot nu toe geweest, vanaf de pupillentraining op zaterdagochtend in de kleine gymzaal en op woensdagmiddag bij Paula op de baan. Bij de D-junioren met Arnoud en Dennis; of zoals mijn vader na een wedstrijd regelmatig aan me vroeg: "waren Arnoud en Koot er nog?". Eerst met de tent naar de BCD-Meerkampen in ons eigen Lisse, daarna met Edward, Stefan en Paul naar de meerkamp in Vlissingen en nog later met Heino naar Schoonhoven.

De Spartaan is voor mij een hechte, gezellige vereniging, een echte dorpsclub. Ideaal voor een jong ambitieus atleetje. Sponsoring door Sporthuis Van Gerven, Hans die bijna iedere regiotraining met me meeding en Marcel en Nicole die me geleerd hebben wat een 800m is.

Daarnaast staat De Spartaan voor mij ook voor Gerard, die van de dorpsclub weer een nationale (sub)topclub wist te maken. De successen op de NK Estafette en het kampioenschap met de competitieploeg. Een hecht collectief.

Ik kan alleen maar hopen dat ik over een aantal jaar ook zo over mijn nieuwe club denk. Ik blijf jullie volgen en wens De Spartaan het allerbeste.

De Spartaan zal altijd mijn cluppie blijven. Bedankt! Wie weet... ooit...

Tot 6 mei,  
Asics Ter Specke Bokaal.

Pieter van Langen  
www.pietervanlangen.tk  
p\_j\_vanlangen@hotmail.com

## CRA-NIEUWS

### UIT ONS OVERLEG

Zoals we al hadden gemeld, is er voor de loop in Antwerpen minimale belangstelling. Een goed buitenlands alternatief hebben we (nog) niet gevonden. Binnenkort gaan we met de voorzitter van de WOC afspraken maken over de taakverdeling tussen ons en de WOC bij de WTR-lopen en dergelijke.

### ZOMERTRAINING DONDERDAGAVOND

**Het is op de training ook al gezegd, maar ook op deze manier nog eens het verzoek om zoveel mogelijk samen te rijden. 19 uur vertrek vanaf de Spartaan; voor de mensen uit Hillegom e.o. 18.55 uur vertrek vanaf P-plaats bij de Rabobank.**

De lopers uit andere plaatsen vragen we om ook afspraken te maken om samen te reizen. De ervaring leert dat we de parkeerplaats bij het duin samen al helemaal vol maken en de tijd komt weer aan dat er ook wel anderen al een parkeerplaats hebben 'ingepikt'. Het zou jammer zijn als iemand te laat is omdat hij of zij de auto eerst nog heel ergens anders moet parkeren.

### AFSLUITING WTR-COMPETITIE

Met de Coopertest, een wandelaarsparcours en huldiging van de kampioenen en de nummers twee en drie per categorie hebben we op 19 maart de onderlinge competitie afgesloten. Zie voor de einduitslag het overzicht, dat ook deze keer weer door Piet Lenting is samengesteld. Als CRA willen we ook graag de nieuwe(re) lopers enthousiast maken. Daartoe hebben we ook dit seizoen met hulp van Hans Adriaanse naast het gewone wedstrijdklassement weer een zogenaamd leeftijds-klassement opgesteld. We hebben gemerkt dat er dikwijls op het publicatiebord (ook) naar dit klassement is gekeken en dat dit de oudere lopers begrijpelijk een goed gevoel gaf.

Verder heeft Herman van ieder die nagenoeg de hele competitie heeft gelopen, de 'leeftijdsprestatie' vergeleken met die van vorig jaar. Ria Schriek had de beste persoonlijke verbetering geleverd. Zij heeft dit jaar de progressieprijs gekregen.

### DE WTR-ESTAFETTE op dinsdagavond 16 mei 19.15 uur (19.00 uur aanwezig)

De informatie is nog een beetje vroeg, maar de volgende Spektakels komt voor de meeste leden te laat voor deze informatie.

Op dinsdagavond 16 mei houden we weer de WTR-estafette wedstrijd om de Hans Schipaanboord bokaal.

Voor de nieuwe leden even enige uitleg.

Op aangeven vanuit de vereniging en ondersteund door de toenmalige WTR-commissie is sinds 1998 de wisselbeker vernoemd naar Hans Schipaanboord.

Hans was een zeer gewaardeerd en plezierig Spartaanlid. Altijd meedenkend en enthousiast. Zo heeft hij ook mede aan de basis gestaan van onze WTR.

In maart 1997 ontviel Hans ons na een slopende ziekte. Hij was toen 56 jaar jong.

#### Voor wie?

Aan deze estafette kunnen **alle** recreatieve lopers en ook de wedstrijdathleten meedoen. Deze activiteit is dus ook heel nadrukkelijk voor de recreatieve C- en D-groep bedoeld. Met de trainers is afgesproken, dat zij van te voren de haalbare prestaties van hun (dinsdag)groep aan ons doorgeven.

In de trainersgroep is bovendien afgesproken dat op 16 mei 's avonds geen training wordt gegeven.

Door de opzet van deze estafette kan ieder tot het winnende team behoren. Er schijnen C- en D-ers te zijn die denken dat snelle lopers extra belast worden als zij mee gaan doen. Dit is beslist niet zo. De snelle lopers lopen toch voor wat ze waard zijn. Hoe meer mensen mee doen, hoe beter de mogelijkheden om teams samen te stellen (zie hieronder) die elkaar in evenwicht houden. Je hoeft beslist niet aan de WTR-competitie of iets dergelijks te hebben meegedaan. Wij rekenen op meer dan 100 deelnemers. We moeten de 100 van vorig jaar toch kunnen overtreffen.

### **Hoe?**

Er worden teams van vier lopers zodanig samengesteld dat de totaal tijd van ieder team op papier gelijk is.

Net als afgelopen jaar loopt ieder vanaf de baan achter de kantine langs naar de Speckelaan, om het honkbal-/softbalveld en verder Van Lijndenweg, Stationsweg, Westelijke Randweg, Speckelaan, nog eens om het honkbalveld en aan de kant van de tennisbaan weer naar de baan; start en finish op de baan. Totaal: 3,8 km. Vanwege de veiligheid hebben we vorig jaar dit parcours gekozen.

Van elk team start (tegelijk) het eerste teamlid. Het volgende teamlid start na de finish van het vorige lid. Ieder teamlid loopt dezelfde ronde.

Het doet er daarbij niet toe of een teamlid de ronde in bijvoorbeeld 12 of in 27 minuten loopt; een 'snel' teamlid compenseert de tijd van een minder snelle. Als we van ieder goede prognoses hebben, dan zal de totaal tijd van het laatste team hooguit enkele minuten meer dan die van het eerste team.

Hoe meer mensen er mee doen, hoe gemakkelijker het is om de viertallen zodanig samen te stellen dat de teams op papier even sterk zijn. Het is dus een activiteit waaraan echt ieder mee kan doen.

### **Van te voren opgeven**

Om een goede indeling mogelijk te maken, is het van belang dat ieder zich van tevoren opgeeft; uiterlijk dinsdag 9 mei. Een intekenlijst ligt vanaf dinsdag 25 april in de kantine. Dit jaar zal Gerard van Saase de indeling maken. Gerard is echter kort na 9 mei afwezig. Dan is Theo Edens contactpersoon.

Kun je later plotseling toch niet, geef dit uiterlijk 15 mei 19.00 uur door aan Theo, Verdijkstraat 41, Lisse, tel. (0252-) 417524; e-mail: [theo.edens@wanadoo.nl](mailto:theo.edens@wanadoo.nl). Theo kan dan de teamindeling nog aanpassen. Als dit door te late afmelding niet meer mogelijk is, dan kunnen de anderen van een team alleen buiten mededinging meelopen en is hun kans op het winnen van de estafettebeker verkeken. Afgelopen jaren zijn we soepel omgegaan met deze regel (als we een vervanger konden indelen die vrijwel even snel (of duidelijk langzamer) liep, dan hanteerden we 'buiten mededinging' niet). We hebben echter gemerkt dat we daarmee weliswaar de lopers uit dat team tegemoet kwamen, maar dat andere teams ongewild wel eens benadeeld werden. In het trainersoverleg is ons hierop ook gewezen. We gaan de regel 'buiten mededinging' dan ook weer strikt toepassen.

### **Tijdig aanwezig**

Wij verzoeken ieder dringend om uiterlijk zeven uur aanwezig te zijn, zodat we om zeven uur kunnen starten met het uitdelen van de nummers e.d. en de eerste loper van ieder team in ieder geval nog in kan lopen. Je moet immers even je teamgenoten zoeken, omdat je een team vormt met mensen, met wie je meestal niet traint. Als commissie vinden wij het een leuk neven doel dat je door de teamindeling weer andere Spartaanleden leert kennen.

Ook als je **echt niet om zeven** uur maar wel **vóór acht** uur aanwezig kunt zijn, kun je meedoen. Geef dan bij het opgeven aan, hoe laat je **wel** aanwezig bent.

### **TRIMLOPEN**

Hier weer een overzicht van trimlopen in de omgeving.

De hieronder vermelde loop op 23 april is onderdeel van het Zorg- en Zekerheidscircuit. Met deze loop wordt dit circuit afgesloten.



Meer informatie over afstanden, starttijden, organiserende vereniging en tel.nr. voor inlichtingen kun je vinden in het trimloopboekje. Dit is in de kantine uitverkocht, maar o.a. Aad van der Lans en ik hebben een exemplaar. Dus: algemene informatie over een geplande prestatie-loop nodig? Vraag één van ons.

|                   |                                           |                           |
|-------------------|-------------------------------------------|---------------------------|
| vr. 21 apr.       | Singelloop; 6,1 km                        | 19.30 u. Leiden           |
| zo. 23 apr. (Z&Z) | Omloop van N'hout; 5-10-21,1 km           | 11.00 u. Noordwijkerhout  |
| di. 16 mei        | WTR-estafetteloop; 4 x 3,8 km             | 19.00 u. Lisse            |
| zo. 21 mei        | Marikenloop; 5-10 km (alleen dames)       | 13.00 u. Nijmegen         |
| zo. 21 mei        | Teijlingenloop; 4-8 km                    | 11.30/10.30 u. Sassenheim |
| do. 25 mei        | Hanepoelloop; 10-21,1 km (Hemelvaartsdag) | 11.00 u. Rijpwetering     |

Namens de Commissie Recreatie Atletiek (CRA), Theo Edens

## DE WANDELSTOK

De wandelstok, een waarderingsprijs die al langer wordt uitgereikt dan de w.t.r.-competitie oud is. Een prijs als waardering voor iemand die een steun en toeverlaat is voor de Spartaan en als persoon wel eens een steuntje kan gebruiken. Je zou denken "een wandelstok is voor iemand op leeftijd" maar gelukkig is zijn betekenis van symbolische waarde. Zou hij uitsluitend bestemd zijn voor de "oudere vrijwilliger" dan komt er misschien een rollator met inscriptie.

De "wandelstok" is een echte vrijwilligersprijs en vrijwilligers zijn als het ware de kurken waar de Spartaan op drijft. Want zonder deze mensen zal het steeds moeilijker worden de zaak drijvende te houden.

Een "insider" deed onlangs de suggestie eens naar een andere invulling voor deze waardering te zoeken. Maar bij nader inzien is het denk ik toch beter deze ludieke traditie in ere te houden.

De persoon die geëerd wordt is een vrijwilliger die al vele jaren actief is binnen de Spartaan, een vrijwilliger die er is als jurylid en toch nooit opvallend of luidruchtig aanwezig is. Met een kalme, zeg maar gerust donkerbruine stem is hij dan langs de baan te vinden en sinds enige tijd ook actief als klusjesman in de onderhoudsploeg. Ruim 10 jaar lang was hij ook de man die er voor zorgdroeg dat er bij de uitreiking een pakkend en passend verhaal was om de uitreiking luister bij te zetten.

Het laat zich nu zeker makkelijk raden wie er bedoeld wordt. Klaas M. (Molenaar) zoals geheel volgens de traditie op de stok is aangebracht. Hij is ten volle verdiend.

Paul van Sijl

## Wandeltochten in de omgeving

Op zaterdag 13 mei 2006 organiseert de Wsv. Leiden en Omstreken de

### **7<sup>e</sup> Jacoba van Beierentocht**

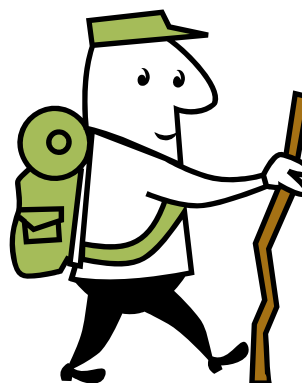
De startlocatie van deze wandeltocht is bij v.v. Teylingen, Roodemolen 8, Sassenheim

Starttijden: 40 km 08.00 tot 09.00 uur

25 km 08.00 tot 10.00 uur

10,15 km 08.00 tot 11.00 uur

info: 0252-412982 na 18.00 uur



## Einduitslag WTR-competitie AV De Spartaan 2005/2006

| STNR | VOORNAAM   | FAM.NAAM     | CAT  | TIJD1    | TIJD2    | TIJD3    | TIJD4    | TIJD5    | AFST | TOT |
|------|------------|--------------|------|----------|----------|----------|----------|----------|------|-----|
| 209  | Joële      | Langeveld    | DK   |          | 00.16.51 | 00.16.13 | 00.32.49 | 00.21.21 | 2950 | 518 |
| 225  | Lisanne    | Slotboom     | DK   |          | 00.20.27 | 00.17.16 | 00.35.05 | 00.21.33 | 2850 | 500 |
| 236  | Esther     | Habers       | DK   | 00.13.34 | 00.18.41 | 00.17.43 |          | 00.22.25 | 2850 | 498 |
| 273  | Jennifer   | Lem          | DK   | 00.14.36 | 00.18.33 | 00.18.04 | 00.35.26 | 00.23.56 | 2675 | 489 |
| 245  | Sonja van  | Noort        | DK   | 00.13.29 | 00.18.29 | 00.18.18 | 00.37.13 | 00.23.51 |      | 386 |
| 254  | Elina      | Poot         | DK   | 00.15.10 | 00.21.41 | 00.21.12 |          |          |      | 274 |
| 219  | Inge van   | Kesteren     | DK   |          | 00.23.35 |          |          |          |      | 88  |
| 218  | Raisa      | Monteny      | DK   |          | 00.23.40 |          |          |          |      | 86  |
| 211  | Ramona vd  | Veldt        | DL   |          |          | 00.50.47 |          |          |      | 100 |
| 492  | Esther     | Groen        | DL   |          | 00.42.46 |          |          |          |      | 100 |
| 229  | Diana      | Nijboer      | DV1K | 00.12.03 |          | 00.16.00 | 00.34.12 | 00.21.32 | 2975 | 519 |
| 278  | Tessy      | Lenting      | DV1K | 00.12.35 | 00.17.37 | 00.17.25 | 00.35.14 |          | 2625 | 499 |
| 224  | Bianca v   | Rossum       | DV1K |          | 00.20.40 | 00.19.37 | 00.40.41 | 00.24.09 | 2625 | 489 |
| 256  | Ellemiek   | Schrama      | DV1K | 00.14.49 | 00.20.54 | 00.20.24 | 00.45.57 | 00.25.20 | 2425 | 471 |
| 257  | Gonny v/d  | Hoorn        | DV1K | 00.15.18 | 00.21.02 | 00.20.23 | 00.41.26 | 00.25.43 | 2425 | 471 |
| 262  | Lida v.d.  | Voort        | DV1K | 00.17.25 | 00.22.35 | 00.21.18 | 00.42.47 | 00.27.26 | 2425 | 453 |
| 253  | Rita       | Wassenaar    | DV1K | 00.16.30 | 00.22.21 | 00.22.18 |          | 00.27.49 | 2350 | 448 |
| 276  | Jolanda    | Dedel        | DV1K | 00.17.20 | 00.24.03 | 00.23.25 |          | 00.29.00 |      | 342 |
| 227  | Esther     | Verhoef      | DV1K |          | 00.20.24 | 00.19.34 | 00.45.44 |          |      | 282 |
| 270  | Janny      | Dofferhoff   | DV1K |          | 00.20.44 | 00.20.29 |          | 00.28.19 |      | 270 |
| 210  | Ellen vd   | Mark         | DV1K |          |          | 00.24.45 |          | 00.31.18 |      | 164 |
| 298  | Marja v    | Uffelen      | DV1K |          |          |          | 00.44.41 |          |      | 90  |
| 243  | Helga      | John         | DV1K | 00.17.20 |          |          |          |          |      | 88  |
| 297  | Ingrid     | Hogervorst   | DV1K |          |          |          | 00.45.48 |          |      | 86  |
| 203  | Sophie     | Koppert      | DV1K |          |          |          | 00.49.56 |          |      | 82  |
| 459  | Monique    | Hoogkamer    | DV1L | 00.48.44 | 00.38.05 | 00.46.26 | 01.43.57 | 01.11.02 | 2775 | 511 |
| 478  | Helma      | Citroen      | DV1L | 00.50.28 | 00.38.55 | 00.49.23 | 01.47.41 |          | 2600 | 494 |
| 464  | Jeannete v | Klink        | DV1L | 00.56.01 | 00.43.45 | 00.53.26 |          | 01.24.20 | 2325 | 471 |
| 440  | Anette     | Koop         | DV1L |          | 00.40.25 | 00.49.14 | 01.53.37 |          |      | 288 |
| 487  | Conny van  | Schie        | DV1L | 00.51.53 |          |          |          |          | 2525 | 197 |
| 430  | Erica      | Stroombergen | DV1L |          |          |          | 01.53.20 |          |      | 96  |
| 457  | Maggie     | Foss         | DV1L | 00.55.35 |          |          |          |          |      | 94  |
| 281  | Louise     | Verdel       | DV2K | 00.13.47 | 00.18.48 | 00.18.20 | 00.38.02 | 00.23.29 | 2650 | 500 |
| 246  | Fieke van  | Noort        | DV2K | 00.14.48 | 00.20.15 | 00.19.49 | 00.40.25 | 00.25.18 | 2475 | 483 |
| 269  | Dorien     | Wassenaar    | DV2K | 00.14.50 |          | 00.19.27 | 00.41.21 | 00.25.55 | 2325 | 469 |
| 250  | Gerda v.d. | Meer         | DV2K | 00.15.16 | 00.20.45 | 00.19.56 |          | 00.25.21 | 2400 | 466 |
| 228  | Elly       | Bennis       | DV2K | 00.15.38 | 00.21.11 | 00.21.13 | 00.41.41 |          | 2325 | 451 |
| 277  | Marjo      | Fijma        | DV2K | 00.16.57 |          | 00.23.24 | 00.47.13 | 00.28.57 | 2225 | 420 |
| 271  | Thea       | Baak         | DV2K |          | 00.25.35 | 00.24.12 | 00.47.35 | 00.29.42 | 2175 | 415 |
| 234  | Eveline    | Botter       | DV2K | 00.11.39 | 00.15.16 | 00.14.59 | 00.31.23 |          |      | 400 |
| 252  | Marga      | Kret         | DV2K | 00.15.42 | 00.22.22 | 00.20.43 | 00.42.44 | 00.27.39 |      | 358 |
| 213  | Bep van    | Duin         | DV2K |          |          | 00.21.56 | 00.43.35 | 00.27.37 |      | 260 |
| 230  | Jeanete vd | Toorn        | DV2K | 00.16.45 |          | 00.23.53 | 00.48.24 |          |      | 242 |
| 212  | Carla v    | Noort        | DV2K |          |          | 00.26.10 | 00.53.52 | 00.34.03 |      | 234 |
| 260  | Gery v.d.  | Heuvel       | DV2K | 00.14.43 | 00.20.22 |          |          |          |      | 190 |
| 217  | Therese    | Hoejenbos    | DV2K |          |          | 00.21.53 | 00.43.11 |          |      | 174 |
| 249  | Verona     | Leuven       | DV2K | 00.16.57 | 00.22.38 |          |          |          |      | 165 |



| STNR | VOORNAAM   | FAM.NAAM  | CAT  | TIJD1    | TIJD2    | TIJD3    | TIJD4    | TIJD5    | AFST | TOT |
|------|------------|-----------|------|----------|----------|----------|----------|----------|------|-----|
| 255  | Liesbeth   | Samwel    | DV2K | 00.16.28 |          | 00.26.13 |          |          |      | 158 |
| 214  | Ina        | Oosterhof | DV2K |          |          |          |          | 00.27.51 |      | 88  |
| 202  | Jeannette  | Griffioen | DV2K |          |          |          | 00.50.32 |          |      | 78  |
| 494  | Lisette    | Kaptijn   | DV2L | 00.45.14 | 00.34.24 | 00.44.27 |          | 01.12.45 | 2850 | 512 |
| 471  | Lenie v/d  | Poel      | DV2L | 00.45.55 | 00.36.10 | 00.47.16 |          | 01.11.49 | 2850 | 508 |
| 484  | Til        | Duineveld | DV2L | 00.49.46 | 00.38.30 | 00.50.44 | 01.46.03 | 01.14.01 | 2600 | 490 |
| 448  | Ria        | Schriek   | DV2L |          | 00.41.51 | 00.50.44 | 01.52.16 | 01.16.43 | 2675 | 480 |
| 482  | Gusti de   | Schipper  | DV2L |          | 00.40.59 |          | 01.52.16 | 01.15.26 | 2650 | 436 |
| 481  | Gerda      | Wassenaar | DV2L | 00.51.53 | 00.41.51 | 00.53.22 |          |          |      | 277 |
| 470  | Lieskina   | Brouwer   | DV2L |          |          |          | 01.40.14 |          |      | 100 |
| 272  | Joke v/d   | Lans      | DV3K | 00.14.57 | 00.19.58 | 00.19.24 | 00.39.03 | 00.25.03 | 2375 | 495 |
| 267  | Eefje      | Wensveen  | DV3K | 00.16.16 | 00.22.39 | 00.22.20 | 00.45.47 | 00.28.37 | 2275 | 483 |
| 275  | Marga      | Kortekaas | DV3K |          | 00.25.35 | 00.25.25 | 00.53.52 | 00.34.01 | 1875 | 455 |
| 235  | Greet van  | Grieken   | DV3K | 00.16.51 |          | 00.23.19 |          | 00.31.20 | 2125 | 373 |
| 265  | Nel        | Mul       | DV3K | 00.17.23 |          |          |          |          |      | 94  |
| 241  | Rik        | Cederhout | HK   | 00.10.16 | 00.14.18 | 00.14.02 | 00.28.51 | 00.18.08 | 3425 | 537 |
| 244  | Joost      | Leuven    | HK   | 00.10.35 | 00.14.36 | 00.14.13 | 00.29.08 | 00.19.13 | 3375 | 527 |
| 231  | Daan van   | Niekerk   | HK   | 00.12.14 |          | 00.16.42 | 00.34.52 | 00.21.30 | 2975 | 495 |
| 242  | Jan v.d.   | Voet      | HK   | 00.12.56 |          | 00.17.51 | 00.38.39 |          | 2875 | 385 |
| 237  | Ruud van   | Noort     | HK   | 00.12.01 |          |          | 00.34.20 |          | 3000 | 310 |
| 201  | Hans       | Langeveld | HK   |          |          |          | 00.31.58 |          | 3175 | 223 |
| 182  | Wouter     | Arrachart | HK   |          |          |          |          |          | 3525 | 141 |
| 226  | Maarten t  | Hoeve     | HK   |          | 00.14.05 |          |          |          |      | 100 |
| 446  | Marcel van | Berlo     | HK   |          | 00.19.21 |          |          |          |      | 94  |
| 207  | Jelle vd   | Krogt     | HK   |          |          |          | 00.34.38 |          |      | 92  |
| 264  | Joost      | Verdel    | HK   | 00.12.24 |          |          |          |          |      | 92  |
| 208  | Dave       | Clemens   | HK   |          |          |          | 00.35.46 |          |      | 88  |
| 455  | Maarten    | Hoogkamer | HL   | 00.38.08 | 00.29.41 | 00.37.08 | 01.19.01 |          | 3375 | 533 |
| 473  | Danny      | Slootbeek | HL   | 00.40.17 |          | 00.39.25 | 01.27.56 | 01.01.21 | 3225 | 515 |
| 488  | Mattijs    | Schrama   | HL   | 00.54.03 | 00.41.26 | 00.50.05 |          | 01.20.26 | 2700 | 468 |
| 444  | Ferry      | Kortekaas | HL   |          | 00.31.56 | 00.39.46 |          | 01.01.00 | 3200 | 412 |
| 490  | GertJan v  | Gerven    | HL   | 00.52.11 | 00.38.34 | 00.49.41 |          | 01.15.22 |      | 370 |
| 450  | Edwin      | Teeuwen   | HL   |          | 00.30.40 | 00.38.12 |          | 00.59.11 |      | 294 |
| 432  | Edwin      | Warmerdam | HL   |          |          | 00.41.27 |          |          | 3100 | 214 |
| 469  | Marcel     | Waaning   | HL   |          | 00.30.42 |          |          |          |      | 143 |
| 438  | Erik       | Bakker    | HL   |          |          | 00.35.37 |          |          |      | 100 |
| 427  | Ron de     | Kooker    | HL   |          |          |          | 01.30.58 |          |      | 96  |
| 436  | Ronald v   | Loon      | HL   |          |          | 00.50.04 |          |          |      | 86  |
| 232  | Martin van | Rijssel   | HV1K | 00.10.52 | 00.14.51 | 00.14.45 | 00.29.12 | 00.18.21 | 3325 | 533 |
| 240  | John v.d.  | Zwet      | HV1K | 00.11.16 | 00.15.00 | 00.14.25 | 00.29.41 | 00.18.54 | 3250 | 524 |
| 280  | Joop       | Smits     | HV1K | 00.12.44 | 00.17.27 | 00.16.46 | 00.34.46 | 00.21.47 | 2775 | 491 |
| 239  | Vincent v  | Stijn     | HV1K | 00.12.11 | 00.17.12 |          |          |          |      | 192 |
| 206  | Rob in t   | Veld      | HV1K |          |          |          | 00.32.12 |          |      | 96  |
| 205  | Nico       | Went      | HV1K |          |          |          | 00.32.34 |          |      | 94  |
| 223  | Eric v/d   | Sanden    | HV1K |          | 00.18.05 |          |          |          |      | 92  |
| 204  | Richard    | Bosman    | HV1K |          |          |          | 00.42.14 |          |      | 90  |
| 493  | Willem van | Klink     | HV1L |          | 00.31.19 | 00.38.16 | 01.25.25 | 00.58.21 | 3300 | 526 |
| 452  | Kees van   | Beelen    | HV1L | 00.38.50 | 00.30.59 | 00.38.36 | 01.26.44 | 00.59.22 | 3250 | 522 |
| 491  | Lex        | Verveer   | HV1L | 00.47.23 | 00.41.40 | 00.48.13 | 01.46.01 | 01.13.44 | 2900 | 462 |
| 500  | Jan v/d    | Voet      | HV1L | 00.48.23 | 00.38.31 | 00.48.29 | 01.51.07 |          | 2625 | 445 |
| 475  | Rob        | Boot      | HV1L |          |          | 00.46.01 | 01.42.07 | 01.08.08 | 2975 | 391 |

| STNR | VOORNAAM   | FAM.NAAM   | CAT  | TIJD1    | TIJD2    | TIJD3    | TIJD4    | TIJD5    | AFST | TOT |
|------|------------|------------|------|----------|----------|----------|----------|----------|------|-----|
| 468  | Ruud       | Kortekaas  | HV1L | 00.45.59 | 00.36.13 |          |          | 01.08.08 | 2975 | 389 |
| 467  | Fred v/d   | Hoorn      | HV1L | 00.51.24 | 00.38.33 | 00.48.48 | 01.49.29 | 01.14.27 |      | 336 |
| 460  | Jack de    | Vroomen    | HV1L | 00.50.59 |          | 00.50.48 | 01.52.49 | 01.16.42 |      | 320 |
| 456  | Willem     | Boon       | HV1L | 00.34.43 |          | 00.35.36 |          | 00.54.09 |      | 300 |
| 445  | Marcel     | Konijn     | HV1L |          | 00.33.13 | 00.40.31 | 01.31.46 |          |      | 284 |
| 461  | Winfried   | Dijker     | HV1L | 00.50.25 |          |          |          | 01.11.26 | 2775 | 281 |
| 497  | Rob in t   | Veld       | HV1L | 00.43.28 | 00.34.29 |          |          | 01.06.36 |      | 278 |
| 454  | John       | Wassenaar  | HV1L | 00.41.26 | 00.32.33 |          |          |          |      | 192 |
| 479  | Peter      | Nederpelt  | HV1L |          |          |          | 01.35.02 | 01.03.10 |      | 188 |
| 431  | Pierre     | Kaagman    | HV1L |          |          | 00.47.28 |          | 01.07.43 |      | 180 |
| 424  | Wim        | Schouten   | HV1L |          |          |          | 01.42.28 |          |      | 90  |
| 476  | Alfred     | Langendijk | HV1L | 00.46.43 |          |          |          |          |      | 90  |
| 429  | Ton        | Nederstigt | HV1L |          |          |          | 01.45.47 |          |      | 88  |
| 437  | Erik vd    | Sanden     | HV1L |          |          | 00.49.35 |          |          |      | 82  |
| 426  | Hans       | Maarschalk | HV1L |          |          |          | 01.50.45 |          |      | 82  |
| 428  | Jaap v     | Rijn       | HV1L |          |          |          | 01.55.58 |          |      | 76  |
| 222  | Jan-Pieter | Tensen     | HV2K |          | 00.15.59 | 00.15.35 | 00.31.07 | 00.20.04 | 3025 | 519 |
| 220  | Wim        | Keizer     | HV2K |          | 00.16.20 | 00.15.33 | 00.31.16 | 00.20.25 | 3000 | 514 |
| 233  | Frans v/d  | Kraan      | HV2K | 00.13.03 | 00.20.27 | 00.16.35 | 00.34.19 | 00.21.25 | 2875 | 503 |
| 238  | Laurens v  | Schie      | HV2K | 00.13.05 | 00.18.31 | 00.17.45 |          | 00.22.36 | 2775 | 487 |
| 261  | Toon       | Witteman   | HV2K | 00.16.54 | 00.22.52 | 00.21.18 | 00.42.48 | 00.26.31 | 2475 | 445 |
| 268  | Kees van   | Ruiten     | HV2K |          | 00.19.52 | 00.18.51 | 00.39.28 | 00.24.54 | 2225 | 437 |
| 282  | Paul van   | Sijl       | HV2K |          | 00.18.05 | 00.17.10 |          | 00.22.00 | 2725 | 393 |
| 258  | Hein       | Hendriks   | HV2K | 00.14.35 | 00.19.23 | 00.18.41 | 00.35.50 |          |      | 368 |
| 274  | Sako       | Kroon      | HV2K | 00.13.20 | 00.19.43 | 00.19.11 | 00.37.05 | 00.22.41 |      | 366 |
| 221  | Gerard v   | Saase      | HV2K |          | 00.18.44 |          | 00.39.22 | 00.24.23 |      | 270 |
| 477  | Aad v/d    | Lans       | HV2L | 00.40.42 | 00.31.34 | 00.39.53 | 01.29.29 | 00.59.44 | 3000 | 520 |
| 499  | Hans v/d   | Berg       | HV2L |          | 00.32.48 | 00.41.40 | 01.43.52 | 01.03.17 | 3100 | 504 |
| 451  | Jan de     | Vries      | HV2L | 00.41.35 | 00.33.16 |          | 01.34.32 | 01.04.41 | 3000 | 502 |
| 472  | Leo        | Onderwater | HV2L | 00.47.00 | 00.35.56 | 00.46.48 |          | 01.08.45 | 2875 | 481 |
| 480  | Jan van    | Saase      | HV2L |          | 00.38.32 | 00.48.12 | 01.55.04 | 01.11.31 | 2825 | 451 |
| 485  | Jos        | Duineveld  | HV2L | 00.47.59 | 00.40.05 | 00.48.36 | 01.46.04 | 01.12.15 | 2725 | 449 |
| 453  | Aad        | Kortekaas  | HV2L | 00.40.31 | 00.31.57 | 00.40.25 | 01.30.42 |          |      | 394 |
| 496  | Han        | Ligtvoet   | HV2L |          | 00.36.39 | 00.41.55 | 01.36.17 | 01.07.25 |      | 370 |
| 466  | Hans       | Adriaanse  | HV2L | 00.50.33 |          | 00.52.21 | 01.53.27 |          | 2625 | 347 |
| 447  | Nico       | Schriek    | HV2L |          | 00.41.51 | 00.53.30 |          |          | 2600 | 340 |
| 498  | Paul       | Stelder    | HV2L | 00.47.05 | 00.36.23 |          |          | 01.08.49 |      | 309 |
| 474  | Kees       | Versteeg   | HV2L |          | 00.39.21 | 00.47.28 |          | 01.11.37 |      | 293 |
| 462  | Rien v/d   | Lans       | HV2L | 00.47.48 |          |          | 01.47.37 | 01.10.53 |      | 262 |
| 433  | Gerard     | Beernink   | HV2L |          |          | 00.42.46 | 01.40.13 |          |      | 184 |
| 435  | Hans       | Hoejenbos  | HV2L |          |          | 00.50.45 | 01.53.10 |          |      | 164 |
| 458  | Herman     | Randsdorp  | HV2L | 00.44.46 |          |          |          |          |      | 94  |
| 425  | Raymond d  | Bouvrie    | HV2L |          |          |          | 01.52.40 |          |      | 84  |
| 439  | Herman van | Abeelen    | HV2L |          |          | 00.50.46 |          |          |      | 80  |
| 266  | Theo       | Edens      | HV3K | 00.14.14 | 00.18.49 | 00.18.01 | 00.37.55 | 00.23.31 | 2650 | 506 |
| 247  | Jan        | Beelen     | HV3K | 00.14.59 | 00.20.38 | 00.20.00 | 00.39.36 | 00.26.46 | 2500 | 490 |
| 263  | Piet       | Lenting    | HV3K | 00.15.24 |          | 00.19.32 | 00.43.03 | 00.25.36 | 2500 | 488 |
| 259  | Johan      | Vlot       | HV3K | 00.17.18 | 00.22.03 | 00.20.59 | 00.44.50 | 00.27.50 | 2175 | 463 |
| 251  | Gerard     | Berendse   | HV3K | 00.17.46 | 00.24.17 | 00.23.36 | 00.49.24 | 00.30.33 | 2025 | 443 |
| 248  | Leo        | Randsdorp  | HV3K | 00.16.45 | 00.22.19 | 00.21.52 | 00.46.27 | 00.27.29 |      | 374 |

| STNR | VOORNAAM  | FAM.NAAM   | CAT  | TIJD1    | TIJD2    | TIJD3    | TIJD4    | TIJD5    | AFST | TOT |
|------|-----------|------------|------|----------|----------|----------|----------|----------|------|-----|
| 495  | Nico      | Warmerdam  | HV3L | 00.45.21 | 00.34.55 | 00.44.48 | 01.41.19 | 01.07.29 | 2875 | 515 |
| 486  | Puck      | Wensveen   | HV3L | 00.48.03 | 00.37.44 | 00.49.19 | 01.48.30 | 01.14.36 |      | 392 |
| 434  | Frans     | Haase      | HV3L |          |          | 00.53.51 | 02.04.52 | 01.20.59 |      | 288 |
| 960  | Ellie     | Faas       | W    | 01.30.55 | 01.07.10 | 00.45.15 | 01.25.01 | 00.53.14 | 1850 | 468 |
| 955  | Marjan    | Waaning    | W    | 01.30.55 | 01.07.11 | 00.45.12 | 01.25.01 | 00.53.14 |      | 394 |
| 954  | Ria       | Rewijk     | W    | 01.30.55 | 01.08.14 | 00.45.25 | 01.26.01 | 00.54.56 |      | 377 |
| 961  | Lena      | Landman    | W    | 01.30.55 |          |          | 01.26.01 | 00.54.56 | 1850 | 357 |
| 959  | Fia       | Hendriks   | W    | 01.30.55 |          | 00.45.20 | 01.26.01 |          |      | 282 |
| 964  | Margo     | Kievits    | W    |          |          | 00.45.01 |          |          |      | 100 |
| 963  | Lia       | Onderwater | W    |          | 01.08.12 |          |          |          |      | 96  |
| 953  | Ina       | Oosterhof  | W    | 01.30.55 |          |          |          |          |      | 94  |
| 962  | Dorien vd | Berg       | W    | 01.30.55 |          |          |          |          |      | 94  |

**Bedankt voor de deelname en tot volgend jaar!!**

## Opstapgroep bij de Spartaan op zaterdagochtend en dinsdagavond.

Jaarlijks zijn er heel wat mensen die wel iets willen doen aan hun conditie. Velen vragen zich af "hoe pak ik dat verstandig aan". Zelf gaan hardlopen is een mogelijkheid, maar leidt vaak tot teleurstelling. Hoe houdt je het vol als de goede opbouw ontbreekt. Hoe moet je beginnen, wie stimuleert je en wie loopt eens een eindje met je mee? Starten met een basisopleiding bij de AV De Spartaan kan een antwoord zijn op die vragen. Op zaterdag 22 april 2006 start bij De Spartaan een hardloopcursus voor beginners die nog niet de conditie, de techniek of het lef hebben om hard te lopen. Wij garanderen u dat u na afloop van de cursus ca. 30 minuten onafgebroken kunt hardlopen.

De hardloopcursus start op zaterdag 22 april 2006. Gedurende 10 weken wordt er elke week twee keer getraind en wel op;

- **zaterdagochtend van 09:30 tot 11:00 uur**
- **dinsdagavond van 19:00 tot 20:30 uur.**

Voor deelname aan de hardloopcursus betaald u € 35,-. Inschrijving is mogelijk na de eerste training (kijk eerst of het leuk is, schrijf dan pas in).

Als je belangstelling hebt kom dan op 22 april om 09.15 uur naar de atletiekbaan op het sportpark Ter Specke in Lisse.

### **Voorinschrijving is niet nodig, gewoon komen!**

Voor aanvullende informatie kunt u contact opnemen met Nico Warmerdam of een van de trainers (Evert van het Schip; Gerrit Verhaar; Jos Nederpelt of Leo Warmerdam). Zij zijn elke dinsdag bereikbaar van 20.30 tot 21.30 uur in het clubgebouw van de AV De Spartaan 0252 415350.

**Nico Warmerdam**

**Let op .....Let op ..... Let op .... Let op**

**Zaterdag 29 april a.s. geen training, dit in verband met de viering van Koninginnedag !!!!!!!**

**Let op .....Let op ..... Let op .... Let op**

## Van het bestuurstafeltje.



April. Het wedstrijdseizoen staat voor de deur en het weer wordt langzaamaan beter. De echte kou zijn we in ieder geval kwijt en er kan dan ook weer gericht getraind worden op de verschillende onderdelen!

## Wedstrijden

Bij het lezen van dit stuk zullen de testwedstrijden reeds geschiedenis zijn. De eerste regionale wedstrijden komen er aan. Zo zal op paasmaandag de eerste Quatromeet plaatsvinden in Lisse. Dit jaar helaas geen zaterdag, maar op een overvolle agenda was er geen andere mogelijkheid. Voor de C/D-ers staan er wedstrijden in Amsterdam en Alphen aan de Rijn op de rol. Vanaf dit seizoen zullen de inschrijvingen van de C/D-junioren verlopen via Annemieke Duivenvoorden. Zij heeft de taken van Gea Kragtwijk overgenomen, waarvoor wij haar zeer dankbaar zijn. Als het goed is hebben alle C/D-ers daar ondertussen bericht over gekregen.

## Asics Ter Specke Bokaal

Ook dit jaar zal de CJA in combinatie met de Asics Ter Specke Bokaal een actie organiseren voor de jeugd. Elders in dit clubblad staat een uitleg van deze actie. Voor de oudere jeugd zal er een spandoekwedstrijd zijn en voor de jongere jeugd wederom een kleurplaat. Daarnaast is er ook dit jaar een 1000m op de ATSB zelf voor pupillen en zullen enkele pupillen op de wedstrijd voor de kledingmandjes zorgen.

## Nevenactiviteiten

Verschillende nevenactiviteiten staan er voor de komende periode gepland. Voor de C/D-ers is er een bowlingavond voor alle deelnemers aan de WTR, waar ook de prijzen van het eindklassement uitgereikt zullen worden. Dit zal wellicht ook al geweest als u dit leest. Dit is of was op 8 april. Verder hebben alle C/D-ers een e-mail gekregen over een bezoek aan de FBK-games op 28 mei. Door een sponsering van de club van 100 kunnen wij hier met een hele groep C/D-ers heen. Wij hopen dan ook dat iedereen enthousiast is en dat het mogelijk is om met een volle bus af te reizen naar Hengelo.

## Ouderavond

Afgelopen maand is er zowel voor de ouders van de pupillen als voor de ouders van de C/D-junioren een ouderavond geweest. De opkomsten waren redelijk en ik denk dat het absoluut nuttig is geweest deze avond te hebben georganiseerd. Alle aanwezige ouders hebben als het goed is ondertussen een verslag van de avond mogen ontvangen. Mocht u ook behoefte hebben aan dit verslag, maar was u niet aanwezig of was u wel aanwezig maar heeft u niks gekregen neem dan even contact met mij op (lieft via e-mail).

Met het vermelden dat u elders in dit clubblad een uitleg kunt vinden over de Asics ter Specke Bokaal en alles wat er mee samen hangt sluit ik mijn verhaal af. Heeft u vragen, opmerkingen etc etc. kunt u deze altijd bij mij, via e-mail ([m.ter.hoeve@umail.leidenuniv.nl](mailto:m.ter.hoeve@umail.leidenuniv.nl)) of telefoon (0252 529528) of bij één van onze trainers kwijt!

Maarten ter Hoeve  
Voorzitter Commissie Jeugdathletiek

## Asics-Ter Specke Bokaal 6 mei 2006

### kleurwedstrijd voor pupillen en spandoekenwedstrijd CD-jeugd en A-pupillen

Bij de Asics-Ter Specke bokaal op zaterdag 6 mei (dé grote atletiekwedstrijd in Lisse met nationale toppers) worden er weer activiteiten voor de jeugd georganiseerd. (chronologisch overzicht elders in het clubblad).

Dit jaar wordt weer een **kleurwedstrijd voor de jongste jeugd (pupillen)** georganiseerd. (kleurplaten zullen op de training worden uitgedeeld.

De kleurplaten kunnen uiterlijk op zaterdag 6 mei ingeleverd worden bij de info-stand, maar eerder bij de training is nog beter. Als het mooi weer is, worden alle kleurplaten opgehangen voor het publiek.

De prijsuitreiking voor de mooiste kleurplaten (mini+C-pupil, B-pupil en A-pupil) zal op een latere datum gebeuren.

Voor de CD-junioren (ook a-pupillen mogen meedoen) is er een **spandoekenwedstrijd**. Wie het meest originele spandoek maakt en laat zien bij de wedstrijden om de asics-Ter Specke bokaal, wint de prijs. Het is de bedoeling dat de spandoeken langs de baan zichtbaar zijn, maar wel achter de reclameborden.

Max. grootte is 1.50m bij 0.75m. Voor degenen die lakens nodig hebben, zij kunnen terecht bij Marga Kortekaas

Als je alleen of met een groepje mee wilt doen, geef je op bij Maarten ter Hoeve [m.ter.hoeve@umail.leidenuniv.nl](mailto:m.ter.hoeve@umail.leidenuniv.nl)

Zoals elk jaar wordt er ook weer een **1000m voor pupillen** gelopen om 13.50u.

Op verzoek van velen zullen de namen en de uitslagen dit jaar in het programma-boekje worden opgenomen. De organisatie is in handen van Hannah Overgaauw en Mara Broekhof. Via de training worden hiervoor briefjes verspreid. Deze kunnen tot uiterlijk 26 april weer ingeleverd worden.

Daarnaast willen we ook dit jaar weer een aantal pupillen (in spartaan-tenu) laten helpen bij de **kledingmandjes**. Het is heel bijzonder om bij zo'n grote atletiekwedstrijd te helpen.

De toegang is gratis, wij hopen dan ook veel ouders en familie te ontmoeten langs de atletiekbaan op 6 mei.

Lenie van der Poel (namens Asics-TSB-organisatie) [jblvdp@planet.nl](mailto:jblvdp@planet.nl)

Maarten ter Hoeve (namens Commissie Jeugdathletiek) [m.ter.hoeve@leidenuniv.nl](mailto:m.ter.hoeve@leidenuniv.nl)

### Vanuit de CD-hoek

Beste Junioren,

De puntentelling voor het seizoen 2005-2006 is bijgewerkt tot en met de laatste WTR loop, de coopertest.

De actuele puntentelling staat altijd op de website [www.spartaan.net](http://www.spartaan.net)

Klopt er iets niet of heb je vragen over de puntentelling? Stuur dan even een mail naar [gied-verona@wanadoo.nl](mailto:gied-verona@wanadoo.nl)

Groetjes Verona

#### Tussenstand Puntentelling D junioren

|    | Naam                    | Dn | N | EV | PR | Tot |
|----|-------------------------|----|---|----|----|-----|
| 1  | Remco Bakker            | 16 | 0 | 0  | 0  | 16  |
| 2  | Christian Feeleüs       | 12 | 0 | 0  | 0  | 12  |
| 2  | Kevin Kaspers           | 12 | 0 | 0  | 0  | 12  |
| 2  | Martijn Doezie          | 12 | 0 | 0  | 0  | 12  |
| 2  | Reinier Koops           | 12 | 0 | 0  | 0  | 12  |
| 2  | Ruben van Elk           | 12 | 0 | 0  | 0  | 12  |
| 2  | Sjoerd Dofferhoff       | 12 | 0 | 0  | 0  | 12  |
| 2  | Stefan de Rooij         | 12 | 0 | 0  | 0  | 12  |
| 9  | Max Nieuwenhout         | 8  | 0 | 0  | 0  | 8   |
| 9  | Ruben Opstal            | 8  | 0 | 0  | 0  | 8   |
| 9  | Tim Edelaar             | 8  | 0 | 0  | 0  | 8   |
| 12 | Léon van der Meer       | 6  | 0 | 0  | 0  | 6   |
| 12 | Patrick Rusman          | 6  | 0 | 0  | 0  | 6   |
| 14 | Lodewijk Schermer Voest | 4  | 0 | 0  | 0  | 4   |
| 15 | Bas van der Helm        | 2  | 0 | 0  | 0  | 2   |
| 15 | Bram van Dierendonck    | 2  | 0 | 0  | 0  | 2   |
| 15 | Jeroen Nederpelt        | 2  | 0 | 0  | 0  | 2   |
| 15 | Jeroen van Kasteren     | 2  | 0 | 0  | 0  | 2   |
| 15 | Jurgen Treep            | 2  | 0 | 0  | 0  | 2   |



|    | Naam                 | Dn | N | EV | PR | Tot |
|----|----------------------|----|---|----|----|-----|
| 1  | Charlotte Verdel     | 16 | 0 | 0  | 0  | 16  |
| 1  | Miranda de Regt      | 16 | 0 | 0  | 0  | 16  |
| 3  | Giselle Slotboom     | 14 | 0 | 0  | 0  | 14  |
| 3  | Loes Kistemaker      | 14 | 0 | 0  | 0  | 14  |
| 3  | Mariëlle Henzen      | 14 | 0 | 0  | 0  | 14  |
| 6  | Iris Rusman          | 12 | 0 | 0  | 0  | 12  |
| 6  | Lianne van Denzen    | 12 | 0 | 0  | 0  | 12  |
| 6  | Myrthe Duivenvoorden | 12 | 0 | 0  | 0  | 12  |
| 6  | Tessa van Hateren    | 12 | 0 | 0  | 0  | 12  |
| 6  | Tessa van Kesteren   | 12 | 0 | 0  | 0  | 12  |
| 11 | Aurélië Deloo        | 8  | 0 | 0  | 0  | 8   |
| 11 | Karin Abeling        | 8  | 0 | 0  | 0  | 8   |
| 13 | Yanise Zijlstra      | 6  | 0 | 0  | 0  | 6   |
| 14 | Laura de Waal        | 4  | 0 | 0  | 0  | 4   |
| 14 | Laury Hooghuis       | 4  | 0 | 0  | 0  | 4   |
| 14 | Marleen Westra       | 4  | 0 | 0  | 0  | 4   |
| 17 | Eline Valk           | 2  | 0 | 0  | 0  | 2   |
| 17 | Esther de Krijger    | 2  | 0 | 0  | 0  | 2   |
| 17 | Inez Lichters        | 2  | 0 | 0  | 0  | 2   |
| 17 | Tessa van Haaster    | 2  | 0 | 0  | 0  | 2   |
| 17 | Vivian Nederstigt    | 2  | 0 | 0  | 0  | 2   |

#### Tussenstand Puntentelling C junioren

|  | Naam              | Dn | N | EV | PR | Tot |
|--|-------------------|----|---|----|----|-----|
|  | Jeroen Habers     | 16 | 0 | 0  | 0  | 16  |
|  | Menno van Beelen  | 16 | 0 | 0  | 0  | 16  |
|  | Hans van Hateren  | 12 | 0 | 0  | 0  | 12  |
|  | Jonathan Deloo    | 12 | 0 | 0  | 0  | 12  |
|  | Bart Plantenberg  | 10 | 0 | 0  | 0  | 10  |
|  | Bart van Gent     | 10 | 0 | 0  | 0  | 10  |
|  | Patrick ter Steeg | 2  | 0 | 0  | 0  | 2   |



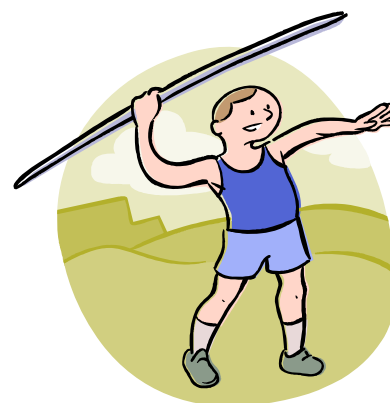
|  | Naam             | Dn | N | EV | PR | Tot |
|--|------------------|----|---|----|----|-----|
|  | Eva van der Voet | 16 | 0 | 0  | 0  | 16  |
|  | Iris Dofferhof   | 16 | 0 | 0  | 0  | 16  |
|  | Silke Boon       | 14 | 0 | 0  | 0  | 14  |
|  | Chantal Selhorst | 10 | 0 | 0  | 0  | 10  |
|  | Floor Keller     | 8  | 0 | 0  | 0  | 8   |
|  | Marlinda Dekker  | 8  | 0 | 0  | 0  | 8   |
|  | Emma Alkemade    | 4  | 0 | 0  | 0  | 4   |
|  | Elise van Tol    | 2  | 0 | 0  | 0  | 2   |
|  | Leonie Jansen    | 2  | 0 | 0  | 0  | 2   |

De tussenstand is t/m de WTR Coopertest.

Voor de indoor in Utrecht zijn alleen punten voor deelname gegeven (zie reglement puntentelling).

Uitslagen onderlinge testwedstrijden Junioren C/D  
2 april 2006

|                           |        |            |                           |       |                       |        |
|---------------------------|--------|------------|---------------------------|-------|-----------------------|--------|
| <b>Jongens junioren D</b> |        | <b>80m</b> | <b>hoog</b>               |       | Bloemendaal, Michelle | 9.7    |
| Feeleus, Christian        | 11.4   |            | Koops, Reinier            | 1.40  | Abeling, Karin        | 10.0   |
| Rusman, Patrick           | 12.0   |            | Meer, Leon van der        | 1.25  | Verdel, Charlotte     | 10.2   |
| Elk, Ruben van            | 12.2   |            | Edelaar, Tim              | 1.25  | Weijers, Tessa        | 10.6   |
| Koops, Reinier            | 12.3   |            | Rusman, Patrick           | 1.25  | Assendelft, Brenda    | 10.7   |
| Meer, Leon van der        | 12.4   |            | Seelen, Willem            | 1.20  | Waal, Laura de        | 10.7   |
| Edelaar, Tim              | 12.7   |            | Doezie, Martijn           | 1.20  | Hateren, Tessa van    | 10.9   |
| Doezie, Martijn           | 12.8   |            | Buskermolen, Wietse       | 1.00  | Deloo, Aurélie        | 11.5   |
| Rooy, Stefan de           | 12.8   |            | Landman, Mitchell         | 0.00  | <b>60mh</b>           |        |
| Buskermolen, Wietse       | 13.3   |            | <b>Kogel</b>              |       | Regt, Miranda de      | 10.6   |
| Seelen, Willem            | 13.5   |            | Elk, Ruben van            | 8.39  | Denzen, Lianne van    | 12.5   |
| Opstal, Ruben             | 13.7   |            | Rooy, Stefan de           | 7.53  | Duivenvoorde, Myrthe  | 12.5   |
| Dofferhoff, Sjoerd        | 13.7   |            | Bakker, Remco             | 7.04  | Henzen, Mariëlle      | 12.8   |
| Bakker, Remco             | 13.7   |            | Feeleus, Christian        | 6.89  | Zijlstra, Yanise      | 12.9   |
| Landman, Mitchell         | 14.1   |            | Opstal, Ruben             | 6.28  | Abeling, Karin        | 13.5   |
| <b>80mh</b>               |        |            | Dofferhoff, Sjoerd        | 6.24  | Waal, Laura de        | 14.5   |
| Koops, Reinier            | 16.5   |            | <b>Discus</b>             |       | Weijers, Tessa        | 14.7   |
| Meer, Leon van der        | 16.5   |            | Elk, Ruben van            | 19.13 | <b>600m</b>           |        |
| Rusman, Patrick           | 16.5   |            | Feeleus, Christian        | 16.56 | Slotboom, Giselle     | 2.12.7 |
| Edelaar, Tim              | 17.0   |            | Rooy, Stefan de           | 16.38 | Kistemaker, Loes      | 2.15.6 |
| Seelen, Willem            | 17.7   |            | Bakker, Remco             | 15.92 | Westra, Marleen       | 2.19.7 |
| Doezie, Martijn           | 18.0   |            | Dofferhoff, Sjoerd        | 14.00 | Duivenvoorde, Myrthe  | 2.20.1 |
| Buskermolen, Wietse       | 19.5   |            | Opstal, Ruben             | 9.83  | Abeling, Karin        | 2.21.5 |
| Landman, Mitchell         | 21.9   |            | <b>Speer</b>              |       | Valk, Eline           | 2.22.3 |
| <b>1000m</b>              |        |            | Edelaar, Tim              | 26.07 | Hateren, Tessa van    | 2.23.1 |
| Meer, Leon van der        | 3.29.5 |            | Meer, Leon van der        | 19.34 | Waal, Laura de        | 2.24.4 |
| Bemmel, Jimmy van         | 3.37.5 |            | Koops, Reinier            | 15.60 | Deloo, Aurélie        | 2.34.0 |
| Rusman, Patrick           | 3.42.7 |            | Buskermolen, Wietse       | 14.96 | Assendelft, Brenda    | 2.34.4 |
| Koops, Reinier            | 3.50.7 |            | Seelen, Willem            | 14.77 | Weijers, Tessa        | 2.36.0 |
| Feeleus, Christian        | 4.01.2 |            | Rusman, Patrick           | 14.38 |                       |        |
| Doezie, Martijn           | 4.05.0 |            | Doezie, Martijn           | 11.82 |                       |        |
| Buskermolen, Wietse       | 4.14.6 |            | Landman, Mitchell         | 10.47 |                       |        |
| Seelen, Willem            | 4.24.5 |            | <b>Meisjes junioren D</b> |       |                       |        |
| Landman, Mitchell         | 4.25.3 |            | <b>60M</b>                |       |                       |        |
| Edelaar, Tim              | 4.29.4 |            | Regt, Miranda de          | 8.6   |                       |        |
| Elk, Ruben van            | 4.33.9 |            | Denzen, Lianne van        | 8.6   |                       |        |
| Opstal, Ruben             | 4.40.2 |            | Duivenvoorde, Myrthe      | 8.8   |                       |        |
| Bakker, Remco             | 5.09.1 |            | Valk, Eline               | 9.0   |                       |        |
| <b>Ver</b>                |        |            | Henzen, Mariëlle          | 9.0   |                       |        |
| Elk, Ruben van            | 3.71   |            | Kistemaker, Loes          | 9.2   |                       |        |
| Rooy, Stefan de           | 3.59   |            | Westra, Marleen           | 9.4   |                       |        |
| Feeleus, Christian        | 3.33   |            | Zijlstra, Yanise          | 9.5   |                       |        |
| Opstal, Ruben             | 3.09   |            | Slotboom, Giselle         | 9.7   |                       |        |
| Dofferhoff, Sjoerd        | 2.94   |            |                           |       |                       |        |
| Bakker, Remco             | 2.82   |            |                           |       |                       |        |



### 1000m

|                       |        |
|-----------------------|--------|
| Denzen, Lianne van    | 3.40.2 |
| Regt, Miranda de      | 3.40.4 |
| Zijlstra, Yanise      | 4.07.4 |
| Bloemendaal, Michelle | 4.08.9 |
| Verdel, Charlotte     | 4.23.0 |

### ver

|                       |      |
|-----------------------|------|
| Westra, Marleen       | 3.69 |
| Slotboom, Giselle     | 3.65 |
| Kistemaker, Loes      | 3.56 |
| Bloemendaal, Michelle | 3.46 |
| Valk, Eline           | 3.27 |
| Assendelft, Brenda    | 2.68 |
| Verdel, Charlotte     | 2.67 |
| Hateren, Tessa van    | 2.42 |
| Deloo, Aurélie        | 2.35 |

### hoog

|                      |      |
|----------------------|------|
| Duivenvoorde, Myrthe | 1.40 |
| Denzen, Lianne van   | 1.30 |
| Zijlstra, Yanise     | 1.30 |
| Regt, Miranda de     | 1.25 |
| Henzen, Mariëlle     | 1.15 |
| Abeling, Karin       | 1.10 |
| Waal, Laura de       | 1.05 |
| Weijers, Tessa       | 0.95 |

### kogel

|                       |      |
|-----------------------|------|
| Westra, Marleen       | 8.05 |
| Slotboom, Giselle     | 7.13 |
| Bloemendaal, Michelle | 6.70 |
| Kistemaker, Loes      | 6.24 |
| Valk, Eline           | 6.08 |
| Hateren, Tessa van    | 4.97 |
| Verdel, Charlotte     | 4.53 |
| Assendelft, Brenda    | 4.15 |
| Deloo, Aurélie        | 4.14 |

### speer

|                      |       |
|----------------------|-------|
| Zijlstra, Yanise     | 17.18 |
| Regt, Miranda de     | 16.23 |
| Denzen, Lianne van   | 16.18 |
| Duivenvoorde, Myrthe | 14.91 |
| Henzen, Mariëlle     | 13.70 |
| Abeling, Karin       | 12.93 |
| Waal, Laura de       | 9.97  |
| Weijers, Tessa       | 5.79  |

### discus

|                       |       |
|-----------------------|-------|
| Westra, Marleen       | 16.27 |
| Slotboom, Giselle     | 14.63 |
| Bloemendaal, Michelle | 13.44 |
| Kistemaker, Loes      | 12.65 |
| Valk, Eline           | 11.24 |
| Hateren, Tessa van    | 10.46 |
| Assendelft, Brenda    | 9.94  |

|                   |      |
|-------------------|------|
| Verdel, Charlotte | 8.40 |
|-------------------|------|

|                |      |
|----------------|------|
| Deloo, Aurélie | 7.50 |
|----------------|------|

### Jongens junioren C

#### 100m

|                      |      |
|----------------------|------|
| Deloo, Jonathan      | 11.9 |
| Beelen, Menno van    | 13.0 |
| Habers, Jeroen       | 13.7 |
| Meer, Sjoerd van der | 13.9 |
| Plantenberg, Bart    | 14.3 |
| Hateren, Hans van    | 15.2 |

#### 100mh

|                   |      |
|-------------------|------|
| Beelen, Menno van | 16.1 |
| Plantenberg, Bart | 18.8 |
| Habers, Jeroen    | 19.7 |

#### 600m

|                   |        |
|-------------------|--------|
| Deloo, Jonathan   | 1.39.2 |
| Habers, Jeroen    | 1.41.0 |
| Beelen, Menno van | 1.48.3 |
| Plantenberg, Bart | 2.14.2 |

#### 1500m

|                   |        |
|-------------------|--------|
| Hateren, Hans van | 5.34.6 |
|-------------------|--------|

### ver

|                      |      |
|----------------------|------|
| Deloo, Jonathan      | 4.98 |
| Meer, Sjoerd van der | 4.86 |
| Hateren, Hans van    | 3.44 |

### hoog

|                   |      |
|-------------------|------|
| Plantenberg, Bart | 1.55 |
| Beelen, Menno van | 1.40 |
| Habers, Jeroen    | 1.40 |

### speer

|                   |       |
|-------------------|-------|
| Habers, Jeroen    | 32.36 |
| Beelen, Menno van | 30.28 |
| Plantenberg, Bart | 30.08 |

### discus

|                   |       |
|-------------------|-------|
| Deloo, Jonathan   | 35.14 |
| Hateren, Hans van | 16.48 |

### kogel

|                   |       |
|-------------------|-------|
| Deloo, Jonathan   | 11.65 |
| Hateren, Hans van | 6.67  |

### Meisjes junioren C

#### 80m

|                   |      |
|-------------------|------|
| Boon, Silke       | 11.3 |
| Selhorst, Chantal | 11.6 |
| Jansen, Leonie    | 12.0 |
| Dofferhoff, Iris  | 12.1 |
| Voet, Eva van der | 12.1 |
| Bemelman, Joelle  | 12.4 |
| Keller, Floortje  | 12.7 |
| Dekker, Marlinda  |      |

### 80mh

|                  |      |
|------------------|------|
| Dofferhoff, Iris | 16.3 |
| Dekker, Marlinda | 17.0 |
| Keller, Floortje | 17.4 |
| Bemelman, Joelle | 18.0 |

### 600m

|                   |        |
|-------------------|--------|
| Boon, Silke       | 2.13.7 |
| Selhorst, Chantal | 2.01.8 |
| Bemelman, Joelle  | 2.03.6 |
| Jansen, Leonie    | 2.10.2 |

### 1000m

|                   |        |
|-------------------|--------|
| Dofferhoff, Iris  | 3.41.5 |
| Voet, Eva van der | 4.13.4 |
| Dofferhoff, Iris  | 1.20   |

### ver

|                   |      |
|-------------------|------|
| Boon, Silke       | 4.58 |
| Voet, Eva van der | 3.55 |
| Jansen, Leonie    | 3.40 |

### hoog

|                   |      |
|-------------------|------|
| Bemelman, Joelle  | 1.40 |
| Selhorst, Chantal | 1.35 |
| Keller, Floortje  | 1.20 |
| Dofferhoff, Iris  | 1.20 |

### kogel

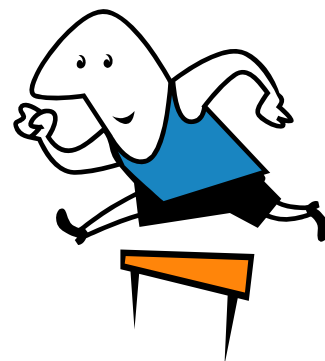
|                   |      |
|-------------------|------|
| Jansen, Leonie    | 9.39 |
| Boon, Silke       | 7.70 |
| Voet, Eva van der | 7.50 |

### discus

|                   |       |
|-------------------|-------|
| Jansen, Leonie    | 22.44 |
| Voet, Eva van der | 19.37 |
| Boon, Silke       | 17.00 |

### speer

|                   |       |
|-------------------|-------|
| Selhorst, Chantal | 24.45 |
| Bemelman, Joelle  | 21.10 |
| Dofferhoff, Iris  | 19.61 |
| Keller, Floortje  | 14.67 |







# PUPILLENNIEUWS

Hallo allemaal,

Hierbij de laatste tussenstand voordat het buitenseizoen weer begint. Wanneer jullie dit lezen zijn de testwedstrijden al achter de rug, maar die resultaten zijn hier nog niet in verwerkt. Wanneer je alle loopjes hebt meegedaan en deelgenomen hebt aan de indoorwedstrijden bij De Vroomen kun je 14 punten gehaald hebben. Voor de indoorwedstrijden krijg je ook alleen maar deelname punten. Dus 2 punten voor de indoorwedstrijd, 2 voor de scholierenbosloop, 2 voor de kerstloop en 8 voor 4 quatrocrossen.

Wanneer het buitenseizoen start kunnen de punten nog veel sneller oplopen. Je krijgt in ieder geval 2 deelnamepunten, voor ieder nieuw nummer (en ieder nummer is nieuw bij de start van het seizoen) 1 punt, voor een persoonlijk record 2 punten en voor een evenaring van dit record ook weer 1 punt.

Dus doe allemaal weer mee en je best en de punten vliegen binnen. Veel succes.

Wanneer je fouten ontdekt mail het mij zo snel mogelijk: [janvandervoet@casema.nl](mailto:janvandervoet@casema.nl).

Groeten, Ernie van der Voet-Zwetsloot

## Tussenstand puntentelling Pupillen

|   | Mini pupillen Jongens | Dn | NN | EV | PR | Tot |
|---|-----------------------|----|----|----|----|-----|
| 1 | Jurgen van der Zwet   | 14 | 0  | 0  | 0  | 14  |
| 2 | Daan Schol            | 4  | 0  | 0  | 0  | 4   |
| 2 | Sam Lem               | 4  | 0  | 0  | 0  | 4   |
| 4 | Boudewijn Broersen    | 2  | 0  | 0  | 0  | 2   |

|   | C pupillen Jongens |    |    |    |    |     |
|---|--------------------|----|----|----|----|-----|
|   | Naam               | Dn | NN | EV | PR | Tot |
| 1 | Tom in't Veld      | 6  | 0  | 0  | 0  | 6   |
| 2 | Joep Jansen        | 4  | 0  | 0  | 0  | 4   |
| 3 | Bas de Vries       | 2  | 0  | 0  | 0  | 2   |
| 3 | Daan Hoekema       | 2  | 0  | 0  | 0  | 2   |
| 3 | Hidde Verhoeven    | 2  | 0  | 0  | 0  | 2   |
| 3 | Rick Simons        | 2  | 0  | 0  | 0  | 2   |

|   | B pupillen Jongens   |    |    |    |    |     |
|---|----------------------|----|----|----|----|-----|
|   | Naam                 | Dn | NN | EV | PR | Tot |
| 1 | Jetro van der Geest  | 12 | 0  | 0  | 0  | 12  |
| 1 | Thijmen Dofferhoff   | 12 | 0  | 0  | 0  | 12  |
| 3 | Ruben van Weerdeburg | 8  | 0  | 0  | 0  | 8   |
| 4 | Jesse Verdoes        | 6  | 0  | 0  | 0  | 6   |
| 5 | Pieter Schol         | 4  | 0  | 0  | 0  | 4   |
| 6 | Jarik Beukers        | 2  | 0  | 0  | 0  | 2   |
| 6 | Koen de Hartog       | 2  | 0  | 0  | 0  | 2   |
| 6 | Rory van der Zwet    | 2  | 0  | 0  | 0  | 2   |

|   | A1 pupillen Jongens |    |    |    |    |     |
|---|---------------------|----|----|----|----|-----|
|   | Naam                | Dn | NN | EV | PR | Tot |
| 1 | Jelle v.d. Zon      | 14 | 0  | 0  | 0  | 14  |
| 1 | Lucas van Dijk      | 14 | 0  | 0  | 0  | 14  |
| 3 | David v. Elk        | 12 | 0  | 0  | 0  | 12  |
| 3 | Dimitri Imanse      | 12 | 0  | 0  | 0  | 12  |
| 5 | Karel Peterse       | 10 | 0  | 0  | 0  | 10  |
| 5 | Roel Teeling        | 10 | 0  | 0  | 0  | 10  |
| 7 | Bas van Hooff       | 2  | 0  | 0  | 0  | 2   |
| 7 | Puk Kruik           | 2  | 0  | 0  | 0  | 2   |

|   | Mini pupillen Meisjes | Dn | NN | EV | PR | Tot |
|---|-----------------------|----|----|----|----|-----|
| 1 | Jasmin Brinkerhof     | 10 | 0  | 0  | 0  | 10  |
| 2 | Sanne Bet             | 4  | 0  | 0  | 0  | 4   |
| 3 | Maud de Wit           | 2  | 0  | 0  | 0  | 2   |

|    | C pupillen Meisjes  | Dn | NN | EV | PR | Tot |
|----|---------------------|----|----|----|----|-----|
| 1  | Eline Dofferhoff    | 12 | 0  | 0  | 0  | 12  |
| 1  | Femke Nederstigt    | 12 | 0  | 0  | 0  | 12  |
| 3  | Annika van der Zon  | 10 | 0  | 0  | 0  | 10  |
| 3  | Danielle vd Zaal    | 10 | 0  | 0  | 0  | 10  |
| 3  | Debby vd Steenhoven | 10 | 0  | 0  | 0  | 10  |
| 3  | Irene Faas          | 10 | 0  | 0  | 0  | 10  |
| 3  | Laura Mens          | 10 | 0  | 0  | 0  | 10  |
| 8  | Laura Verhees       | 8  | 0  | 0  | 0  | 8   |
| 8  | Mariska Hoogkamer   | 8  | 0  | 0  | 0  | 8   |
| 10 | Britt de Goeij      | 2  | 0  | 0  | 0  | 2   |
| 10 | Emma de Waal        | 2  | 0  | 0  | 0  | 2   |
| 10 | Liselot Alkemade    | 2  | 0  | 0  | 0  | 2   |
| 10 | Lotte van Dijk      | 2  | 0  | 0  | 0  | 2   |
| 10 | Wouke de Groot      | 2  | 0  | 0  | 0  | 2   |
| 10 | Yentle Imanse       | 2  | 0  | 0  | 0  | 2   |

| B pupillen Meisjes |                      |    |    |    |    |     |
|--------------------|----------------------|----|----|----|----|-----|
|                    | Naam                 | Dn | NN | EV | PR | Tot |
| 1                  | Annemarie ten Kate   | 14 | 0  | 0  | 0  | 14  |
| 2                  | Emma van Hateren     | 10 | 0  | 0  | 0  | 10  |
| 2                  | Jaimy Loos           | 10 | 0  | 0  | 0  | 10  |
| 4                  | Sascha Schoone       | 4  | 0  | 0  | 0  | 4   |
| 4                  | Zyna van der Poel    | 4  | 0  | 0  | 0  | 4   |
| 6                  | Debby van der Putten | 2  | 0  | 0  | 0  | 2   |
| 6                  | Jeanine van Dongen   | 2  | 0  | 0  | 0  | 2   |
| 6                  | Lianne Suijten       | 2  | 0  | 0  | 0  | 2   |
| 6                  | Niekee Slobbe        | 2  | 0  | 0  | 0  | 2   |
| 6                  | Rowan Slobbe         | 2  | 0  | 0  | 0  | 2   |
| 6                  | Stella Lichters      | 2  | 0  | 0  | 0  | 2   |

|   | A2 pupillen Jongens | Dn | NN | EV | PR | Tot |
|---|---------------------|----|----|----|----|-----|
| 1 | Joost Teeling       | 14 | 0  | 0  | 0  | 14  |
| 2 | Tom Vonk            | 12 | 0  | 0  | 0  | 12  |
| 3 | Max v.d. Voet       | 10 | 0  | 0  | 0  | 10  |
| 4 | Tom Hoekema         | 6  | 0  | 0  | 0  | 6   |
| 5 | Daan Randsdorp      | 4  | 0  | 0  | 0  | 4   |
| 5 | Joost Annaert       | 4  | 0  | 0  | 0  | 4   |
| 7 | Hans v.d. Woude     | 2  | 0  | 0  | 0  | 2   |
| 7 | Mark Kortekaas      | 2  | 0  | 0  | 0  | 2   |
| 7 | Niels de Rooij      | 2  | 0  | 0  | 0  | 2   |
| 7 | Roy Simons          | 2  | 0  | 0  | 0  | 2   |
| 7 | Sven Cozijn         | 2  | 0  | 0  | 0  | 2   |
| 7 | Thijs Kwakkenbos    | 2  | 0  | 0  | 0  | 2   |



|    | A1 pupillen Meisjes   | Dn | NN | EV | PR | Tot |
|----|-----------------------|----|----|----|----|-----|
| 1  | Didi Nederstigt       | 12 | 0  | 0  | 0  | 12  |
| 1  | Tunde Brinkerhof      | 12 | 0  | 0  | 0  | 12  |
| 3  | Denise Henzen         | 10 | 0  | 0  | 0  | 10  |
| 3  | Nicky v.d. Steenhoven | 10 | 0  | 0  | 0  | 10  |
| 5  | Anouk Hesseling       | 6  | 0  | 0  | 0  | 6   |
| 5  | Kaylee v. Beelen      | 6  | 0  | 0  | 0  | 6   |
| 5  | Lieke Brouwer         | 6  | 0  | 0  | 0  | 6   |
| 8  | Julia de Groot        | 4  | 0  | 0  | 0  | 4   |
| 8  | Lotte Roozen          | 4  | 0  | 0  | 0  | 4   |
| 10 | Maxime Valk           | 2  | 0  | 0  | 0  | 2   |
| 10 | Rémi van Dijk         | 2  | 0  | 0  | 0  | 2   |
| 10 | Roanne de Boer        | 2  | 0  | 0  | 0  | 2   |
| 10 | Rosanne Huybens       | 2  | 0  | 0  | 0  | 2   |

#### A2 pupillen Meisjes

|    | Naam                | Dn | NN | EV | PR | Tot |
|----|---------------------|----|----|----|----|-----|
| 1  | Maaïke Boon         | 14 | 0  | 0  | 0  | 14  |
| 2  | Myrna Keizer        | 10 | 0  | 0  | 0  | 10  |
| 3  | Claudia Mens        | 8  | 0  | 0  | 0  | 8   |
| 3  | Nicole Meiland      | 8  | 0  | 0  | 0  | 8   |
| 5  | Didi Loe            | 6  | 0  | 0  | 0  | 6   |
| 5  | Jette van der Hoorn | 6  | 0  | 0  | 0  | 6   |
| 7  | Amber Wessels       | 4  | 0  | 0  | 0  | 4   |
| 7  | Lisanne v.d. Zwet   | 4  | 0  | 0  | 0  | 4   |
| 7  | Noëlle vd Heuvel    | 4  | 0  | 0  | 0  | 4   |
| 10 | Minke Blankert      | 2  | 0  | 0  | 0  | 2   |

## Verhaaltjes over de 4<sup>e</sup> Quatrocross gehouden in Katwijk

### Zaterdag 11 maart 4<sup>e</sup> en laatste Quatrocross in Katwijk

We vertrokken om 10 uur met een klein groepje vanaf de Spartaan, de rest ging met eigen vervoer naar Katwijk. Jan en Wouter gingen ook mee als begeleiding. Zoals we de laatste jaren gewend zijn is het bij de cross in Katwijk altijd bere koud. Zo ook nu weer, nachtvorst, harde wind en af en toe een verdwaalde sneeuwvlok. Jan en Wouter gingen meteen voetballen met de liefhebbers zodat de spieren opgewarmd werden.

We hadden wel 36 Spartaanse BIKKELS bij ons en daar waren we trots op! Die liepen zich tenminste nog warm, alle ouders en overig publiek hebben alleen maar staan koukleumen, ondanks de wanten, petten en sjaals waarin ze verpakt waren!

Vanwege de kou werd het startschema precies op tijd gevolgd, dus om de 10 minuten een nieuwe groep. Gelukkig moest er tegen wind in gelopen worden, dus de terugweg lekker met de storm in je rug. Sommigen hadden daardoor ook een echte eindsprint met grote passen!

Wie klaar was ging snel naar binnen en op vertoon van het startnummer lekkere warme chocomel drinken. Jammer dat er geen herinneringsvaantjes waren; gaan we volgende keer proberen te regelen!

Toen maar wachten tot eindelijk die prijsuitreiking kwam. Nu was de einduitslag van alle crossen bekend. De Spartaan hoefde zich niet te schamen want die gingen met 13 van de 30 medailles naar huis. Ik hoop dat de uitslag op tijd is om in dit clubblad te vermelden. Diegenen die niet in de prijzen zaten hebben in ieder geval weer een punt gescoord voor hun eigen puntenklassement. Want meedoen is nog altijd belangrijker dan winnen!

Dit was de laatste wintercross, nu op naar het zomerseizoen! De eerste wedstrijd is al op 2 april; een onderlinge testwedstrijd, gevolgd door de eerste quatromeet hier in Lisse (2<sup>e</sup> paasdag). We rekenen natuurlijk thuis op een grote opkomst.

Succes allemaal en groetjes,

Julie trainster Fieke van Noort



**Hier volgt het verslag van Lucas,**

Hè, hè, eindelijk de laatste quattrocross van dit seizoen. Dit keer moesten we naar het strand in Katwijk. We moesten niet verzamelen in de kantine van Rijnsoever, maar in 't Scum.

Omdat het heel koud was, hebben we binnen heel lang gewacht, tot we bijna aan de beurt waren. Toen we op het strand aankwamen, stond er een heel harde wind. Gelukkig regende het niet, zoals twee jaar geleden. Ik deed toen nog niet mee, maar ik heb er wel verhalen over gehoord. Toen ik met de andere jongens van de A1 aan de beurt was, vond ik het heel spannend. De eerste 500 meter hadden we tegenwind en ik lag samen met Jelle op de tweede plaats. Roel liep voor ons. Na het keerpunt had ik Roel ingehaald. Maar ik geloof dat er inmiddels nog een jongen van Leiden Atletiek ook Roel had ingehaald (en Jelle en mij) en die lag toen eerste. Die heb ik toen ook nog ingehaald en daarna lag ik eerste. Ik werd niet meer ingehaald en ik heb dus de cross gewonnen. Ik was héél erg moe na afloop en viel bijna neer op het strand. Wij zijn gauw weer naar 't Scum gegaan. Daar moesten we een tijd wachten op de prijsuitreiking.

Omdat ik de andere 3 crossen ook gewonnen had, kreeg ik de gouden medaille. Jelle werd tweede en die jongen van Leiden Atletiek derde.

Ik vond het allemaal heel leuk en ik hoop volgend jaar weer eerste te worden.

Groetjes van Lucas van Dijk, pupil A1



**Tot slot het verslag van Tünde en Jasmin,**

Ik ben blij dat ik mee kon doen met alle 4 wedstrijden want vorig jaar kon ik maar een keer meedoen met de cross en toen kon ik niet in de prijzen komen. Dit jaar werd ik 2<sup>e</sup> en ik kreeg mijn eerste zilveren medaille.

Mijn zusje werd 1<sup>e</sup> van de mini pupillen.

De moeilijkste cross was in Katwijk omdat het koud was en het was op het strand en dat was heel erg zwaar.

Tünde Brinkerhof (meisjes A-pupil 1<sup>e</sup> jaar)

De eerste cross in Voorschoten mocht ik niet meedoen omdat ik het nog rustig aan moest doen met mijn milt. Daarna heb ik alle 3 wedstrijden meegedaan. Ik ben heel blij dat ik 1<sup>e</sup> ben geworden, maar ik vond het een beetje eng om boven op het podium te staan.

Volgend jaar wil ik weer meedoen!!

Jasmin Brinkerhof (mini-pupil)

**Tussendoor even een kort verslag over de testwedstrijden door Jurgen,**

Hallo ik ben Jurgen. Ik ben een minipupil en ik heb meegedaan aan de testwedstrijden. Ik ben begonnen met 40 meter daar heb ik gewonnen.

Toen ging ik verspringen dat vind ik altijd erg leuk. Daarna ging ik balwerpen. Daarna ging ik de 600 meter lopen, dat ging erg goed. En aan het eind kregen we een diploma ik was eerste geworden. Het was een leuke wedstrijd. Het was wel een beetje koud.

Groeten van Jurgen Lenting

**Spartaan uitslagen:**

|    | Mini meisjes - 700 |                       |
|----|--------------------|-----------------------|
| 1  | 0:03:45            | Jasmin Brinkerhof     |
|    | Mini jongens - 700 |                       |
| 2  | 0:04:13            | Jurgen van der Zwet   |
|    | C-meisjes - 700    |                       |
| 1  | 0:03:40            | Daniëlle van der Zaal |
| 2  | 0:03:41            | Debby vd Steenhoven   |
| 3  | 0:03:42            | Femke Nederstigt      |
| 4  | 0:03:46            | Irene Faas            |
| 5  | 0:03:47            | Laura Mens            |
| 7  | 0:04:13            | Eline Dofferhof       |
|    | C-jongens - 700    |                       |
| 12 | 0:04:14            | Tom in 't Veld        |
| 14 | 0:05:17            | Joep Jansen           |
|    | B-meisjes - 900    |                       |
| 3  | 0:04:30            | Jaimy Loos            |
| 10 | 0:05:18            | Emma van Hateren      |
| 11 | 0:05:29            | Annemarie ten Kate    |
| 13 | 0:05:47            | Zyna van der Poel     |

|    | B-jongens - 900    |                         |
|----|--------------------|-------------------------|
| 2  | 0:04:17            | Ruben van Weerdenburg   |
| 7  | 0:04:39            | Thijmen Dofferhoff      |
| 10 | 0:04:52            | Jetro van der Geest     |
| 12 | 0:04:57            | Jesse Verdoes           |
|    | A-1 meisjes - 1100 |                         |
| 1  | 0:05:03            | Kaylee van Beelen       |
| 2  | 0:05:10            | Tünde Brinkerhof        |
| 4  | 0:05:23            | Lieke Brouwer           |
| 10 | 0:06:04            | Nicky van de Steenhoven |
| 13 | 0:07:01            | Didi Nederstigt         |
|    | A-1 jongens - 1100 |                         |
| 1  | 0:05:13            | Lucas van Dijk          |
| 3  | 0:05:19            | Jelle van der Zon       |
| 4  | 0:05:26            | Karel Peterse           |
| 5  | 0:05:29            | Roel Teeling            |
| 10 | 0:05:50            | Dimitri Imanse          |
| 12 | 0:05:55            | David van Elk           |

## Eindstand Circuit Quatrocross 2005/2006

|    | Volledige naam        | Vereniging | Pnt   | deel-<br>names | Beste |    | Volledige naam        | Vereniging | Pnt   | deel-<br>names | Beste |
|----|-----------------------|------------|-------|----------------|-------|----|-----------------------|------------|-------|----------------|-------|
|    | <b>Meisjes mini</b>   |            |       |                |       |    | <b>Meisjes pup A1</b> |            |       |                |       |
| 1  | Jasmin Brinkerhof     | Spartaan   | 1.33  | 3              | 3     | 1  | Kaylee van Beelen     | Spartaan   | 1.00  | 3              | 3     |
| 2  | Rosa Boon             | LA         | 2.33  | 3              | 3     | 2  | Tünde Brinkerhof      | Spartaan   | 1.67  | 4              | 3     |
| 2  | Simone Sloatbeek      | LA         | 2.33  | 3              | 3     | 3  | Joyce Velthuizen      | LA         | 4.33  | 3              | 3     |
|    | <b>Jongens Mini</b>   |            |       |                |       | 4  | Fieke Rader           | LA         | 4.67  | 4              | 3     |
| 1  | Thomas Engwegen       | LA         | 1.00  | 4              | 3     | 5  | Lisanne Verhoeven     | LA         | 5.67  | 4              | 3     |
| 2  | Jurgen van der Zwet   | Spartaan   | 2.00  | 4              | 3     | 6  | Lieke Brouwer         | Spartaan   | 6.67  | 3              | 3     |
|    | <b>Meisjes pup C</b>  |            |       |                |       | 6  | Denise Henzen         | Spartaan   | 6.67  | 3              | 3     |
| 1  | Laura Mens            | Spartaan   | 2.00  | 4              | 3     | 8  | Noa Onwudiegwu        | LA         | 8.00  | 4              | 3     |
| 2  | Debby vd Steenhoven   | Spartaan   | 2.67  | 4              | 3     | 9  | Nicky vd Steenhoven   | Spartaan   | 10.33 | 4              | 3     |
| 2  | Femke Nederstigt      | Spartaan   | 2.67  | 4              | 3     | 10 | Lotte van Atten       | LA         | 11.00 | 4              | 3     |
| 4  | Daniëlle van der Zaal | Spartaan   | 3.00  | 3              | 3     | 11 | Fleur van der Put     | LA         | 12.00 | 3              | 3     |
| 5  | Mariska Hoogkamer     | Spartaan   | 4.00  | 3              | 3     | 12 | Didi Nederstigt       | Spartaan   | 13.33 | 4              | 3     |
| 6  | Irene Faas            | Spartaan   | 4.33  | 3              | 3     | 13 | Raisa Wiersema        | LA         | 14.33 | 3              | 3     |
| 7  | Laura Verhees         | Spartaan   | 5.67  | 3              | 3     |    | <b>Jongens pup A1</b> |            |       |                |       |
| 8  | Eline Dofferhof       | Spartaan   | 6.67  | 4              | 3     | 1  | Lucas van Dijk        | Spartaan   | 1.00  | 4              | 3     |
| 9  | Lucinda Wiersema      | LA         | 9.33  | 3              | 3     | 2  | Jelle van der Zon     | Spartaan   | 2.00  | 4              | 3     |
| 10 | Annika van der Zon    | Spartaan   | 10.33 | 3              | 3     | 3  | Frank Gelens          | LA         | 2.67  | 4              | 3     |
|    | <b>Jongens pup C</b>  |            |       |                |       | 4  | Mathijs Dirks         | V'schoten  | 4.33  | 3              | 3     |
| 1  | Tim Iking             | LA         | 1.33  | 4              | 3     | 5  | Karel Peterse         | Spartaan   | 4.67  | 4              | 3     |
| 1  | Thieme Schmidt        | LA         | 1.33  | 4              | 3     | 6  | Niels Ravensbergen    | LA         | 5.67  | 4              | 3     |
| 3  | Dorus Ruijgrok        | LA         | 3.67  | 4              | 3     | 7  | Lars Spaney           | V'schoten  | 6.00  | 3              | 3     |
| 4  | Jelte van Atten       | LA         | 4.33  | 3              | 3     | 8  | Maurice de Haan       | LA         | 7.67  | 3              | 3     |
| 5  | Tomas van Daalen      | LA         | 7.00  | 4              | 3     | 9  | Roel Teeling          | Spartaan   | 8.00  | 3              | 3     |
| 5  | Rien Rozemeijer       | LA         | 7.00  | 3              | 3     | 10 | David van Elk         | Spartaan   | 9.33  | 4              | 3     |
| 5  | Floris Pouw           | LA         | 7.00  | 3              | 3     | 11 | Florian Ubink         | LA         | 10.00 | 4              | 3     |
| 5  | Guus Driessen         | LA         | 7.00  | 3              | 3     | 12 | Dimriti Imanse        | Spartaan   | 11.67 | 4              | 3     |
| 9  | Jelle Steenbeek       | LA         | 7.33  | 4              | 3     | 13 | Martijn Munk          | LA         | 12.67 | 4              | 3     |
| 10 | Lars Zender           | LA         | 10.33 | 3              | 3     | 14 | Matthijs Jansen       | LA         | 13.00 | 4              | 3     |
|    | <b>Meisjes pup B</b>  |            |       |                |       | 14 | Gijs Ruijgrok         | LA         | 13.00 | 4              | 3     |
| 1  | Nine Roman            | LA         | 1.00  | 4              | 3     | 16 | Koen Ravensbergen     | LA         | 16.00 | 4              | 3     |
| 2  | Jaimy Loos            | Spartaan   | 2.00  | 4              | 3     |    | <b>Meisjes pup A2</b> |            |       |                |       |
| 3  | Asa Kantebeen         | LA         | 2.33  | 4              | 3     | 1  | Maaïke Boon           | Spartaan   | 1.00  | 4              | 3     |
| 4  | Marieke van Schie     | LA         | 4.33  | 3              | 3     | 2  | Annelou Engwegen      | LA         | 1.67  | 4              | 3     |
| 5  | Romy Smith            | LA         | 4.67  | 4              | 3     | 3  | Myrna Keizer          | Spartaan   | 2.67  | 3              | 3     |
| 6  | Annemarie ten Kate    | Spartaan   | 5.67  | 4              | 3     | 4  | Annemieke Efdée       | LA         | 5.00  | 4              | 3     |
| 7  | Kyra Mol              | LA         | 6.33  | 4              | 3     | 5  | Manon de Vries        | V'schoten  | 5.33  | 3              | 3     |
| 8  | Anouk de Vries        | V'schoten  | 7.67  | 4              | 3     | 6  | Shannon vd Vijver     | LA         | 6.00  | 4              | 3     |
| 9  | Marjje Efdée          | LA         | 8.33  | 4              | 3     | 7  | Nicole Meiland        | Spartaan   | 8.00  | 3              | 3     |
| 10 | Leonie Warmenhoven    | Rijnsoever | 10.33 | 3              | 3     | 8  | Anique van Leeuwen    | V'schoten  | 8.67  | 3              | 3     |
| 11 | Emma van Hateren      | Spartaan   | 10.67 | 4              | 3     | 9  | Claudia Mens          | Spartaan   | 10.00 | 3              | 3     |
| 12 | Jill Haasnoot         | Rijnsoever | 13.67 | 3              | 3     |    | <b>Jongens pup A2</b> |            |       |                |       |
|    | <b>Jongens pup B</b>  |            |       |                |       | 1  | Nick Baart            | V'schoten  | 1.33  | 4              | 3     |
| 1  | Ruben v Weerdenburg   | Spartaan   | 1.67  | 4              | 3     | 2  | Auke Alkema           | LA         | 2.00  | 4              | 3     |
| 2  | Laurens Engwegen      | LA         | 2.33  | 4              | 3     | 3  | Ruben Schoen          | LA         | 3.67  | 4              | 3     |
| 2  | Wout de Lignie        | V'schoten  | 2.33  | 4              | 3     | 4  | Stan Ravensbergen     | LA         | 4.00  | 3              | 3     |
| 4  | Stijn Pauli           | LA         | 4.00  | 4              | 3     | 5  | Lars de Bruin         | LA         | 5.67  | 4              | 3     |
| 5  | Thijmen Dofferhoff    | Spartaan   | 4.67  | 3              | 3     | 6  | Tom Vonk              | Spartaan   | 7.00  | 4              | 3     |

|    |                     |           |       |   |   |
|----|---------------------|-----------|-------|---|---|
| 6  | Job Remmelzwaal     | LA        | 5.33  | 3 | 3 |
| 7  | Kaj Pracht          | V'schoten | 6.67  | 3 | 3 |
| 8  | Tobias Veselka      | V'schoten | 7.00  | 4 | 3 |
| 9  | David de Nobel      | LA        | 8.33  | 3 | 3 |
| 10 | Mischa de Haan      | LA        | 10.00 | 3 | 3 |
| 11 | Jetro van der Geest | Spartaan  | 10.33 | 4 | 3 |
| 12 | Rik van den Berg    | LA        | 12.33 | 3 | 3 |

|    |                       |           |       |   |   |
|----|-----------------------|-----------|-------|---|---|
| 7  | Martin Hamel          | LA        | 7.33  | 4 | 3 |
| 8  | David Veselka         | V'schoten | 7.67  | 4 | 3 |
| 9  | Yorrick Driessen      | LA        | 9.33  | 3 | 3 |
| 10 | Emile Vink            | V'schoten | 10.33 | 4 | 3 |
| 11 | Joost Teeling         | Spartaan  | 10.67 | 4 | 3 |
| 12 | Levi Selwijn vd Broek | LA        | 13.00 | 3 | 3 |

## Verslag onderlinge Testwedstrijden 2 april 2006

He is zondagmorgen. Mijn wekker loopt af om 09.00 uur. Het eerste wat ik doe is naar buiten kijken om te zien wat voor weer het is. Getverderrie wat een rot weer! De regen komt met bakken uit de hemel en er staat een stevig windje. Moet dat nou!

Dit weer kunnen we echt niet gebruiken, want we organiseren vandaag onze eerste pupillenwedstrijd van het baanseizoen 2006.

Ik verlies echter niet de moed. Het laatste weerbericht dat ik deze morgen ter ore kreeg was dat het in de loop van de middag zou opklaren. Met die gedachte fietste ik, gestoken in m'n regenpak, naar de baan. Deze lag er erg triest bij. Overal flinke plassen hemelwater!

Amper binnen rinkelt voor de zoveelste keer de telefoon. "Gaat de wedstrijd nog door?". Na overleg besluiten we, ondanks de aanhoudende regen, toch door te zetten. Al de ouders die met hun kinderen deze morgen de regen getrotseerd hebben, zijn beloond geworden. Het welbekende spreekwoord "na regen komt zonneschijn" kwam voor de zoveelste keer weer eens uit.

Zo tegen één uur werden de nog te verwerken onderdelen onder een stralende zon afgewerkt. Alléén het hoogspringen moest bij aanvang van de wedstrijd vervangen worden door verspringen. De aanloop was op dat moment nog niet goed opgedroogd. Onze leus is nog steeds: **VEILIGHEID BOVEN ALLES!** Vandaar deze verandering.

Ongeveer 50% van onze pupillengroep had zich voor deze wedstrijd opgegeven. Over dit aantal waren wij redelijk tevreden. Bij een volgende wedstrijd hopen we dat het meer dan 50% wordt!

Dank aan alle ouders, die hand- en spandiensten hebben verleend. Zonder uw hulp lukt het ons niet zo'n wedstrijd te organiseren. Nogmaals bedankt.

Namens alle pupillen trainers/sters Marga



Marga - Gerrit - Fieke - Lonneke

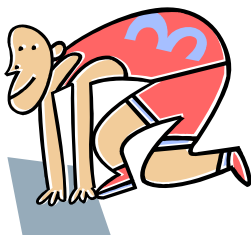


Diploma-uitreiking Meisjes pupillen B



Hier volgen de volledige uitslagen

| <b>Jongens pup-mini</b>   | <b>40m</b> | <b>600m</b>  | <b>Ver</b> | <b>Balw</b>  | <b>ptn</b> |
|---------------------------|------------|--------------|------------|--------------|------------|
| Jurgen van der Zwet       | 7.7        | 2.41.0       | 2.28       | 13.80        | 949        |
| Morris Boers              | 8.5        | 2.37.0       | 2.23       | 4.92         | 650        |
| Sam Lem                   | 9.3        | 3.08.0       | 1.86       | 14.56        | 506        |
| Boudewijn Broersen        | 9.4        | 3.13.0       | 2.11       | 11.75        | 473        |
| <b>Jongens pupillen C</b> | <b>40m</b> | <b>600m</b>  | <b>Ver</b> | <b>Balw</b>  | <b>ptn</b> |
| Daan Hoekema              | 7.8        |              | 2.72       | 14.70        | 850        |
| Hidde Verhoeve            | 8.4        | 2.55.0       | 2.33       | 11.90        | 735        |
| Rick Simons               | 8.3        | 3.05.0       | 2.43       | 10.51        | 694        |
| Tom in 't Veld            | 8.2        | 3.03.0       | 2.45       | 4.92         | 593        |
| Robin Korpershoek         | 9.3        | 3.01.0       | 1.86       | 14.72        | 541        |
| <b>Meisjes pup-mini</b>   | <b>40m</b> | <b>600m</b>  | <b>Ver</b> | <b>Balw</b>  | <b>ptn</b> |
| Jasmin Brinkerhof         | 8.5        | 2.36.0       | 2.30       | 6.84         | 722        |
| Sanne Bet                 | 8.9        | 3.23.0       | 1.99       | 7.17         | 396        |
| Lisanne Persoon           | 9.7        | 2.59.0       | 1.86       | 8.68         | 393        |
| Eva Broekhuizen           | 9.5        | 2.57.0       | 1.90       | 5.60         | 361        |
| Lotte van Stijn           | 9.4        | 3.19.0       | 2.16       | 5.97         | 339        |
| Lisanne v het Schip       | 9.4        | 3.10.0       | 1.75       | 5.72         | 283        |
| Jaimy Meeuwissen          | 9.6        | 3.29.0       | 1.96       | 5.80         | 272        |
| <b>Meisjes pupillen C</b> | <b>40m</b> | <b>600m</b>  | <b>Ver</b> | <b>Balw</b>  | <b>ptn</b> |
| Laura Mens                | 7.5        | 2.31.0       | 2.55       | 13.32        | 1096       |
| Femke Nederstigt          | 7.7        | 2.31.0       | 2.45       | 12.88        | 1033       |
| Laura Verhees             | 7.6        | 2.41.0       | 2.73       | 10.24        | 991        |
| Debby vd Steenhoven       | 7.9        | 2.38.0       | 2.71       | 11.34        | 976        |
| Mariska Hoogkamer         | 8.2        | 2.46.0       | 2.28       | 11.71        | 801        |
| Irene Faas                | 8.5        | 2.33.0       | 2.37       | 8.25         | 788        |
| Elise van Manen           | 7.9        | 2.52.0       | 2.55       | 7.04         | 771        |
| Danielle vd Zaal          | 8.0        | 2.51.0       | 2.40       | 8.78         | 770        |
| Wouke de Groot            | 8.8        | 2.44.0       | 2.22       | 9.54         | 674        |
| Kim Meeuwissen            | 9.2        | 3.35.0       | 2.19       | 7.39         | 404        |
| Debbie Kampinga           | 9.2        | 3.06.0       | 1.88       | 7.41         | 393        |
| <b>Jongens pupillen B</b> | <b>40m</b> | <b>1000m</b> | <b>Ver</b> | <b>Kogel</b> | <b>ptn</b> |
| Mart Kroon                | 7.1        | 4.16.0       | 3.24       | 5.09         | 1536       |
| Kaj Pracht                | 6.8        | 4.03.0       | 2.89       | 4.14         | 1519       |
| Ruben v Weerdenburg       | 7.9        | 3.56.0       | 3.16       | 5.24         | 1475       |
| Thijmen Dofferhoff        | 8.1        | 3.54.0       | 3.34       | 4.90         | 1467       |
| Richard Assendelft        | 7.4        | 4.35.0       | 2.78       | 5.18         | 1317       |
| Jètro van der Geest       | 8.1        | 4.40.0       | 2.67       | 4.29         | 1096       |
| Roland Wessels            | 8.8        | 4.47.0       | 2.38       | 4.23         | 909        |
| Dyon de Wit               | 8.8        | 5.23.0       | 2.35       | 3.06         | 840        |



| <b>Meisjes pup B</b>  | <b>40m</b> | <b>1000m</b> | <b>Ver</b> | <b>Kogel</b> | <b>ptn</b> |
|-----------------------|------------|--------------|------------|--------------|------------|
| Jaimy Loos            | 6.5        | 4.09.0       | 3.80       | 4.86         | 1794       |
| Tessa van Kol         | 7.1        | 4.47.0       | 3.25       | 4.73         | 1397       |
| Sanne Vermeij         | 7.5        | 5.03.0       | 3.06       | 4.55         | 1218       |
| Sascha Schoone        | 7.4        | 5.21.0       | 3.06       | 4.59         | 1189       |
| Zyna van de Poel      | 7.5        | 5.27.0       | 2.91       | 4.45         | 1114       |
| Annemarie ten Kate    | 7.8        | 4.44.0       | 2.75       | 3.49         | 1084       |
| Emma van Hateren      | 8.9        | 5.09.0       | 1.89       | 3.97         | 709        |
| Rowan Slobbe          | 9.0        | 5.32.0       | 2.05       | 2.59         | 550        |
| Niekee Slobbe         | 8.0        |              |            | 2.60         | 470        |
| <b>Jongens pup A1</b> | <b>60m</b> | <b>1000m</b> | <b>Ver</b> | <b>Kogel</b> | <b>ptn</b> |
| Lars Spaenij          | 9.5        | 4.02.0       | 3.37       | 6.11         | 1729       |
| David van Elk         | 9.3        | 4.14.0       | 3.27       | 5.80         | 1668       |
| Karel Peterse         | 10.2       | 4.01.0       | 3.19       | 6.84         | 1635       |
| Lucas van Dijk        | 10.2       | 3.41.0       | 3.14       | 4.83         | 1603       |
| Roel Teeling          | 9.4        |              | 3.38       | 5.89         | 1328       |
| Jordi Snellink        | 12.4       |              |            | 4.08         | 433        |
| <b>Jongens pup A2</b> | <b>60m</b> | <b>1000m</b> | <b>Ver</b> | <b>Kogel</b> | <b>ptn</b> |
| Thijs Kwakkenbos      | 9.1        | 3.57.0       | 4.07       | 7.03         | 2015       |
| Max van der Voet      | 9.3        | 3.54.0       | 3.79       | 7.69         | 1976       |
| Tom Hoekema           | 9.4        | 4.01.0       | 3.78       | 7.35         | 1904       |
| Nick Baart            | 9.4        | 3.49.0       | 3.38       | 6.35         | 1826       |
| Emile Vink            | 10.1       | 4.19.0       | 3.54       | 9.52         | 1782       |
| Piet van Agtmaal      | 10.1       | 4.21.0       | 3.34       | 7.78         | 1644       |
| Tom Vonk              | 10.4       | 4.13.0       | 3.48       | 6.47         | 1591       |
| Roy Simons            | 9.6        | 4.44.0       | 3.43       | 6.56         | 1583       |
| Joost Annaert         | 11.2       | 3.53.0       | 3.09       | 6.65         | 1515       |
| Mark Kortekaas        | 10.6       | 4.21.0       | 3.40       | 6.13         | 1493       |
| Joost Teeling         | 10.3       | 4.15.0       | 3.09       | 5.14         | 1433       |
| Daan Randsdorp        | 10.7       | 4.22.0       | 3.16       | 5.47         | 1386       |
| Lex Verhoeve          | 10.8       | 4.29.0       | 2.99       | 6.08         | 1350       |
| <b>Meisjes pup A1</b> | <b>60m</b> | <b>1000m</b> | <b>Ver</b> | <b>Kogel</b> | <b>ptn</b> |
| Kaylee van Beelen     | 9.7        | 3.55.0       | 3.44       | 5.55         | 1710       |
| Tunde Brinkerhof      | 9.9        | 3.55.0       | 3.31       | 5.85         | 1673       |
| Lieke Brouwer         | 9.8        | 4.10.0       | 3.47       | 6.17         | 1669       |
| Femke van der Wolf    | 10.0       | 4.40.0       | 3.26       | 4.95         | 1400       |
| Nicky vd Steenhoven   | 10.8       | 4.43.0       | 3.07       | 5.60         | 1285       |
| Anouk Hesseling       | 10.9       | 4.34.0       | 2.97       | 4.68         | 1224       |
| Julia de Groot        | 11.2       | 4.11.0       | 2.86       | 4.04         | 1211       |
| Didi Nederstigt       | 11.4       | 4.57.0       | 2.98       | 4.92         | 1105       |
| Maxime Valk           |            |              |            | 5.11         | 349        |
| <b>Meisjes pup A2</b> | <b>60m</b> | <b>1000m</b> | <b>Ver</b> | <b>Kogel</b> | <b>Ptn</b> |
| Maike Boon            | 8.8        | 3.54.0       | 4.07       | 7.51         | 2111       |
| Myrna Keizer          | 9.4        | 3.47.0       | 3.64       | 6.57         | 1903       |
| Didi Loe              | 9.4        | 4.05.0       | 3.47       | 6.74         | 1789       |
| Lisanne vd Zwet       | 9.5        | 4.11.0       | 3.45       | 6.68         | 1738       |
| Amber Wessels         | 9.9        | 4.13.0       | 3.14       | 7.23         | 1638       |
| Anique v Leeuwen      | 10.4       | 4.26.0       | 2.88       | 6.00         | 1388       |
| Minke Blankert        | 11.3       | 4.29.0       | 3.70       | 5.11         | 1370       |
| Jette van der Hoorn   | 10.6       | 4.23.0       | 2.63       | 4.32         | 1210       |
| Nicole Meiland        | 11.4       | 4.24.0       | 2.93       | 4.78         | 1202       |
| Suzanne Piet          | 10.2       | 5.06.0       | 2.82       | 4.21         | 1146       |
| Claudia Mens          | 10.5       |              | 2.57       | 4.65         | 921        |

## Pupillenrecords

**Maaïke Boon** (1995)-MPA evenaarde tijdens de 1<sup>e</sup> baanwedstrijd het clubrecord op de 60 meter door 8.8 sec. over deze afstand te lopen.

Zij deelt dit record nu met:

|                         |     |                 |            |
|-------------------------|-----|-----------------|------------|
| Romara van Noort (1986) | 8.8 | Lisse           | 24-05-1997 |
| Romara van Noort        | 8.8 | Alphen a/d Rijn | 14-06-1997 |
| Melanie Biezen (1991)   | 8.8 | Lisse           | 06-10-2001 |
| Melanie Biezen          | 8.8 | Leiden          | 20-04-2002 |
| Melanie Biezen          | 8.8 | Lisse           | 15-06-2002 |

Heel dicht in de buurt van clubrecords kwam **Jaimy Loos** (MPB). Op de 40 meter scheelde het slechts 0.1 sec. (haar tijd 6.5 – clubrecord 6.4). Bij het verspringen kwam zij 4 cm tekort. Om dit record scherper te stellen (haar sprong 3.80 mtr – clubrecord 3.83 mtr).

17 april hebben de pupillen de volgende wedstrijd. Wie weet dat daar allemaal gaat gebeuren.  
We wachten het rustig af.

Marga

## AKTIVITEITENKALENDER

| Datum             | Evenement                                                                        | Waar        |
|-------------------|----------------------------------------------------------------------------------|-------------|
| 17 april 2006     | 1 <sup>e</sup> Quatromeet + Estafettes                                           | Lisse       |
| 29 april 2006     | Schoolwedstrijden t.g.v. Koninginnedag, opgeven via school (Lisse en Lissebroek) | Lisse       |
| 6 mei 2006        | 1000mtr loop A-B pupillen Asics Ter Specke Bokaal                                | Lisse       |
| 20 mei 2006       | 2 <sup>e</sup> Quatromeet                                                        | Leiden      |
| 24 juni 2006      | 3 <sup>e</sup> Quatromeet                                                        | Katwijk     |
| 1 en 2 juli 2006  | Ouder-kind wedstrijd + tentennacht                                               | Lisse       |
| 9 - 15 juli 2006  | Kamp voor 8 -11 jaar                                                             | Wanssum     |
| 9 - 15 juli 2006  | Kamp voor 12 - 15 jaar                                                           | Meerlo      |
| 16 - 19 juli 2006 | Kamp voor 6 - 8 jaar                                                             | Wanssum     |
| 9 september 2006  | 4 <sup>e</sup> Quatromeet                                                        | Voorschoten |
| 27 september 2006 | Schoolatletiek Harddraverijfeesten<br>Opgeven via school (Lisse en Lissebroek)   | Lisse       |
| 7 oktober 2006    | Onderlinge wedstrijden                                                           | Lisse       |
| 5 november 2006   | Scholierenbosloop voor groep 3 tot en met 8                                      | Lisse       |

**Lisse, 2<sup>e</sup> Paasdag, maandag 17 april 2006.**

## QUATROMEET PUPILLEN

### AV Rijnsoever, Leiden Atletiek, Voorschoten '97, AV De Spartaan

|        |          |                       |        |            |              |  |   |
|--------|----------|-----------------------|--------|------------|--------------|--|---|
| 11.00u | 4 x 60 m | A-pupillen            |        |            |              |  |   |
| 11.15u | 4 x 40 m | B/C- en Mini pupillen |        |            |              |  |   |
| 11.30u | 60 m     | JPA '95               | 11.15u | MPA '95    | hoogspringen |  | 2 |
| 11.45u | 60 m     | MPA '96               | 11.30u | MMP '99/00 | verspringen  |  | 1 |
| 12.00u | 40 m     | MPB '97               |        | JMP '99/00 | balwerpen    |  | 1 |
| 12.15u | 40 m     | JMP '99/00            |        | JPC '98    | balwerpen    |  | 2 |
| 12.30u | 40 m     | JPC '98               |        | MPC '98    | verspringen  |  | 2 |
| 12.40u | 40 m     | MMP '99/00            |        | JPB '97    | hoogspringen |  | 1 |
| 12.55u | 40 m     | MPC '98               | 11.50u | JPA '95    | kogelstoten  |  | 1 |
| 13.10u | 40 m     | JPB '97               | 12.00u | JPA '96    | balwerpen    |  | 1 |
| 13.20u | 60 m     | JPA '96               | 12.05u | MPA '96    | verspringen  |  | 1 |
| 13.30u | 60 m     | MPA '95               | 12.25u | MPB '97    | kogelstoten  |  | 1 |
| 14.00u | 600 m    | JMP '99/00            | 12.40u | JMP '99/00 | verspringen  |  | 2 |
| 14.10u | 600 m    | JPC '98               |        | JPA '95    | hoogspringen |  | 1 |
| 14.20u | 600 m    | MMP '99/00            | 12.50u | JPC '98    | verspringen  |  | 1 |
| 14.30u | 600 m    | MPC '98               | 13.10u | MMP '99/00 | balwerpen    |  | 1 |
| 14.40u | 1.000 m  | JPB '97               | 13.20u | MPC '98    | balwerpen    |  | 2 |
| 14.50u | 1.000 m  | MPA '96               |        | MPB '97    | hoogspringen |  | 2 |
| 14.55u | 1.000 m  | JPA '96               |        | JPB '97    | kogelstoten  |  | 1 |
| 15.00u | 1.000 m  | MPB '97               | 13.40u | JPA '96    | verspringen  |  | 1 |
| 15.10u | 1.000 m  | JPA '95               | 13.50u | MPA '96    | balwerpen    |  | 1 |
| 15.15u | 1.000 m  | MPA '95               | 14.15u | MPA '95    | kogelstoten  |  | 1 |

Vanaf 14.30u diploma- en prijsuitreiking nabij het clubgebouw.

## TWEEDEHANDS SPORTARTIKELN,

### AAN ALLE OUDERS/VERZORGERS VAN PUPILLEN, D- EN C-JUNIOREN

Kindervoeten groeien snel, en ook in lengte kunnen onze jeugdige atleten aardig doorschieten. En al die sport-(merk)-schoenen, spikes, trainings-pakken en groene sportbroeken zijn na een paar maanden trainen eigenlijk nog lang niet versleten. Maar ja, wat moet je ermee? Vandaar deze opzet voor een tweedehands systeem.

Bij mij kunt u terecht om goed uitzierende kwaliteitsartikelen in te leveren. Gezamenlijk bepalen we dan de verkoopprijs. De helft van deze prijs wordt na verkoop aan u uitbetaald. Van het overige deel gaat de helft naar de Spartaan, afdeling jeugd!

Bij mij kunt u terecht om mooie tweedehands sportschoenen en/of kleding te kopen. Natuurlijk kunt u uw kind meenemen om te passen. En is de juiste maat niet aanwezig, probeer het na een tijdje dan weer, want mogelijk is er dan weer iets nieuws ingebracht.

Dus niet langer zuchten:

O jee, al weer te klein.!

Gewoon even mij bellen op doordeweekse dagen, tussen 19.00 uur en 22.00 uur.

Bovendien heb ik de intentie om een aantal keren per jaar bij een wedstrijd aanwezig te zijn met de artikelen die op dat moment bij mij aanwezig zijn.

Karin van der Helm  
Derde Loosterweg 20  
2182 CV Hillegom  
0252-524212



| ARTIKEL            | MAAT  | PRIJS | MERK            |
|--------------------|-------|-------|-----------------|
| badpak             | 36/38 | 20    |                 |
| hemdje             | 128   | 2     |                 |
| hemdje             | 128   | 1     |                 |
| hemdje             | 152   | 2     |                 |
| hemdje             | M/L   | 5     | rucanor         |
| hemdje             | L     | 5     | sub 4           |
| hemdje             | M     | 5     |                 |
| hemdje             | L     | 5     | sub 4           |
| schoenen           | 31,5  | 15    | asics           |
| schoenen           | 31/32 | 10    | saucony         |
| schoenen           | 32    | 5     | celtics         |
| schoenen           | 33    | 10    | quit            |
| schoenen           | 33,5  | 15    | asics           |
| Schoenen           | 33,5  | 25    | asics           |
| schoenen           | 34,5  | 25    | asics           |
| schoenen           | 35    | 20    | asics           |
| schoenen           | 35,5  | 10    | asics           |
| schoenen           | 35,5  | 20    | nike            |
| schoenen           | 36    | 25    | asics           |
| spikes             | 39    | 10    | asics           |
| spikes             | 41    | 10    | adidas          |
| spikes             | 45    | 15    | asics           |
| spikes             | 47    | 15    | asics           |
| spikes             | 47,5  | 15    | nike            |
| trainingspak       | 128   | 20    | rucanor         |
| trainingspakspikes | 128   | 25    | kleim           |
| trainingspak       | 140   | 25    | indigo          |
| trainingsbroek     | S     | 15    | nike            |
| trainingsjas       | S     | 20    | new line        |
| trui (spartaan)    | XL    | 5     |                 |
| t-shirt            | 128   | 1     | klein gaatje!   |
| t-shirt            | 152   | 2     |                 |
| t-shirt            | 176/M | 2     |                 |
| zaalschoenen       | 32    | 10    | metax           |
| zaalschoenen       | 34    | 10    | rucanor         |
| zaalschoenen       | 35    | 25    | nike            |
| zaalschoenen       | 38    | 20    | adidas          |
| zaalschoenen       | 38    | 10    | rucanor         |
| zaalschoenen       | 39    | 20    | reebok          |
| groen broekje      | 152   | 5     | valt wat klein! |
| Groen broekje      | S     | 5     |                 |
| Lange rode broek   | 152   | 15    | Wings           |
| Lange groene broek | ES    | 15    | campitello      |