

Secretariaat:

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

Bestuur:

website: www.spartaan.net

Voorzitter:

Gert Jan Booij
van Ostadestraat 70, 2162 BR Lisse
0252-429045 / voorzitter@spartaan.net

Vice voorzitter:

Lenie van der Poel
Narcisstraat 4, 2252 XE Voorschoten
071-5616462 / jblvdp@planet.nl

Secretaris:

Hans van den Berg
Muntstraat 159, 2165 VH Lissebroek
06-21867513 / secretaris@spartaan.net

Penningmeester:

Joop Warmerdam
Watermolen 27,
2211 PX Noordwijkerhout
0252-375531 / penningmeesterspartaan@live.nl

PR en Sponsoring:

Vacature

Commissies:

W.O.C. Wedstrijd Organisatie Commissie

Voorzitter + Hans van Noort,
Coördinator Plattanderlaan 32,
2171 LV Sassenheim
0252-211724
j.t.v.noort@duravermeer.nl

Secretaris Ronald van Loon
Westerdreef 62, 2161 GN Lisse
0252-415029
ro.loon@wxs.nl

Jury-
coördinator Kees van Ruiten
Heereweg 471a, 2161 DC Lisse
0252-215840
keesenellyvanruiten@ziggo.nl

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

C.W.A. Commissie Wedstrijd Atleten

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

C.R.A. Commissie Recreatie Atletiek

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

C.J.A. Commissie Jeugd Atletiek

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

T.R. Technische Raad

Voorzitter Paul Grimbergen,
Jan Steenstr.65, 2162 BM Lisse
0252-418127
grimbergenpj@casema.nl
Secretaris Elly de Regt,
Schoutenlaan 8, 2215 ME Voorhout
fam.deregt@zonnet.nl
06-29291720

Redactie: Marga Kortekaas en Trudy Olij

Inhoudsopgave	1
Kerst en Nieuwjaarswens 2012	2
Berichten van de bestuurstafel:	
• Van de voorzitter	3
• Aankondiging Nieuwjaarsreceptie en De Algemene Ledenvergadering	3
Ledenadministratie:	
• Contributietabel en voorwaarden per 1 januari 2012	4
• Jarigen v.a. 16 december 2011, januari t/m 15 februari 2012	5
• opgezegde- en nieuwe leden	6
Redactienieuws:	
• Nieuwe data voor inlevering kopij 2012	5
• Dankwoord van de redactie	6
Kantinenieuws:	
• Koffiekaarten oktober-november / Hallo Spartaners Nel vd Krogt	7
Klaverjascompetitie seizoen 2011-2012: stand na 2 avonden / Wandeltochten in de omgeving	8
Onderlinge Kerstcross 26-12-2011 / Zwaar weer in de polder 27-11-2011	9
Club van 100 nieuws	12
Zeeziek zonder op een boot te zitten (bron LD za 29-10-2011)	13
Berichten vanuit de WOC: Activiteitenkalender	14
Nieuws vanuit de TR: Competitie 2012	15
Van de Vrijwilligerscommissie:	
• Mededeling vanuit de commissie	15
• Vrijwilligers van het jaar 2011	16
Clubbladen vanaf 1962 uitgelicht	18
CRA-Nieuws:	
• Het wintercircuit / De CRA 1/2 Marathon / Keukenhofbosloop / Trimlopen	19
• Wandelen in de regio / Nieuwjaarsreceptie 7 januari 2012 Sportmedisch Advies	20
Ingezonden stukje "Anonymus"/Grote deelname 25e Scholierenbosloop	21
Vanuit de CD-Hoek:	
• Uitslag Indoor 26-11-2011 / Grote Clubactie 2011	24
Pupillennieuws:	
• Uitslag Puntenklassement	25
• Top-10 Puntenklassement 2010-2011 / Verslag Crosswedstrijd Voorschoten/Vlietland / Uitslag Quatrocross Voorschoten	27
• Te Koop gevraagd / Chrono Overzicht Ond. Kerstcross 26-12-2011 / Activiteitenkalender	28
• Clubrecords Pupillen	29
• Uitslag Indoor Lisse 26-11-2011	30
• Zomerkamp 2012 / Zwarte Pietentraining	31
• Verslag Pietentraining 30-11-2011 / NJAD Vught zondag 24-06-2012 ..	32

Kopij insturen uiterlijk:

woensdag 8 februari 2012 vóór 16.00 uur.

**Het clubblad ligt klaar in de kantine voor bezorging:
op dinsdag 21 februari 2012.**

Clubblad:

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



Trainingscoördinator Senioren, Junioren AB:

Anthony Ott, anthony.ott@casema.nl
06-55137028

Contactpers. C-junioren (geb. 1997-1998):

John vd Zwet, 0252-413259/06-4974414

D-junioren (geb. 1999-2000):

Joost Valk, 06-52155050

Pupillen (geb. in 2001 of later):

Jan Beijik, 06-41643950

Ledenadministratie

Piet van Rijnberk

Westerdreef 125, 2161 GR Lisse

0252-410777

rijnberk.p.g.j.van@planet.nl

Sport:

• **Massage** Frank Paff 06-14280341
sportmassagefrankpaff@gmail.com

op afspraak dinsdag 19.00-22.00 uur

op afspraak donderdag 19.00-22.00 uur

Nicolette Zeestraten

0252-211560 / 06-10480098

op afspraak maandag 19.00 - 22.00 uur

Keuringen S.M.A. 071-5828620

Simon Smitweg 1, 2353 GA Leiderdorp

Afspraken ma t/m vrijdag 08.30-17.00 u

TSB:

Vincent van Blitterswijk

Clusiusstraat 150, 2163 JK Lisse

06-34052997

v.vblitterswijk@ziggo.nl

Vrijwilligerscommissie

Voorzitter Paul van Sijl

Rosa Spierstraat 1, 2162 JT Lisse

0252-414844

p.vansijl@hetnet.nl

Contact-

personen:

José Elfering

Voerman 88, 2163 BL Lisse

0252-417296

joseelfering@wanadoo.nl

Jeannette van der Toorn

Randmeerstraat 50, 2162 LK Lisse

0252-416597

jvdtoorn@kpnplanet.nl

Internet-commissie

Algemeen: Richard Bosman

0252-865341 / 06-22418262

richard.bosman@gmail.com

Algemeen:

Marco van Stijn

0252-220236 / 06-24705288

mvstijn@zonnet.nl

Vertrouwens Contactpersonen

Janny Derriks

0252-518693 / derriks@casema.nl

Kees v.der Dussen 06-55332169

ccdussen@gmail.com

Inschrijvingen wedstrijden:

Pupillen:

Gert de Jong

De Vleyen 11,

2134 ZC Hoofddorp,

06-49929205

spartaan@ikwilmeinschrijven.nl

C/D

Jeugd:

Annette van Wieringen

Tasmanstraat 16

2161 VX Lisse

0252-417772

amcvanwieringen@zonnet.nl

Overigen:

Ton Meskers

P.v.Eyckheem 55,

2182 ZV Hillegom

0252-522288/ton.meskers@snelnet.net

Kantine:

Beheer:

Henk Plantfeber

Mendeldreef 61, 2163 KB Lisse

0252-412982/hjplantfeber@casema.nl

Contactpers:

Corrie v.d. Berg

Krelagestraat 52, 2163 JC, Lisse

0252-860268

jpc.vandenbergh@casema.nl

Gevonden voorwerpen:

Ank Hartman, 0252-220270

Berkenlaan 17,

2172 AE, Sassenheim

Wij wensen u

prettige

Kerstdagen

een

gezond en

sportief

2012



VAN DE BESTUURSTAFEL

Van de voorzitter,

Alweer het laatste clubblad van het jaar. Het jaar is werkelijk omgevlogen. We mogen terugkijken op een prachtig jubileumjaar, gecombineerd met sportieve hoogtepunten. Van de bronzen plak van Remona Fransen bij de EK indoor tot en met het zojuist behaalde Nederlands Kampioenschap Cross van Martien van der Hoorn, op vele vlakken stond De Spartaan vooraan bij het uitdelen van de prijzen. Vooruitblikkend naar 2012 hopen we natuurlijk allemaal dat Remona in het winterseizoen goed door kan trainen en het laatste stapje naar Olympische kwalificatie weet te zetten.



Deze week trad de nieuwe wet in werking waardoor consumenten makkelijker van hun lopende contracten, met bijvoorbeeld de sportschool of een uitgeverij van tijdschriften, kunnen afkomen. Al in 2009 stemde de Tweede Kamer met deze wetwijziging in, waardoor het automatisch verlengen van abonnementen en lidmaatschappen tot het verleden behoort. Voor verenigingen, zoals De Spartaan, gelden deze regels echter niet. Wel heeft de vereniging de plicht haar leden te informeren over de manier waarop zij hun lidmaatschap kunnen opzeggen. Dat heb ik in het clubblad van oktober 2009 al eens gedaan, maar gezien de aandacht voor dit onderwerp in de media de laatste weken, kan het geen kwaad de procedure nogmaals toe te lichten. Het Atletiekunielidmaatschap en de wedstrijdlicentie betaalt u per 1 januari voor een heel jaar. De Spartaancontributie betaalt u per half jaar, dus op 1 januari en op 1 juli. Indien u het lidmaatschap zou willen beëindigen, dient u dat uiterlijk 1 maand voor het begin van een nieuwe periode te doen. En ook onze ledenadministratie heeft even nodig om opzeggingen te verwerken en door te geven aan de Atletiekunie. Opzeggen dient daarom vóór 25 november en vóór 25 juni te geschieden! Eén en ander staat ook uitgebreid beschreven op onze website.

Sprak ik hierboven over het omgevlogen jubileumjaar, ook de jaren van mijn voorzitterschap zijn omgevlogen. Bij de volgende Algemene Leden Vergadering is het al weer 6 jaar geleden dat ik aantrad. Ik ben van mening dat je dit soort bestuursfuncties niet al te lang moet doen. Een aantal zaken die je op de agenda hebt staan realiseer je, een aantal andere zaken blijkt langer te duren dan je zelf zou willen. Je moet dus op tijd ruimte maken voor anderen, die met hernieuwde energie en nieuwe invalshoeken verder gaan. Daarom vind ik twee termijnen genoeg en treed ik bij de volgende ALV af. Deze beslissing nemen wordt ook gemakkelijker, als je weet dat er een goede opvolger klaar staat. Het doet mij bijzonder veel plezier om te kunnen mededelen dat wij Kees van der Dussen bereid hebben gevonden zich kandidaat te stellen voor de functie van voorzitter. Kees zal voor velen geen onbekende zijn. Actief als recreatief loper, maar ook in de organisatie van de Ter Specke Bokaal en het zo succesvol verlopen WK twintigkamp. Het gehele bestuur ondersteunt zijn kandidatuur dan ook van harte. Ik ben er van overtuigd dat De Spartaan bij Kees in goede handen is en met vertrouwen de toekomst tegemoet kan zien.

Met sportieve groeten, Gert Jan Booij



AANKONDIGING
NIEUWJAARSRECEPTIE
zaterdag 7 januari 2012
van 16.30 tot 18.30 uur

AANKONDIGING

De Algemene Ledenvergadering
wordt gehouden op
donderdag 22 maart 2012
aanvang 20.30 uur
(Agenda volgt in het clubblad van februari 2012)

ATLETIEK VERENIGING "DE SPARTAAN" LISSE

CONTRIBUTIETABEL EN VOORWAARDEN PER 1 januari 2012

(prijspeil 2012)

KLASSE				SPARTAAN- CONTRIBUTIE
		per jaar	per jaar	per half jaar
Dames / Heren wedstrijd atleten		€ 15,40	€ 20,85	€ 90,09
Meisjes / Jongens A	1994/1993	€ 14,25	€ 13,00	€ 81,57
Meisjes / Jongens B	1996/1995	€ 14,25	€ 13,00	€ 72,20
Meisjes / Jongens C	1998/1997	€ 14,25	€ 13,00	€ 60,25
Meisjes / Jongens D	1999/2000	€ 14,25	€ 13,00	€ 60,25
Meisjes / Jongens pup. A	2001/2002	€ 13,55	€ 7,35	€ 46,81
Meisjes / Jongens pup. B	2003	€ 13,55	€ 7,35	€ 46,81
Meisjes / Jongens pup. C	2004	€ 13,55	€ 7,35	€ 41,27
Meisjes / Jongens minipup.	2006/2005	€ 13,55	€ 0,00	€ 41,27
Dames / Heren niet wedstrijd atleten		€ 15,40	€ 0,00	€ 65,81
Recreanten wandelaars		€ 15,40		€ 50,72
Recreanten 'Nordic walking'		€ 15,40		€ 50,72
Donateur (per jaar)			€ 50,00	
Gezinskorting: van een gezin, waarvan meer dan 3 personen betalend lid zijn, zijn de minst betalende leden vrij van Spartaancontributie. Per inschrijving zal € 6,30 administratiekosten door de Atletiekunie worden berekend. (Dit geldt niet voor de opstapgroep)				

Lidmaatschap

Na inschrijving als lid, zal er een automatische afschrijving plaatsvinden met de verschuldigde contributie voor de eerste periode. De kosten zijn afhankelijk van de categorie waaronder U valt.

Lidmaatschap opzeggen

Indien u het lidmaatschap wilt opzeggen, dient u dat uiterlijk 1 maand voor het begin van een nieuwe periode te doen. U betaalt per 1 januari van elk jaar KNAU- lidmaatschap en Wedstrijdlicentie voor een heel jaar. De Spartaancontributie betaalt u per half jaar, dus op 1 januari en op 1 juli. Opzeggen dient voor 25 november en voor 25 juni te geschieden! Voorkom problemen en zeg op tijd op, zodat u niet onnodig nog contributie moet betalen. Opzeggen dient ten allen tijden schriftelijk of via e-mail te geschieden bij de ledenadministratie. Terugbetaling van contributie is niet mogelijk!!

Contributie 2012

De totale kosten bestaan uit Spartaancontributie, bondscontributie K.N.A.U. en eventueel wedstrijdlicentie. Wedstrijdlicentie en contributie KNAU worden bij de eerste contributiebetaling van een jaar geïnd. Bankrekeningnummer van de penningmeester van AV de Spartaan te Lisse, bankrekening 3365.77.680



VAN DE LEDENADMINISTRATIE

JARIGEN

december			
16	Bart	v.	Gent 18 Sr
16	Thomás	v.	Delft 10 D-jun
17	Marga	vd	Kret-v.Leeuwen 31 Recr
17	Bianca	v.	Dam 31 Recr
18	Elise	vd	Knaap 31 Recr
19	Yvon	v.	Tol 31 Recr
19	Angela	vd	Lans 31 Recr
20	Jaap	v.	Rijn 32 Recr
20	Karin		Abeling 15 A-jun
20	Daniëlle	vd	Handel-Vink 31 Recr
20	Roon		Walkier 32 Recr
21	Jarique		Hazel 04 C-pup
22	Wim	v.	Gerven 32 Recr
22	Frank	v.	Wagensveld 32 Recr
23	Jétro	vd	Geest 12 C-jun
24	Nettie		Elfering 31 Recr
24	Rob	v.	Velzen 38 Wand
24	Andre	de	Groot 32 Recr
24	Davey		Kaak 14 B-jun
24	Bart		Weijers 10 D-jun
25	Danny	vd	Ploeg 22 M45
26	Heino		Stroet 22 M45
28	Marjolijn	v.	Ommeren 37 Wand
29	Bram		Hofland 32 Recr
29	Henk	vd	Spek 32 Recr
29	Ronald	v.	Loon 32 Recr
29	Jarno	v.	Lierop 10 D-jun
30	Leo		Randsdorp 38 Wand
31	Gert Jan		Booij 32 Recr

januari			
1	Rebecca		Hulshof 09 D-jun
1	Alje		Stip 02 Mini
2	Olette		Kokkelkoren-vd 31 Recr
2	Vivian		Rooza 07 A-pup
3	Joost		Teeling 14 B-jun
3	Jochem	v.	Stijn 08 A-pup
4	Ben	vd	Meer 32 Recr
5	Gé		Paardekooper 32 Recr
5	Mark		Jansen 32 Recr
7	Werner		Dekker 32 Recr
7	Bob		Hogervorst 32 Recr
7	Hans		Burgemeister 32 Recr
8	Daan		Mesman 08 A-pup
8	Roos		Pessel 05 B-pup

januari			
8	Sanne		Pessel 05 B-pup
9	Piet	vd	Hulst 32 Recr
11	Joël		Langelaan 07 A-pup
11	Mike		Boom 32 Recr
12	Evert	v.h.	Schip 32 Recr
12	Nico		Schriek 32 Recr
13	Nicolette		Zeestraten 31 Recr
13	Tiny	v.	Dooren-v.Eeten 37 Wand
14	Irene		Winters 07 A-pup
15	Liesbeth		Samwel 37 Wand
15	Tiny		Jansen-v.Saase 37 Wand
15	Thijs	v.	Rijn 06 B-pup
17	Rémi	v.	Dijk 13 B-jun
18	Carmen		Oosterkamp 09 D-jun
18	Steven		Oosterkamp 10 D-jun
19	Karin		Beijk 31 Recr
20	Dorien		Wassenaar-Ruigrok 31 Recr
20	Robert	v.	Dam 32 Recr
20	Matthijs		Randsdorp 32 Recr
20	Pien		Hersman 03 C-pup
20	Rachel	vd	Veek 07 A-pup
20	Letty		Minck 31 Recr
21	Ellemiek		Schrama 31 Recr
21	Perry		Joustra 32 Recr
22	Winfried		Dijker 22 M50
23	Peter	v.	Noort 22 M55
23	Nico	v.	Noort 22 M55
23	Annette		Dekker-Koop 31 Recr
23	Mariska		Hoogkamer 11 C-jun
23	Marion		Chen Bogers 37 Wand
23	Elly		Kerkvliet-vd Zee 37 Wand
24	Esther		Blom-Broekhuizen 37 Wand
24	Sanne		Bet 09 D-jun
24	Nicole	in t	Veld 07 A-pup
26	Bianca		Sijsenaar 31 Recr
27	Iris	vd	Meer 17 Sr
27	Karel		Peterse 14 B-jun
28	Monique		Möhlmann-vd Poel 31 Recr
29	Ton		Jakobs sr. 42 Ov Sr
29	Martijn		Sabel 08 A-pup
30	Alfred		Langendijk 32 Recr
30	Guido		Herberghs 32 Recr
30	Rosa		Broekhuizen 05 B-pup
31	Joke	v.	Hensbergen 31 Recr
31	Dione		Langelaan 09 D-jun

februari			
1	Jesse		Verdoes 12 C-jun
2	Jaco	v.	Daalen 32 Recr
2	Allert		Everts 32 Recr
2	Sanne		Verdoes 09 D-jun
2	Koos	de	Bruin 32 Recr
3	Tessy		Lenting 31 Recr
4	Ria		Beelen - Slobbe 104 Sr
5	Ank		Hartman-Duivendoorn 31 Recr
5	M		Vergouwen 31 Recr
5	Carla	v.	Vliet 31 Recr
6	Arnoud		Koot 22 M35
6	Nel		Mul 31 Recr
7	Anthon		Schalkers 32 Recr
7	Willem	v.	Werkhoven 32 Recr
8	Greet		Waasdorp 31 Recr
8	Maaïke		Boon 13 B-jun
8	Adrie	v.	Veen 38 Wand
8	Rene	v.	Amsterdam 32 Recr
9	Loes		Kistemaker 15 A-jun
10	Eefje		Wensveen 31 Recr
11	Marcel		Baudet 42 Ov Sr
11	Sven		Hazenoot 08 A-pup
12	René		Booms 32 Recr
12	Jolanda		Stembert 31 Recr
13	Carla	v.	Noort-Dijkstra 31 Recr
13	Marcel		Konijn 32 Recr
14	Gied		Leuven 32 Recr
14	Kees	v.	Beelen 32 Recr
14	Laura		Pavias 31 Recr
15	Rik	v.	Haalen 12 C-jun
15	Fleurienne		Witvliet 09 D-jun
15	Watze		Hoogland 32 Recr



REDACTIENIEUWS

Uiterste inleverdatum voor kopij op woensdag vóór 16.00 uur

woensdag 8 februari; 4 april; 6 juni; 22 augustus; 10 oktober; 28 november 2012

Opgezegde leden

Vnaam		Naam	KnauCat	Vnaam		Naam	KnauCat
Marja		Nederpelt	31 Recr	Britt		Nibbering	35 Recr jun
Stefan		Bemelman	12 C-jun	Mieke		Mostermans	37 Wand
Esther	v	Iterson	31 Recr	Odessa		Kalkhuis	07 A-pup
Frans		Sloos	22 M55	Amanda		Duyvenbode	17 Senior
Lars		Robberts	12 C-jun	Rieke	de	Boed	31 Recr
Hans		Driessen	32 Recr	Maarten		Franse	32 Recr
Isa	d	Elzen	09 D-jun	Dion	vd	Berg	06 B-pup
Natasja		Roos	31 Recr	Jaimy	v	Starkenburger	07 A-pup
Rein		Groothuis	02 Mini	Jimmy	vd	Aart	14 B-jun
Tessa		Schriedewind	35 Recr jun	Ruby		Persoon	05 B-pup
Kitty		Bakker-Freij	31 Recr	Jasper		Mens	08 A-pup
Stefan	d	Harder	22 M35	Jelle		Slobbe	08 A-pup
Piet		Lenting	38 Wand	Aurora		Rexhepi	05 B-pup
Monique		Turk	37 Wand	Romy		Möhlen	03 C-pup
Lieke		Langelaan	31 Recr	Dennis		Tak	18 Senior
Coby		Zijlstra	31 Recr	Floris		Masereeuw	02 Mini
Wim	de	Vreede	32 Recr	Ilse	ten	Brinke	05 B-pup
Toon		Witteman	32 Recr	Coen	vd	Graaf	04 C-pup
Tünde		Brinkerhof	13 B-jun	Alex		Pires	32 Recr
Caroline		Tibboel	31 Recr	Leigh		Sunderland	31 Recr
Tine		Peterse-de Jong	31 Recr	Lian		List-Kortekaas	31 Recr
Lambèr		Stuifbergen	32 Recr	Rob		Boot	32 Recr
Philip		Kuegah	12 C-jun	Ingrid		Boot	31 Recr
Zoë		Deerenberg	07 A-pup	Eveline		Verhaar-Faasse	31 Recr

Nieuwe leden

Vnaam		Naam	KnauCat	Vnaam		Naam	KnauCat
Arie		Kardol	32 Recr	Ellen		Hulsbos-v Noort	31 Recr
Rita		Heilbron	31 Recr	Nadine	van	Dam	01 Mini
Tessa	de	Wit	03 C-pup	Mei Li		Hegeman	09 D-jun
Wesley		Wijnands	06 B-pup	Cheyenne		Wassenaar	09 D-jun
Isabel	v	Opzeeland	07 A-pup	Bob		Kerssemakers	10 D-jun
Kirsty	vd	Geest	15 A-jun	Corine		Rotteveel	31 Recr
Youp		Dekker	04 C-pup	Jos	v	Gastel	32 Recr
Michel	v	Heijningen	32 Recr	Nicole		Elstgeest	31 Recr
Amy	d	Hollander	05 B-pup	Sam		Reijerkerk	08 A-pup
Lilli		Homan	11 C-jun	Noortje		Reijerkerk	03 C-pup
Dione		Langelaan	09 D-jun	Job	v	Leeuwen	06 B-pup
Truus	v	Es	37 Wand	Patrick		MacDonald	10 D-jun
Paul		Kuijt	32 Recr				

Het aantal leden per 1 december bedraagt 814



Redactienieuws

Het jaar 2011 is voor ons, de redactie van de Spektakels, weer voorbij. Ook in het jaar 2012 hopen wij weer net zoveel, zo niet meer, verhalen, verslagen en nieuwtjes te ontvangen om ons blad mee te vullen. Wij bedanken iedereen die mee geholpen heeft ons clubblad tot een prettig leesbaar blad te maken.

Wij bedanken alle clubbladbezorgers voor hun bewezen diensten en hopen ook in 2012 weer op hen te mogen rekenen.

Ook een woord van dank aan al onze adverteerders die het mede mogelijk maakten dat ons clubblad gemaakt kon worden. Wij hopen in 2012 opnieuw uw advertentie te mogen plaatsen.

Marga en Trudy wensen alle Spartaanleden en adverteerders fijne Kerstdagen en een gelukkig voorspoedig Nieuw Jaar.

KANTINENIEUWS

Koffiekaarten zijn alléén geldig met trainingen, dus niet bij wedstrijden

WINNAARS KOFFIEKAARTEN

OKTOBER 2011
Aad van der Lans
Til Duinenveld
Bep van Duin



WINNAARS KOFFIEKAARTEN

NOVEMBER 2011

Joke van der Lans
Lany van der Poel
Mieke Meyvogel



DE HARDLOOPWINKEL
HAVENSTRAAT 41-43 - NOORDWIJKERHOUT

DE SPARTAAN CLUBLEDEN KRIJGEN ALTIJD 10% KORTING BIJ DE HARDLOOPWINKEL

DE HARDLOOPWINKEL DE SPECIALIST VOOR ALLES OP HET GEBIED VAN HARDLOPEN:

- Keuze uit alle bekende merken
- Deskundige advies bij aanschaf loopschoenen
- Goede raad en tips van ervaren lopers

NIEUW! ONZE KLANTENPAS!

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

WWW.DEHARDLOOPWINKEL.NL

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

Hallo Spartaners,

Na afloop van het jubileumjaar kan ik het niet laten om te reageren. Zelf kom ik nog maar zelden of nooit op de Spartaan maar ik volg op afstand toch wel heel veel activiteiten. Dat kan ook niet missen als je broer Willem van der Krogt heet.

Het is een jaar geweest wat bol stond van de activiteiten. De Spartaan heeft het 50-jarig jubileum niet zomaar voorbij laten gaan. Voor alle activiteiten was veel organisatietalent nodig en zeker de hulp van alle vrijwilligers. Het is allemaal geslaagd en een ieder mag dan ook erg trots zijn op zich zelf.

Een apart verhaal is het jubileumboek wat ik natuurlijk ook in mijn bezit heb. Wat ziet dat er professioneel uit! Ik denk dat bij het samenstellen van een jubileumboek altijd de grote vraag blijft, wat er weggelaten kan worden en wat niet.

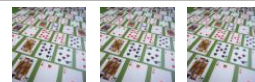
In 50 jaar gebeurt er zoveel, tja en wat moet er dan in het boek worden vermeld. Zelf vind ik de balans erg goed en dat uit zich in de vermelding van o.a. prestaties, marathons, festiviteiten enz. maar ook wordt er aandacht besteed aan nieuwe accommodaties, goede doelen en de vele vrijwilligers waar de vereniging zo zuinig op moet zijn. Echt, alle complimenten voor de samenstellers van dit boek. Het is een prachtexemplaar geworden.

De Spartaan heeft een heel mooi jubileumjaar aan de historie toegevoegd en daarvoor alle lof!
Ga zo door!

Groetjes, Nel van der Krogt



Klaverjascompetitie 2011-2012



Op vrijdag, 11 november 2011(11-11-11) was de 2^e avond van deze wintercompetitie en gelukkig waren er genoeg mensen die geen carnaval wilden vieren.

Met 20 deelnemers waren de organisatoren dik tevreden en ook nu kwamen er weer een paar oudgedienden kaarten. Dat beloofd wat voor de komende avonden.

Één van die oudgedienden, Frans van der Kraan, maakte tijdens het kaarten de opmerking dat hij tijdens zijn hele carrière bij AV De Spartaan al allerlei prijzen had gewonnen, maar de poedelprijs bij het klaverjassen was hem nog nooit gelukt.

En wat gebeurt er dus die avond, inderdaad, het was zijn beurt. Of om Frans zijn woorden te gebruiken, het cirkeltje was rond. Dus het was nu zijn beurt om de poedelprijs (een heerlijke worst, als het je smaak is), te snijden en uit te delen.

Het was al met al een bijzonder gezellige avond.

Maar er kunnen nog steeds mensen bij, dus wederom, schroom niet en kom kaarten, ook als u het "spelletje" niet geheel beheerst.

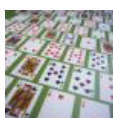
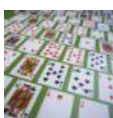
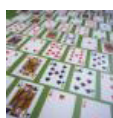
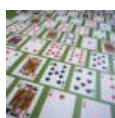
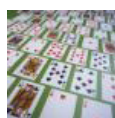
We zijn geen van allen "broodkaarters". Het motto blijft: Gezelligheid is troef.

Tot vrijdag 9 december 2011, de 3^e avond in deze wintercompetitie.

Met vriendelijke groeten, Frans Dames.

Stand na 2 avonden

deeln(e)m(st)ers	8-okt-10 punten	11-nov-11 punten	Totaal na 2 rondes	Stand na 2 rondes
Aanhane Mart	6.318	6.749	13.067	1
Walraven Bert	6.818	6.051	12.869	2
Dijker Winfried	7.286	5.451	12.737	3
Thomas Ben	6.603	6.032	12.635	4
Gerven Kees van	6.409	5.773	12.182	5
Duineveld Til	6.203	5.936	12.139	6
Grimbergen Paul	5.277	6.852	12.129	7
Kortekaas Aad	6.495	5.612	12.107	8
Stijn Joop van	5.872	5.999	11.871	9
Amsterdam Martha van	5.330	6.453	11.783	10
Rotteveel Corine	5.524	6.057	11.581	11
Verhaar Gerrit	4.895	6.188	11.083	12
Verhaar Ans	4.900	6.049	10.949	13
Ruiten Patrick van	5.414	5.447	10.861	14
Dames Frans	6.692	0	6.692	15
Berg Jan van den	0	6.690	6.690	16
Edens Theo	0	6.546	6.546	17
Dofferhoff Jan	0	6.543	6.543	18
Aanhane Lenie	6.268	0	6.268	19
Hartman Wim	0	5.807	5.807	20
Hartman Ank	0	5.265	5.265	21
Kraan Frans van der	0	5.260	5.260	22
totaal	96.304	120.760	217.064	
aantal deelnemers	16	20	36	
gemiddeld	6.019	6.038	6.030	
	8-okt-10	12-nov-10		
totaal	120.380	120.780	241.160	
aantal deelnemers	20	20	40	
gemiddeld	6.019	6.039	6.029	



Wandeltochten in de omgeving

De wandelsportvereniging LEO (Leiden en Omstreken) organiseert op **zaterdag 21 januari 2012** tocht 2
Startlocatie: Café Restaurant De Ruigenhoek
Herenweg 444, 2211 CD Noordwijkerhout
Afstand 20 km en 25 km

Op **zaterdag 11 februari 2012** tocht 3
Startlocatie: VV ROAC
Oud Adeselaan 38, 2375 XE Rijpwetering
Afstand: 20 km en 25 km



Op **zaterdag 25 februari 2012** tocht 4
Startlocatie: VV Voorschoten
Weddeloop 6, 2253 ST Voorschoten

Op **zaterdag 17 maart 2012** tocht 5
Startlocatie: VV Alphen
Sportlaan 9, 2406 LD Alphen aan den Rijn
Afstand: 25 km

Starttijden: alle datums tussen 9:00 en 10:00 uur. Bij het afleggen van 3 van de 5 tochten ontvangt men een beloning.
Info: 0252-412982 of www.wsvleo.nl

**De redactie wenst alle Spartaan- en hun gezinsleden
een fijne Kerst en een Gezond 2012 toe.**



Onderlinge Kerstcross 26 december 2011

Kerstmis, een tijd van tradities, herinneringen en versterking van goede familiebanden.

Zo ook bij De Spartaan, want op Tweede Kerstdag wordt een Spartaantraditie voortgezet, te weten de Kerstcross voor alle leden van de vereniging met familie, vrienden en/of bekenden.

Tussen Flappies, kalkoenen en heerlijke appelmoes door is er even tijd voor de Spartaanfamilie, een sportief moment om de onderlinge band te versterken en ter compensatie van het opgeslagen voedsel. Kom daarom allemaal op Tweede Kerstdag naar de baan om je daar aan te melden en doe mee aan een gezellige bosloop. De start en de finish zijn nabij de ingang van het Keukenhofbos, naast de parkeerplaats van de Duinhof aan de Van Lyndenweg. Deelname is kosteloos en de jeugd (t/m C) krijgt een herinnering aan deze zevende Kerstcross in de nieuwe serie. Tot vijftien minuten voor de start kan een startnummer worden opgehaald in het wedstrijdsecretariaat op de baan aan de Spekkelaan.

Risico is dat de bospaden wegens teveel ijs onbegaanbaar zijn, zodat de loop afgelast moet worden. Houdt daarom de website in de gaten.

Hieronder staan de starttijden en de te lopen afstanden.

Tot ziens op Tweede Kerstdag.

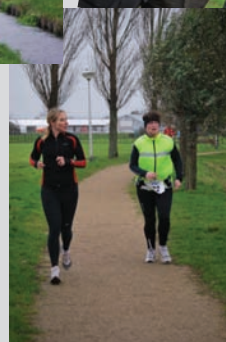
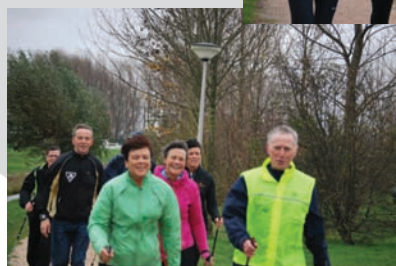
Starttijden en afstanden

11.00	uur	Minipupillen jongens en meisjes (geboren – 2005)	700 m'
		C-pupillen jongens en meisjes (geboren - 2004)	
11.15	uur	B-pupillen jongens en meisjes (geboren – 2003)	1000 m'
		A-pupillen jongens en meisjes (geboren – 2001 en 2002)	
11.30	uur	C/D jongens en meisjes (geboren – 2000, 1999, 1998 en 1997)	1.500 m'
11.45	uur	Wandelaars	7.500 m'
12.00	uur	JA + JB; MA + MB;	
		Senioren – Veteranen – Recreanten	3.000 m'
12.20	uur	JA; Senioren – Veteranen – Recreanten	7.500 m'



De afstanden zijn globaal en afhankelijk van het uiteindelijke parcours. Prettige Kerstdagen namens de WOC.

Zwaar weer in de polder zondag 27 november 2011





HEIWERKENLISSE ^{B.V.}

Voor kleine- en grootschalige projecten:

• Serrebouw • Tuinmuren • Erkers enz. • Aanbouwen
Op moeilijk bereikbare plaatsen en trillingsarm.

Heiwerken Lisse B.V.
Mozartstraat 12 2162 AJ Lisse
Telefoon:
0252-41 77 29 / 41 86 68
Mobiel:
06-53 38 20 12 / 06-53 38 20 57

Telefax:
0252-42 11 06
E-mail:
heiwerken@hotmail.com
Internet:
www.heiwerkenlisse.nl

Voor kleine- en grootschalige projecten:

www.heiwerkenlisse.nl



Net 'n haar beter!

Autobedrijf Bram Polderman v.o.f.



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



www.mitsubishi-polderman.nl

BIJ DE BRUIN MOET JE ZIJN

TABAK, SIGAREN, LEKTUUR, WENSKAARTEN, LOTTO,
STAATSLOTEN, DAYZERS, WEDDEN OP PAARDEN

BIJ DE BRUIN MOET JE ZIJN!!

HENGELSPORT, KRASLOTEN, KRANTEN, PAKKETSHOP

BIJ DE BRUIN MOET JE ZIJN!!

ook voor... TELEFOONKAARTEN EN POSTZEGELS

JOHN DE BRUIN

HEEREWEG 240A, LISSE, TEL. (0252) 413 833

info@johndebruin.nl

COSMETICA

koopt u bij

D.I.O Drogisterij -Parfumerie-Schoonheidssalon

Lisse

Tegen inlevering van deze advertentie ontvangt u
10% korting op onze dames- of herengeuren

Kanaalstraat 70, Lisse, Telefoon 0252-414576

BRIL Jan't

**Exclusieve Brilmode
Contactlenzen**

Kapelstraat 2, 2161 HD Lisse
Telefoon (0252) 412570



*fijn dat het
er is ...*

Vishaandel

ALEX RUIZENDAAL

033-8883911/0653951466 SPAKENBURG

Beelen

VERPAKKINGEN



Kantoor en magazijn
Heereweg 5b, Lisse

T +31 (0)252 41 51 45
F +31 (0)252 41 92 85
beelen@beelenpackaging.nl

GEBROEDERS DE HAAS AFBOUW

* Wand- en plafondaferking
* Stukadoorswerk

* Spuitwerk
* Sierpleisterwerk



Voor
— particulier —
en bedrijf



Rembrandtplein 152
2162 EH Lisse

0252 41 36 51

Fax 0252 42 04 97
Mob. 06 5396 73 65



KROMHOUT
ACCOUNTANTS EN BELASTINGADVISEURS

Gevleugelde kwaliteit

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



**Skicentrum
Hillegom**

De wintersportspecialist

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

**De ideale voorbereiding
voor uw wintersport!**

**Lessen – SkiShop
Verhuur – Onderhoud
Après Ski**

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

www.skicentrumhillegom.nl



中國城
CHINA CITY
中國城
ORIENTAL RESTAURANT
Vivaldistraat 33 - Lisse
Tel. 0252-429638

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



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

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

Pedicurepraktijk De Meidoorn
aangesloten bij de brancheorganisatie Provoet

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



Club van Honderd nieuws

Toch wel uniek!

Wie kent er een vereniging waar 50% van de leden komt opdruiven bij een jaarvergadering? Afhankelijk van de clubliefde is de opkomst meestal een paar procent, maar kan oplopen tot enkele 10-tallen procenten als er belangrijke besluiten genomen moeten worden of – zoals in de volksmond wordt gezegd – er "stront aan de knikker" is. Meer dan 50% van de leden was op 18 november in ons clubgebouw aanwezig voor de jaarvergadering 2011 van de Club van Honderd. Waren er dan problemen? Moesten er belangrijke knopen worden doorgehakt? Nee! Want de vergadering was binnen een half uurtje afgelopen en dat was dan ook nog inclusief een schriftelijke stemming.

De opkomst was goed omdat leden van deze Club van Honderd gewoon in een gezellige sfeer met elkaar van gedachte willen wisselen: over De Spartaan; over vroeger; over de Club van Honderd en tientallen andere onderwerpen. Dit verklaart ook dat de jaarvergadering slechts een half uurtje duurde en de laatste leden de vergaderzaal bijna 4 uur na aanvang van de vergadering verlieten. De meeste discussie deze avond werd ook tijdens de "cooling down": het klaverjassen gevoerd.

Het halfuurtje jaarvergadering was toch een serieuze aangelegenheid en de belangrijkste punten wil ik toch even vermelden:

Terugblik 2011

Eén van de belangrijkste doelstellingen van de Club van Honderd is om het ledenaantal op honderd te houden. Een paar jaar geleden was er een kleine inzinking, maar door enthousiaste ledenwerfacties zitten we nu zelfs iets boven de honderd. Dit betekent dat kandidaat-leden weer op de wachtlijst geplaatst moeten worden en de ervaring leert, dat in een pré-lustrum jaar er wat meer interesse is. Dus wilt u ooit bij deze 'elite' club horen meldt u aan en neem plaats in de wachtkamer.

In 2013 bestaat de Club van Honderd 20 jaar en nu al wordt gedacht aan een mooi evenement. De financiële positie is zeker niet slecht, maar een beetje extra sparen voor iets speciaals in het komende lustrumjaar kan zeker geen kwaad. Dit betekent zeker niet dat er in 2012 niets georganiseerd zal worden. Ook gaat de contributie niet omhoog en blijft gehandhaafd op € 50,-

In 2011 was de soosavond goed bezocht evenals de jaarlijkse feestdag met leerzame rondleiding in de Olmenhorst op één van de mooiste dagen in de natste zomer sinds 1906.

Cadeau voor De Spartaan.

Het is intussen bekend: de helft van de contributie van de Club van Honderd wordt besteed aan een cadeau voor De Spartaan.

Ideeën kunnen door iedereen worden aangedragen bij het bestuur van De Spartaan, die een selectie hieruit maakt en voorstelt aan de jaarvergadering van De Club van Honderd. De voorstellen voor 2011 waren:

- Een mobiele omroepinstallatie (met accu), voor lokaal gebruik op het terras of bij een evenement.
- 5 nieuwe bureaustoelen voor het wedstrijdsecretariaat.
- Een aantal grote parasols met stevige voet voor op het terras.
- Een nieuw en degelijk rek voor de tassen bij de kantine.
- Een aantal kluisjes voor in de kleedkamers, waar mensen hun waardevolle artikelen in kwijt kunnen.

Na een korte toelichting op deze wensen werden de stembiljetten uitgereikt en kon ieder lid van de Club van Honderd zijn voorkeur aangeven.

Als grote "winnaar" kwam de nieuwe bureaustoelen uit de stemming, gevolgd door de mobiele omroepinstallatie. Deze wensen kunnen zonder meer worden uitgevoerd en blijft er dan nog geld over dan wordt dat gestoken in de aanschaf van één of meerdere parasols voor op het terras. De andere ideeën, mogelijk aangevuld met weer nieuwe komen in 2012 op de agenda.

De toekomst.

Ook de Club van Honderd heeft een bestuur en ook daar moeten reglementaire functies herkiesbaar gesteld worden. Dit jaar was de beurt aan Jan Beelen en tot groot genoegen heeft Jan besloten om er nog één keer een periode van 3 jaar aan vast te plakken. Met de inzet van Jan zijn wij erg blij en is een stukje continuïteit voor de komende periode weer gewaarborgd. Jan bedankt!

Voor 2012 zijn de bijeenkomsten voor de Club van Honderd gepland op de volgende dagen:

- Soosavond 1 juni
- Feestavond 1 september
- Jaarvergadering 16 november

Noteer deze datums in uw nieuwe agenda!

2011-2012

2011 stond volledig in het teken van het 50-jarig jubileum van De Spartaan. De Club van Honderd heeft daaraan een behoorlijk steentje bijgedragen, zowel financieel als door ondersteuning bij de verschillende geslaagde evenementen. Dat werd met plezier gedaan.

2012: een "post" jubileumjaar en een "pre" lustrum jaar. Wordt het dan een jaar met niets? Natuurlijk niet! Als echte atletiek liefhebbers kijken we nu al uit naar de Olympische Spelen in Londen en houdt u van meer sporten dan hebben we ook nog de Europese Voetbalkampioenschappen. Er zijn altijd leuke gebeurtenissen en dan hebben we het nu alleen over sport en dat is betrekkelijk, want op de eerste plaats staan hele andere zaken.

Namens de Club van Honderd hoop ik dat er in 2012 heel veel goeds zal gebeuren: met u; met uw gezondheid en met uw naasten.

Als hieraan De Spartaan en de Club van Honderd een steentje kunnen en mogen bijdragen zal 2012 een prima jaar worden!

Hele prettige feestdagen en veel goeds in 2012!

Willem van der Krogt

Zeeziek zonder op een boot te zitten (Ig Nobelprijs voor onderzoek evenwichtsorgaan) (bron: Leidsch Dagblad zaterdag 29 oktober 2011)

Waarom worden discuswerpers duizelig en kogelslingeraars niet? Met het antwoord op deze vraag won Herman Kingma, professor klinische vestibulologie aan de Universiteit Maastricht, de Ig Nobelprijs. Een ludieke prijs voor een bloedserieus onderzoek.

Het is niet een vraag die bij veel mensen spontaan opborrelt, behalve misschien bij het kleine leger discuswerpers. Waarom worden zij duizelig en hebben die kogelslingeraars geen centje pijn als ze hun kogel wegslingeren?

'Toch is het een interessante vraag. Discuswerpers van het Franse atletiekteam stelden die aan Franse collega's van mij. Want je kunt je voorstellen dat het behoorlijk vervelend is als je iedere training duizelig bent', zegt Kingma.

En dus ging hij samen met de Fransen op zoek naar het antwoord. Dat verrassend simpel bleek te zijn. 'Kogelslingeraars richten bij het slingeren hun blik op de kogel en blijven steeds met hun voeten in contact met de grond. En als je in een draaiende beweging je blik ergens op fixeert en grondcontact houdt, heb je veel minder snel last van duizeligheid. Balletdansers doen dat ook, die zoeken bij een pirouette op het toneel ook een vast fixeerpunt uit.'

Voor discuswerpers is het, anders dan bij kogelslingeraars, niet mogelijk om zich op de discus te fixeren: ze houden de discus tijdens het draaien opzij. 'Ook doordat ze los van de grond komen, verliezen ze sneller hun oriëntatie. Dus zullen ze een andere manier moeten vinden om duizeligheid te voorkomen. We hebben ze bijvoorbeeld geadviseerd te trainen op het draaien met hun ogen dicht. Daar verminder je je gevoeligheid voor duizeligheid mee.'

Isolement

Al lijkt dit onderzoek op het eerste oog niet wereldschokkend; onderzoek naar het functioneren van het evenwichtsorgaan is volgens Kingma belangrijk. 'Ik krijg in het academisch ziekenhuis wekelijks veel nieuwe patiënten met evenwichtsproblemen. Daar zitten schrijnende gevallen bij. Mannen van in de veertig die succesvol waren in hun werk en nu niks meer kunnen. Want je bent op de meest onverwachte momenten zeeziek zonder op een boot te zitten, of je hebt voortdurend problemen met lopen en met het zien tijdens lopen. Echt, je gaat door een hel. Je komt ook in een isolement, doordat je nauwelijks meer de straat op durft. Je in een drukke supermarkt begeven is echt nauwelijks te doen als je evenwichtsgevoel sterk verstoord is', weet Kingma.

Het probleem is dat de buitenwereld niks aan deze patiënten ziet. 'Vaak wordt ten onrechte gedacht dat de klachten psychisch zijn of dat de patiënten aan de drank zijn. Dat is wat veel van mijn patiënten te horen krijgen, als ze naar een arts gaan. Daarom is de opluchting vaak zo groot als ik hun vertel dat het evenwichtsorgaan de boosdoener is. Zie je wel! Ik ben niet gek!, roepen ze dan.' volgens Kingma duurt het vaak veel te lang voordat de juiste diagnose wordt gesteld. 'Een belangrijk probleem is dat bijvoorbeeld de standaard die huisartsen officieel horen te hanteren bij de behandeling van duizeligheid en evenwichtsstoornissen sterk verouderd is en niet meer aansluit bij de huidige inzichten en mogelijkheden. Gelukkig zijn er in Nederland meer en meer duizeligheidscentra die wel de noodzakelijke expertise hebben.' Helaas is het niet zo dat na het stellen van de juiste diagnose de oplossing altijd even simpel is. 'Reparatie van een beschadigd evenwichtsorgaan is niet mogelijk, nog niet. Dus zijn we nu nog vooral bezig met informeren. En dat is al belangrijk. Want als je weet wat je precies mankeert, waar het probleem vandaan komt, ben je al een hele stap verder. Waardoor het evenwichtsorgaan niet goed meer functioneert, kan meerdere oorzaken hebben. Het hangt vaak ook samen met



ouderdom. Van mensen boven de 60, 65 jaar heeft minimaal twintig procent last van slijtage aan het evenwichtsorgaan. Maar het kan ook ontstaan als bijwerking van een bepaald soort antibioticum dat gebruikt wordt bij ernstige infecties op de intensive care. Het is soms ook een gevolg van de ziekte van Lyme (tekenbeetziekte, red.).'

Prothesen

Inmiddels worden er testen gedaan met allerlei prothesen voor patiënten bij wie beide evenwichtsorganen ernstig beschadigd zijn. Kingma heeft onder meer een trillband ontwikkeld die de patiënt om het middel draagt en die via kleine vibratortjes helpt om het evenwicht te bewaren. Daarnaast ontwikkelt Kingma samen met de kno-professor Robert Stokroos een kunstmatig evenwichtsorgaan. 'Dat is een soort sensorimplantaat dat snelle bewegingen registreert. De informatie van die sensor wordt via elektrodes op het evenwichtsorgaan aangesloten.'

Deze toepassing zit nu nog in de experimentele fase en Kingma werkt daarbij nauw samen met de universiteit van Genève en Boston. 'We gaan binnenkort het eerste kunstevenwichtsorgaan implanteren als wetenschappelijk experiment om erachter te komen hoe we de patiënt in de toekomst zouden kunnen helpen.' Toepassen op grote schaal is er voorlopig nog niet bij, al hebben zich wel al veel patiënten aangemeld voor de experimentele behandeling.' Kingma: 'Nee, voorspellingen over de werking van het implantaat kunnen we nog niet doen. In de wetenschap blijkt dat je vaak op iets anders stuit dan waar je eigenlijk naar zocht. Maar onderzoek blijft van vitaal belang. Zelfs zo'n ludiek onderzoek naar duizeligheid bij discuswerpers en kogelslingeraars.'

IVAR HOEKSTRA

BERICHTEN VANUIT HET WOC

AKTIVITEITENKALENDER 2012				
dag	datum	editie	OMSCHRIJVING ACTIVITEIT	LOKATIE
zo	18 dec 11		Wintercircuit + CD-competitie strand/duinloop Langevelderslag	duin
ma	26 dec 11		Kerstcross	bos
zo	8 jan 12		Runnersworld Loop Leiden (Zorg & Zekerheid circuit) 5-10-15 km	Leiden
zo	15 jan 12		Wintercircuit + CD-competitie 21,1 km / 10 km	Lisserbroek
zo	22 jan 12		NSL op de baan (onderlinge 1500 m)	baan
zo	29 jan 12		10 EM Uithoorn (Zorg & Zekerheid circuit)	Uithoorn
zo	12 feb 12	42e	Keukenhof(bos)loop 2-5-10 km /Wintercircuit + CD-competitie	bos/baan/weg
zo	4 mrt 12		Wintercircuit + CD-competitie Coopertesten / reservedag	baan
zo	11 mrt 12		Wintercircuit + CD-competitie Coopertesten	baan
zo	18 mrt 12		Z&Z-circuit / Voorschoten '97	Voorschoten
za	31 mrt 12		Onderlinge testwedstrijden voor Pupillen en Junioren ABCD	baan
zo	1 apr 12		Z&Z-circuit / Roelofarendsveen	RAVeen
zo	15 apr 12		Competitiewedstrijd Masters	baan
zo	15 apr 12	31e	Rotterdam Marathon	Rotterdam
zo	15 apr 12		Competitiewedstrijd junioren B, 1e ronde	
za	21 apr 12		Competitiewedstrijd CD junioren, 1e ronde	
zo	22 apr 12		Competitiewedstrijd Senioren, 1e ronde	
zo	22 apr 12		Omloop Noordwijkerhout (Zorg & Zekerheid circuit)	NwHout
wo	2 mei 12		briefing TSB	
za	5 mei 12	30e	Ter Specke Bokaal	baan
za	12 mei 12		Amerikaanse School - internationale wedstrijden	baan
zo	13 mei 12		Competitiewedstrijd junioren B, 2e ronde	
zo	13 mei 12		Competitiewedstrijd Masters, 2e ronde	
zo	20 mei 12		Competitiewedstrijd Senioren, 2e ronde + NK teams	
za	26 mei 12		Competitiewedstrijd CD junioren, 2e ronde	baan
za	9 jun 12		ZHM competitie Pupillen	baan
za	23 jun 12		Competitiewedstrijd CD junioren, 3e ronde	
zo	24 jun 12		Competitiewedstrijd Senioren, 3e ronde	
vr	29 jun 12	17e	Spartaan Estafette 4 x 5,1 km	weg/baan
za	?		Meerkamp junioren B/C/D	baan
zo	?		Meerkamp junioren B/C/D	baan
zo	?		Instuifwedstrijd senioren + junioren AB	baan
za	15 sep 12		Landelijke finale junioren CD	
zo	16 sep 12		Landelijke finale junioren B / Landelijke finale Masters	
zo	23 sep 12		Promotie-/degradatiewedstrijden Senioren	
za	29 sep 12		Onderlinge Pupillenwedstrijden meerkampen + junioren C/D	baan
zo	30 sep 12		Onderlinge meerkampen Senioren / junioren A/B / Masters	baan
za	24 nov 12		Indoor pupillen en junioren CD	Onderwater
zo	?	26e	Ter Specke Loop (Zorg & Zekerheid circuit) 5-10-15 km	weg/baan
wo	26 dec 12		Kerstcross	bos

Bent U al in het bezit van het fraaie jubileumboek?

Nog te koop voor slechts € 5,00 in de kantine.



VANUIT DE TR

Competitie 2012

Het duurt nog even maar de competitiedata 2012 zijn al bekend.
De volgende ploegen zullen in 2012 de kleuren van De Spartaan gaan verdedigen.

Dames 1 ^e divisie Heren 2 ^e divisie	22 april (ronde 1) 20 mei (ronde 2) 24 juni (ronde 3) 23 september (promotie/degradatie)
Masters herenploeg	15 april (ronde 1) 13 mei (ronde 2) 16 september (landelijke finale)
A-meisjes	6 mei (ronde 1) 10 juni (ronde 2) 9 september (NK Teams junioren)
B- junioren, meisjes en jongens	15 april (ronde 1) 13 mei (ronde 2) 16 september (landelijke finale)
C/D junioren meisjes en jongens	21 april (ronde 1) 26 mei (ronde 2) 23 juni (ronde 3) 15 september (landelijke finale)

De Spartaan gaat de volgende wedstrijden aanvragen om op Ter Specke te organiseren:

- 15 april: Masters
- 26 mei: C/D-junioren.

VAN DE VRIJWILLIGERSCOMMISSIE

Een memorabel jubileumjaar is het geweest. Tot die conclusie mogen we wel komen.

Alles en iedereen is gemobiliseerd geweest, van jong tot oud, van vaste vrijwilligers tot "projectvrijwilligers". Met als afsluiting een bijzonder gezellige feestavond waar menig oud-Spartaner aanwezig was.

Ondanks het feit dat we dit jaar de traditionele vrijwilligers "bedank"middag niet hebben gehouden, is op de feestavond toch de 'Wandelstok' uitgereikt geworden. Dit keer niet aan één persoon maar aan een echtpaar die al heel wat voetstappen bij de Spartaan hebben liggen: Karin Zonneveld en Vincent van Stijn. De wandelstok is voor één jaar onderdeel van hun gezin geworden.

Mede namens mijn mede commissieleden spreek ik hier een groot DANK EN HULDE uit voor iedereen die zijn en haar steentje aan dit hectische jaar hebben bijgedragen! Zonder jullie als vrijwilligers zou dit absoluut niet mogelijk zijn geweest.

In het vorige clubblad heeft Jaap van Amsterdam aangekondigd te gaan stoppen met de rubriek "vrijwilliger van de maand". Dit heeft echter zoveel commentaar opgeleverd dat er is besloten om er toch mee door te gaan. Wat wel inhoudt dat, wanneer er aan jullie als vrijwilliger gevraagd gaat worden om mee te willen werken aan het interview, hier een positieve input aan gegeven gaat worden. Ook de vrijwilligerscommissie kan het niet alleen.

Over stoppen gesproken: Aan het einde van dit atletiekjaar zullen zowel Jaap van Amsterdam als ondergetekende een punt zetten achter onze bezigheden voor de vrijwilligerscommissie.

Gelukkig zijn er twee kanjers opgestaan die Paul van Sijl gaan ondersteunen, te weten José Elfering en Jeanette v.d. Toorn, beide geen onbekenden binnen de vereniging. Mede namens Jaap een hele leuke en succesvolle tijd binnen de commissie toegewenst!

Rest mij alle vrijwilligers te bedanken voor jullie niet aflatende steun aan de vereniging; iets wat ik tijdens de afgelopen 5 jaar heb mogen ervaren. Het ging niet altijd van een leien dakje, maar we kwamen er altijd weer uit. Blijf jullie enthousiasme voor de vereniging uitdragen door vrijwilligerswerk te (blijven) doen. De Spartaan kan niet zonder jullie.

Nogmaals dank, fijne feestdagen en we zien elkaar vast wel weer ergens op en rond de baan.

Marianne Grimbergen



VAN DE VRIJWILLIGERSCOMMISSIE

Vrijwilligers van het jaar 2011

Dit jaar was besloten om als Vrijwilligers van het Jaar een echtpaar in het zonnetje te zetten. Omdat de Spartaan 50 jaar bestaat was het een goede gelegenheid om de bekendmaking op het grote feest te doen op zaterdag 1 oktober. Daar was voor gekozen omdat er dit jaar geen vrijwilligersdag werd georganiseerd. Als je dan beide Spartaners ook op het juiste moment naar voren wilt halen moet je natuurlijk wat kunst en vliegwerk uithalen. De kinderen moesten door oma en opa opgehaald worden en niet weggebracht worden. Uiteindelijk was het zo ver en waren 450 bezoekers aan het gissen wie dit jaar de "gelukkige" waren. Al snel werd duidelijk dat dit echtpaar terecht als Vrijwilligers van het Jaar waren benoemd.



Beiden zijn zo actief op velerlei terrein geweest en nog dat unaniem men het eens was dat **Karin van Zonneveld** en **Vincent van Stijn** voor 2011 Vrijwilliger van het Jaar waren.

Op een donkere maandagavond zijn Paul van Sijl en ondergetekende naar de Ringvaartzijde gereden om eens meer van Karin en Vincent te weten te komen.

Karin en Vincent een eerste vraag is altijd: "Wie zijn Karin en Vincent". Hoewel heel veel Spartaners jullie wel kennen weet niet iedereen wat je doet en gedaan hebt. Dus stel je eens voor.

Ik ben Vincent en geboren op 11 mei 1965 in Lisse. Heb 30 jaar boven de schoenenwinkel van mijn ouders gewoond in de Kanaalstraat. Ik ben op de basisschool naar de St. Josephschool aan de Heereweg gegaan. We hebben 2 kinderen. Jochem van 10 en Lotte van 12 jaar.

In 1972 ben ik lid geworden van Spartaan. Beginnend als pupil kreeg ik toen training van Gerrit Verhaar en Toon Homan. Ik ging naar de Spartaan omdat ik een aversie had tegen balsporten. Bovendien was ik er niet goed in. Lopen en springen bleek mij veel meer te liggen. En direct ging ik ook op kamp.

Daarna bij de D-jeugd kreeg ik training van Jaap van Amsterdam en Peter Jonkheer. En later ook nog Ed de Vos.

Bij de 2e jaars D ben ik serieus met hoogspringen begonnen. Eerst 1.50m, als 2e jaars C 1.55m waarna het springen mijn primaire nummer werd en ik bij de 1e jaars A 1.80m sprong. Bij de 2e jaars A 1.88m en bij de Senioren 1.95m.

En Karin? Ik ben Karin geboren 14 december 1967 in Leiden. De eerste 1,5 jaar heb ik in Noordwijk gewoond daarna verhuisden wij naar de flat aan het Rembrandtplein en later naar de Fazantstraat in de Poelpolder in Lisse. Tot mijn 8e heb ik aan turnen gedaan.

Ik ben bij de Spartaan gekomen via mijn moeder, die in die tijd bij de recreanten liep. Ik wilde al eerder naar de Spartaan maar mijn ouders vonden eerst dat ik oud genoeg moest zijn om zelfstandig vanuit de Poelpolder naar het sportpark te gaan.

Ik begon bij de pupillen onder leiding van Paulien v.d. Voorn en Paula Kortekaas. Toen ik meisje B was, deed ik ook nog badminton, maar omdat daar toen weinig meisjes over waren, was het niet meer leuk. Ik heb atletiek en badminton een paar jaar gecombineerd, maar uiteindelijk sprak atletiek als buitensport mij meer aan.

Bij de D meisjes ben ik echt gaan hoogspringen en later ook de middellange afstand gaan lopen.

Vincent natuurlijk ben je op enigerlei moment in het vrijwilligerswerk gerold. Hoe ging dat?

V: Ik heb tot de B jeugd vooral zelf gesport en bij de A jeugd of de senioren ben ik samen met Hans van Tol de C jeugd gaan trainen. Dat zal rond 1984 geweest zijn. Samen met Hans, Hein van Heek en Jeroen Koppert gaven we toen training en wat ik vooral leuk vond om te zien dat de jeugd vooruit ging. Gelijktijdig ging ik ook studeren aan de VU in Amsterdam (Economie). Ik heb wel even overwogen om op kamers te gaan maar ik wilde ook graag in Lisse blijven trainen dus ben ik thuis blijven wonen.

De combi ging erg goed. Ik studeerde gemakkelijk en ben in 5 jaar afgestudeerd. Hoewel mijn scriptie schrijven wel wat langer heeft geduurd. Ik heb nooit in de atletiek een opleiding gedaan. Geen JAL (Jeugd Atletiek Leider) maar door eigen ervaring en inbreng en met de hulp van Hein van Heek (HALO) heb ik veel kunnen leren. Jan van Heek vond het niet nodig dat ik een cursus ging volgen.

En Karin?

K: Ik ben via het Fioretti College naar de HEAO in Amsterdam gegaan heb daar een 3 jarige opleiding gedaan. Ik ben begonnen met het geven van pupillentraining. Ik weet niet meer wanneer, maar op zaterdag samen met Paula van Beek en Erwin Meeuwenoord. Ik leerde veel van Paula als lerares lichamelijke opvoeding en ben later met Mark Beelen de JAL-cursus gaan doen.

Ik ben altijd bij de pupillen gebleven. Samen zijn we als kampleiding meegegaan op weekkampen. Later hebben we ook in de kampstaf gezeten van de voorjaars- en najaarsweekenden van de NKS samen met o.a. Don en Marian Zirkzee en Jolanda van de Weerd.

V: In 1988 werden we met de C jeugd Nederlands kampioen wat een geweldig hoogtepunt was. In 1989 ben ik gaan werken bij Deloitte waar ik nog steeds werk.

Combineren was toen niet meer mogelijk omdat het een hele drukke baan is en ik vaak 's avonds later thuis ben. Na enkele jaren kwam al snel de vraag of ik in het bestuur wilde komen om namens de Technische Raad de belangen te vertegenwoordigen. Dat was in 1991-1992 onder Wim van der Krogt die toen voorzitter was.

Ik heb me toen vooral beziggehouden met de opvolging/invulling van Jan van Heek. Dit was een niet zo leuke tijd omdat ik moest zorgen voor de opvolging van de trainer, bij wie ik zelf altijd getraind heb. Ik heb uiteindelijk 8 jaar in het bestuur gezeten.

Karin kun je vertellen wanneer jullie elkaar hebben leren kennen?

K: Wij kennen elkaar vanaf de tijd dat wij 9-11 jaar waren. Ik herinner me Vincent vooral van kamp in Uden. Vincent was de jongen, die met zijn spikes op zijn luchtbed ging lopen en toen..... vreemd eigenlijk dat hij leeg liep. In 1991 kregen we een relatie en in 1996 zijn we getrouwd.

Karin ben je altijd trainer gebleven?

K: Nee tot 1994 maar daarna ben ik wel altijd blijven jureren. Wel heb ik altijd nog meegeholpen met hand en span diensten bij verschillende activiteiten tot 1999 toen onze dochter werd geboren. . Toen de kinderen allebei lid waren van de Spartaan en bij de pupillen trainden, heb ik in 2008 als voorzitter van de CJA (Commissie Jeugd Atletiek) Maarten ten Hoeve opgevolgd. Dit was een heel leerzame periode. Ik merkte als bestuurslid, dat ik wel heel praktisch ben ingesteld en het beleidsmatige soms lastig vind. Vooral in de CJA is de samenwerking met de jeugdtrainers en de secretaris prima.

Vincent even terug naar jouw "carrière". Er is meer vrijwilligerswerk geweest?

V: Gerard van Lenting (toenmalige trainers coördinator) heeft mij gevraagd of ik ploegleider van de senioren mannen competitie ploeg wilde worden. Dat was medio jaren 90. In 2000 ben ik door jou (Jaap) gevraagd om voorzitter van de TSB Bokaal te worden en tussendoor ben ik nog steeds zo nu en dan microfonist. Ik heb daar geen opleiding voor maar dat wil ik ook niet. Dan "moet" je ook op andere wedstrijden microfonist zijn en dat wil ik niet. Ik wil geen verplichting bij wedstrijden. Ik vind dit werk nog steeds erg leuk. Verder sport ik nog zelf, in de masterploeg loop ik de 400 en 800m.

En Karin?

K: Ik train nog steeds lekker bij de recreanten.

Als jullie kijken naar het Vrijwilligersbeleid van de Spartaan en hoe mensen omgaan met sporten, wat kunnen jullie daar van zeggen?

K: Ik zie dat mensen steeds kritischer worden in hun sportbeleving en daar moet je rekening mee houden als vereniging. Ook in je vrijwilligersbeleid. Mensen willen wel iets extra doen maar niet voor lang.

V: Ik hoop ook dat we niet overgaan tot een verplichte inzet in bv de kantine etc. Dit zou een verkeerde uitgangspositie zijn. Gelukkig is onze vereniging een vereniging waar men het goed voor elkaar heeft. Er is een groot korps vrijwilligers maar het kan altijd nog beter.

K: Ik denk dat we meer projectmatig werk moeten aanbieden. Bv het splitsen van taken of het geven van tijdelijke taken.

V: Beiden hebben wij altijd breed in de vereniging mensen benaderd. Gelukkig hebben we beide een grote kennis van mens en mogelijkheden en dat werkt toch gemakkelijk.

K: Je zou ook taken moeten aanpassen aan de persoon. Dit projectmatige daar zou de vereniging meer in kunnen en moeten doen. Ook nu geldt nog steeds "vele handen maken licht werk".

Je moet ook ouders ondersteunen, die iets willen gaan doen. Anderen moeten realiseren, dat men vrijwilligerswerk altijd vrijwillig doet en je er niet voor wordt betaald.

Hoe zien jullie de toekomst?

V: Nu even structureel niks doen in de vereniging. De kinderen zijn nog lid en vragen nog aandacht. Sinds januari ben ik penningmeester van het Nederlandse Rode Kruis in Den Haag en dat vraagt ook veel tijd. Vergaderingen maar ook veel representatieve verplichtingen.

K: In 2012 stop ik met het voorzitterschap van de CJA. Ik heb dit dan voor 4 jaar gedaan en wil meer tijd voor privé gaan inruimen. Ik werk 20 uur bij de GGZ en help daarnaast ook ik in de schoolbibliotheek.

Buiten de Spartaan zijn er voor jullie nog andere hobby's?

Wij willen graag grote toernooien bezoeken als EK's en WK's samen met Lenie en Joop en nu ook met de kinderen. We zijn al naar München, Helsinki, Parijs en Berlijn geweest en gaan volgend jaar ook naar Londen (O.S.).

Verder mogen we graag een theater bezoeken en dan m.n. Cabaret voorstellingen en muziek uitvoeringen (Soul, Nederlands talig De Dijk/Trijntje Oosterhuis).

Ook houden we van uit eten en koken voor vrienden.

Karin houdt van lezen, zwemmen en samen proberen we veel te reizen.

Wat zoeken jullie de leden van de Spartaan nog willen zeggen?

"Houd vooral in de gaten dat in alles wat je doet je plezier blijft beleven. Anders moet je er direct mee stoppen".

Na nog een laatste drankje bedanken we Karin en Vincent voor dit openhartige interview en hopen we dat iedereen een beetje beter deze 2 kanjers van vrijwilligers heeft leren kennen.

Jaap van Amsterdam





Tijdens al het speurwerk naar informatie voor het 'Jubileumboek' kwam ook het gegeven 'aantal clubbladen' naar voren. Het speurwerk leverde in elk geval op, dat ik ooit een clubblad niet heb ontvangen. Dankzij scanwerk van Piet van Rijnberk is dat gat nu 'gedempt'. Naast de enorme hoeveelheid aan wetenswaardigheden, welke in de bladen staat, is er ook veel te melden over 'het clubblad' zelf. Ik zal trachten één en ander op te sommen:

- Het eerste clubblad werd uitgebracht in februari 1962;
- Sindsdien zijn er 456 Spartaanse Spektakels uitgekomen (t/m okt 2011);
- Er werden jaargangen vermeld t/m 45, waarbij 7 en 8 niet zijn genoemd;
- Jaargang 3 bevatte slechts twee nummers, zo ook jaargang 34, maar dan met een heel jaar tussen die nummers. Ervoor, ertussen en erna: jaargang 33;
- Als tegenhanger van het vorige punt: jaargang 15 telde maar liefst 33 bladen (8/78-12/81);
- De dunste bladen waren, niet onverwacht, de eerste nummers: 4 pagina's;
- Het dikste blad telde 64 redactionele pagina's.

Welke pagina's tellen mee als 'redactioneel'? Niet geteld zijn de advertentiepagina's, maar wel colofon, inhoud, 'pupkrant', cartoons, oproepen, wedstrijdkalenders, overlijdens, in memoriam.

De teller stopte op een wel heel mooi rond getal: 13.500 !



50 Jaar AV De Spartaan: hoeveel leden heeft de vereniging inmiddels gehad? We weten, dat sommigen maar (heel) kort lid blijven, anderen hebben de hele 'leeftijd' van de vereniging meegemaakt. Met de informatie uit de clubbladen is een lijst opgesteld, welke barst van de tekortkomingen: wel/geen informatie betreffende het begin van het lidmaatschap, hetzelfde voor het einde, woonplaatsen en geboortedata. Ruim 13700 namen zijn ingevoerd! Na combinatie van gegevens (van o.a. uitslagen en recordlijsten) resteren zo'n 7800 leden, inclusief het huidige bestand van iets meer dan 800.

Ondanks het gegeven, dat De Spartaan vooral een streekvereniging is, blijken toch meer dan verwacht veel leden uit Lisse afkomstig te zijn: zo'n 4900. Goede tweede is Hillegom (met 700 leden), terwijl Sassenheim en Voorhout volgen met 520 en 330.

3 Leden waren bij aanvang van het lidmaatschap nog geen 6 jaar, terwijl de 'oudste nieuwkomer' al 67 jaar oud was. Bij het opmaken van dit verslag heeft de vereniging 2 leden, die 82+ zijn (Henk en Henk).

Enkele leden werden in hetzelfde clubblad genoemd bij de nieuwe én bij de vertrokken leden (zo'n 4).

Circa 580 personen zijn meerdere keren lid geworden, soms met een 'pauze' van een maand, anderen met een tussenpose van meer dan 30 jaar. Koploper is Piet uit Noordwijkerhout met 6x een vermelding. Hij wordt gevolgd door 5 personen met 5 vermeldingen.



Marathons



Recentelijk liep Maarten een heel mooie marathontijd. Dit ontlokte enkelen de vraag op welk niveau binnen de vereniging die prestatie gezien mag worden. Een (rang)lijst over alle jaren blijkt niet te bestaan. Ik beschik slechts over resultaten van de GroepFanAat, clubrecords en de resultaten van de laatste 2000 dagen. Tezamen goed voor 370 uitslagen. Van Aad ontving ik uitslagen, waarop niet alleen hijzelf, maar ook andere clubgenoten voorkwamen. Zodoende kon de lijst met ruim 50 resultaten uitgebreid worden. Aad is op deze lijst nu 'topscorer' met 23 vermeldingen, gevolg door Rob en Joop met 17! Van Hans vernam ik, dat hij al 27 marathons heeft gelopen, dus zal de lijst verder aangevuld kunnen worden. Van atleten worden alle resultaten opgenomen, dus niet slechts de PR's. Maar.... Voor de aanvulling heb ik 'dus' informatie nodig van elke marathonloper. Overigens zullen ook de clubbladen geraadpleegd worden (gelukkig elektronisch beschikbaar, zodat de papieren versie niet meer zo bevuild hoeft te worden) voor resultaten uit het 'verre verleden'.

Heb je belangstelling voor de lijst, wil je op de hoogte blijven en/of heb je informatie? wgcozijn@ziggo.nl

50 jaar geschiedenis van AV De Spartaan

Koop het jubileumboek voor slechts € 5,00



CRA-NIEUWS

HET WINTERCIRCUIT

Dat de wintercompetitie leeft, blijkt uit de vele reacties. Bovenop de verheugende extra deelname aan de Randwegloop, hadden we bij de polderloop ook nog een flink aantal nieuwe deelnemers. Het weiland was door de droge herfstmaanden uitstekend te belopen. We moesten nu tegen de wind optornen en de lopers op de lange afstand kregen er in de tweede ronde nog een bui bij. Kortom weer een echte polderloop. Ook als je maar aan een paar loopjes mee kunt doen, ben je van harte welkom (deelnemen is belangrijker dan winnen). Ook dan wordt je opgenomen in de uitslagenlijst.

Als je pas vanaf de derde loop mee gaat doen, wordt alleen de gelopen tijd genoteerd (en deze komt ook in de einduitslag terug). Je krijgt dan echter geen punten meer. Tot slot: Als je - bijv. door een blessure - de andere afstand wilt lopen dan je bij je aanmelding hebt opgegeven, meld dat dan 's morgens van te voren bij ons. Als je vroegtijdig moet stoppen, meld je dan af **bij de finish**. Je krijgt bij 'uitstappen' voor de competitie in ieder geval de helft van het laagste aantal punten in je categorie. Heb je tijdens één van de reeds voorbijge lopen nul punten gekregen, maar je bent wel gestart maar niet gefinisht, geef dat dan nog even door aan Piet Lenting (bijv. door het op de lijst in de kantine te schrijven).



DE CRA-1/2 MARATHON OP ZONDAG 15 JANUARI 2012: 11.00 UUR

Plaats: de Meerkoet, Lissersbroek

Omdat we op 12 februari niet in de Meerkoet terecht kunnen en de loop (ondanks het slechte weer) vorig jaar goed is bevallen, is dit jaar de vierde loop in onze Wintercircuit in de Haarlemmermeer. De route is weer vooral over de recent aangelegde natuurgebieden; Kort ca. 9 km en lang weer de ½ marathon.

We vinden voor verkleden enz. een gastvrij onderkomen in het dorps huis De Meerkoet, Krabbescheerstraat. Route naar de Meerkoet: vanuit Lisse na de brug Lisse/Lissersbroek linksaf en eerst een stukje langs de Ringvaart, dan rechts aanhouden en nog eens rechtsaf.

Kom zoveel mogelijk op de fiets. Er is vrij weinig parkeerruimte.

Na afloop kun je nog even napraten, hoe de loop en route zijn bevallen. Drinkjes, enz. zijn voor eigen rekening, maar er is van alles voor schappelijke bedragen te koop.

Al met al redenen genoeg om na de loop nog even te blijven. Er zijn kleedruimtes; maar er kan niet gedoucht worden. Ik raad ieder dan ook aan er rekening mee te houden, dat je wellicht later naar huis gaat dan je gedacht had. Neem dus droge kleding mee en familie is als supporter van harte welkom.

We vragen je om je startnummer (ingeleverd na de duin-strandloop) op te halen bij de C.R.A. Het liefst zien we je dit al van te voren doen; op de dinsdagavonden vanaf 20 december na de training. Als je op de zondag 's morgens komt, wij zitten dan in de Meerkoet.

Voor diegenen, voor wie dit de eerste loop is, geldt ook: melden en nummer halen bij de C.R.A; in de Meerkoet.

De Nordic Walkers en Sportief Wandelaars vertrekken om 10:00 uur vanaf De Meerkoet voor een rondje Haarlemmermeer. 'Ook voor hen natuurlijk het bovengenoemde 'randgebeuren'.

Hier ook alvast de informatie over de keukenhofbosloop. Het volgende clubblad is te laat om dit nog in op te nemen.

DE KEUKENHOFBOSLOOP op ZONDAG 12 FEBRUARI 2012:

Starttijden: Wandelaars/Nordic walkers 10.00 uur; Lopers: 5 en 8 km 11.00 uur

De Keukenhofbosloop is dit jaar voor het eerst alleen een loop in ons wintercircuit. Start en finish op de baan. De Nordic Walkers en Sportief Wandelaars vertrekken om 10:00 uur vanaf de baan voor een Rondje langs het water; 'kort' 8 en 'lang' 12 km.



Namens de C.R.A. alvast hartelijk dank voor jullie medewerking.



TRIMLOPEN

Hier weer een overzicht van trimlopen in de omgeving. Verder is er, zoals bekend, dit jaar natuurlijk ook op 2^e Kerstdag; 11 uur weer de door de WOC georganiseerde kerstcross in het Keukenhofbos (zie bijv. de informatie op het publicatiebord in de kantine).

De hieronder vermelde lopen op 8 en 29 januari maken deel uit van het Zorg- en Zekerheids circuit; zie de folder (en wellicht ook elders in dit nummer). Meer informatie over afstanden, starttijden, organiserende vereniging en tel.nr. voor inlichtingen kun je vinden op de site van de Atletiekunie (www.dutchrunners.nl/evenementen).

za.	31 dec.	Oliebollenloop; 5-10-20 km
zo.	8 jan.	ZenZ-runnersworldbosloop; 5-10-15 km
zo.	8 jan.	PWN Egmond ½ marathon; 10,5-21.1 km
za.	14 jan.	Duinlopen; 5-10 km
zo.	29 jan.	ZenZ-10 Engelse Mijlen van Uithoorn; 5-10-16,1 km
za.	4 febr.	Duinlopen; 5-10 km
zo.	5 febr.	Midwintermarathon; 8-18,5-27,5-42,195 km



12.00 u. Vogelenzang
v.a. 11.00 u. Leiden
10.30/12.16 u. Egmond a. Z.
10.30 u. Katwijk
v.a. 11.00 u. Uithoorn
10.30 u. Katwijk
v.a. 11.30 u. Apeldoorn

Omdat er vorig jaar verschillende Spartanen mee hebben gedaan aan de Midwintermarathon, er dit jaar plannen zijn om hier per bus naar toe te gaan en er ook belangstelling is voor de ½ marathon in Egmond, heb ik deze ook vermeld.

WANDELINGEN IN DE REGIO



za.	17	dec.	Gouda, 25 km	www.rs80.nl
za.	26	dec.	Spartaan Kerstwandeling door Keukenhofbos	
za.	14	jan.	Scheveningen, 25 km	www.rs80.nl
za.	21	jan.	tocht 2 winterserie LEO start bij CR De Ruigenhoek, N'hout 20 km	www.wsvleo.nl
za/zo.21/22	jan.		PWN Egmond Wandelmarathon, 10 of 21 km	www.egmondwandelmarathon.nl
			Tijdig inschrijven; op beide dagen limietaantallen	
za.	28	jan.	Lisse, 10, 18, 25 km	www.rs80.nl
za.	11	febr.	tocht 3 winterserie LEO start bij voetbalver. ROAC79, Rijpwetering 20 km	www.wsvleo.nl
za.	18	febr.	Woerden	www.rs80.nl
za.	25	febr.	tocht 4 winterserie LEO start bij voetbalver. Voorschoten97, 25 km	www.wsvleo.nl

NIEUWJAARSRECEPTIE OP 7 JANUARI

Op zaterdagmiddag 7 januari is om 16.00 uur bij de Spartaan de traditionele nieuwjaarsreceptie. Tijdens deze receptie wordt o.a. kort teruggekeken op het afgelopen jaar. Wij hopen op 7 januari veel 'recreatie-atleten' te begroeten. Rest mij ieder een goede en fijne Kerst en jaarwisseling toe te wensen, zo mogelijk gevolgd door een sportief en blessurevrij 2012. Ten aanzien van het laatste realiseer ik mij dat dit voor enkele leden niet aan de orde is. Hen wens ik een zo goed mogelijk nieuwjaar toe.



SPORTMEDISCH ADVIES

Het is – zeker voor de wat oudere sportbeoefenaar – een goede zaak, als je regelmatig een sportmedische keuring ondergaat. In een Sportmedisch Adviescentrum (SMA) c.q. Sport Medische (of Sportgezondheids) Instelling is sportspecifieke kennis gebundeld; dus van de sportarts, de sportfysiotherapeut, de sportdiëtist en zelfs van de gespecialiseerde orthopedisch schoenmaker. Voor ons is zo'n adviescentrum in Leiderdorp (zie voor adres enz. de binnenkant van het omslag van de Spektakels), sinds kort ook in het Diaconessenhuis in Leiden (tel. 071 5155543) of in Haarlem (sporthal bij de ijsbaan. Tel. 023 5258080). Het ondergaan van zo'n keuring is een eigen individuele verantwoordelijkheid.



Bij een SMA kun je o.a. een antwoord krijgen op vragen als:

- Hoe komt het dat ik zo vaak klachten heb bij het sporten en hoe kan ik die voorkomen?
- Hoe kan mijn blessure het best behandeld worden

Naast consulten bij klachten of blessures kun je er ook terecht voor advisering over geschiktheid en prestatiebevordering.

Er zijn verschillende soorten preventie-keuringen/-onderzoeken mogelijk. Voor personen die ouder zijn dan 40 jaar wordt de meest uitgebreide vorm aanbevolen. Dit is daarmee natuurlijk ook direct de duurste, maar verschillende ziektekostenverzekeraars vergoeden verrichtingen van het SMA. Welk deel ze vergoeden, hangt af van je verzekeringsvorm en -maatschappij. Even (van te voren) informeren dus. Op de websites (zie ook hieronder; algemeen: www.sportgeneeskunde.com/fsmi_alginfo) staan links naar vergoedingen bij verschillende verzekeraars.

Bij zo'n uitgebreid sportmedisch onderzoek wordt onderzocht/gemeten: lengte, gewicht, vetpercentage, ogentest, kleurentest, longfunctie, electrocardiogram (ECG), bloeddruk. Ook wordt de conditie gemeten en de belastbaarheid van het hart beoordeeld door een maximale inspannings (fiets)test met ECG-controle en op indicatie bloeddruk-controle.

Verder: bloedonderzoek met Hb en cholesterol en op verzoek of op indicatie extra bloedonderzoek tegen kostprijs en administratiekosten en uiteraard een algemeen intern en algemeen en op de sport en eventuele klachten toegespitst orthopedisch onderzoek.

Naast een advies krijg je in tweevoud (voor je huisarts) een rapportage van de bevindingen.

Zo'n onderzoek kost nu ca. € 195.



Jonge sporters kunnen de inspanningstest laten vervallen. De kosten zijn dan ca. € 135.

Als je minder dan 7 uur per week sport en daarbij geen problemen hebt, kun je ook volstaan met een basisonderzoek. Dan wordt alleen gekeken naar: lengte, gewicht, vetpercentage, ogentest, kleurentest, bloeddruk; een algemeen intern en algemeen en op de sport en eventuele klachten toegespitst orthopedisch onderzoek. Dit kost ca. € 105.

Wil je nauwkeuriger weten wat een sportmedisch advies inhoudt en wat de precieze kosten zijn, dan kun je meer informatie vinden in Adviestarieven van de Federatie van Sport Medische Instellingen (misschien in de kantine) of anders op de website van de federatie (www.sportgeneeskunde.com/fsmi_alginfo). Deze adviestarieven worden niet door ieder van de aangesloten centra gehanteerd, maar voor zover ik weet wel in Leiderdorp (www.sgarijnland.nl), Leiden (www.diaconessenhuis.nl) en Haarlem (www.smahaarlem.nl).



Namens de Commissie Recreatie Atletiek (C.R.A.),
Theo Edens

Drie niet zo jonge lopers, kletspraatje in de douche, je kent dat wel.

Vraagt er één: "Wat doe jij sinds je met pensioen bent?"

Zegt Nico - ik roep zo maar een naam : "Ik reis en fotografeer veel."

Zegt Klaas ook niet zo piep meer, zegt : "Ik winkel en tuinier nog graag."

Nummer drie, ik noem geen naam, wel een paar jaar ouder, zegt : "Ik doe dagelijks nog veel opsporingswerk..."

Ach?! En in wat en waar dan wel?

"Iedere dag zoek ik mijn bril, mijn gebit, mijn pet, mijn gsm, mijn sleutels, mijn autopapieren, mijn sportschoenen"



Anonymus (naam bij de redactie bekend)



Grote deelname aan 25^e Scholierenbosloop

Op zondag 6 november hebben ruim 350 scholieren, docenten en ouders/verzorgers onder prima weersomstandigheden deelgenomen aan de 25^e Scholierenbosloop in het Keukenhofbos in Lisse. Luid aangemoedigd door ouders, opa's, oma's, tantes en ooms werd er fanatiek gestreden om de ereplaatsen.

Er werd met ingang van dit jaar gebruik gemaakt van een nieuw parcours waar een gemeen stukje 'vals plat' in zat. Dit gaf de geleverde prestaties een extra glans. Omdat er in de week voorafgaand aan de bosloop geen regen was gevallen, waren de paden in het bos goed begaanbaar. De eerste drie aankomende van iedere loop kregen een medaille uitgereikt en werden onder luid applaus gehuldigd op het ereschavot. Niemand ging overigens met lege handen naar huis, want iedere deelnemer kreeg een leuk aandenken uitgereikt.

Op dit moment is nog geen datum bekend voor de 26^e editie van de Scholierenbosloop. En definitieve datum zal in de loop van 2012 worden vastgesteld en bekend gemaakt worden op deze site.

Foto's van de scholierenbosloop kunnen worden bekeken bij deze link : <http://www.spartaan.net/scholierenbosloop/?p=fotos>

Gied Leuven



VOOR DEGELIJK EN HELDER ADVIES



- VERZEKERINGEN
- PENSIOENEN
- HYPOTHEKEN
- FINANCIËLE PLANNING

VAN DER SPRUIT &
makelaar in
assurantiën
DOBBELMANNDUIN

Gia op zeker!

Grachtweg 24 ■ Postbus 94, 2160 AB Lisse

T (0252) 41 68 50 ■ F (0252) 42 04 57

E info@vdsd.nl ■ I www.vdsd.nl



Industriële automatisering
Elektrotechnische installaties
Beveiligings installaties
Brandmeld installaties



Vennestraat 21 2161 LE Lisse

Telefoon 0252-416054

www.hommabv.nl

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



Nelly van Dongen
Kanaalstraat 185
2161 JG Lisse

Schoonheidssalon Be Pretty

Een uitgebreide gezichtsbehandeling voor € 35,-
Bel gerust voor een afspraak.

tel: 0252-41 36 21/06-12 79 45 66

Ook verkoop van Herbalife producten

Elektro-Technisch Bureau
Jan van der Reyden

Leverancier
van topmerken
in elektrische
huishoudelijke
apparaten.

voor Service, Vakmanschap,
Kwaliteit en Eigen service diensten!



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

Landelijk erkend installateur - lid Uneto



firma zandvliet en zn.

**Timmer- en aannemingsbedrijf
Doe het zelf artikelen**

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



Verkoop van:

- rijwielen
- snorfietsen
- elektrische fietsen
- steppen
- bromscooters
- helmen
- tassen
- regenkleding

PROFIL
DE FIETSSPECIALIST
Rijkerkerk

Verkoop:
Koninginneweg 83 • 2161 ZB Lisse
Reparatie:
Julianastraat 7-9-11 • 2161 RA Lisse
Tel/Fax: (0252) - 41 36 71
Internet: www.profilerijkerkerk.nl
E-mail: rijkerkerk@hotmail.nl

BOEKESTEIN

Fysiotherapiepraktijk
Acupunctuur

Revalidatie Sportmassage +
trainingsbegeleiding
Conditietesten

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

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

Gratis advies over blessures via de trainers



DREIJER OPTIEK

Alles voor ogen!

Kanaalstraat 25-27 Lisse Tel. 41 59 92



GUSTI DE SCHIPPER
grafische vormgeving

BROCHURES
huisstijl
creatief dtp-er
NIEUWSBRIEVEN

Grafisch
vormgeven
LEAFLET

m 06-53 94 36 67 | www.gustideschipper.nl



food for all

De Stoete

VAN LEKKERE FRITES EN SNACKS
TOT HEERLIJK SOFTIJS.

Kanaalstraat 106-108 | 2161 JR Lisse | (0252) 41 44 89 | www.plazadestoete.nl



EET SMAKELIJK

Van gezellige lunch
tot uitgebreid diner.

Schrijf aan bij de *Buren*
brasserie

kanaalstraat 106-108 | 2161 jr lisse | (0252) 41 31 20 | www.brasserieburenlisse.nl

Vanuit de CD-Hoek

Uitslag Indoor CD junioren 26-11-2011

Jongens jun D	50m	600m	Hoog	Kogel
Morris Boers	7,60	2.08.0	1,12	6,32
Sam Lem	8,10	2.07.4	1,12	7,13
Twan van Tol	7,60	2.19.3	1,22	5,62
Jurgen v.d. Zwet	8,10	2.17.4	1,17	7,01
Alex van Noort	8,40	2.13.4	1,17	7,03
Steven Oosterkamp	8,20	2.10.1	1,17	5,21
Wolf Nederpel	8,60	2.19.1	1,17	6,70
Joost Dofferhoff	8,40	2.18.2	1,17	5,26
Curt Eriksson	8,80	2.11.1	1,17	4,55
Thimo de Fuijk	9,10	2.30.3	1,02	4,78
Freek Henneken	9,30	2.19.8	0,97	4,51
Jasper v.d Bogaard	10,20	2.47.5	0,92	3,94
Jongens jun C	50m	600m	Hoog	Kogel
Ruben v.d. Weerdenburg	6,80	1.49.1	1,47	8,53
Mart Kroon	7,10	1.53.8	1,47	8,71
Richard Assendelft	7,20	1.54.8	1,42	9,15
Jesse Verdoes	7,60	2.00.1	1,57	9,71
Joey Smit	7,30	1.57.1	1,42	7,51
Thijmen Dofferhoff	7,50	1.50.8	1,37	7,60
Sander Stip	7,20	2.06.2	1,32	9,06
Rik van Haalen	7,60	2.05.3	1,37	6,70
Jètro v.d. Geest	7,70	2.03.8	1,22	6,68

Meisjes jun D	50m	600m	Hoog	Kogel
Rebecca Hulshof	8,00	2.01.5	1,22	7,07
Jaimy v.d. Loo	7,30	2.04.2	1,12	5,17
Lotte van Stijn	8,10	2.04.0	1,17	6,64
Elise Hoogkamer	8,00	2.14.7	1,12	6,29
Laurien v.d. Coevering	8,00	2.19.1	1,12	6,16
Fleuriëne Witvliet	8,10	2.23.6	1,02	6,10
Carmen Oosterkamp	8,60	2.07.1	1,02	4,74
Lianne Daan	8,40	2.27.7	1,02	6,37
Manon van Hal	8,80	2.23.9	1,02	6,68
Inge de Willigen	8,60	2.41.9	1,07	7,18
Loes Vonk	9,20	2.33.4	1,07	6,31
Lotte de Vroomen	8,90	2.24.4	0,97	5,04
Sanne Verdoes	9,30		1,07	7,12
Meisjes jun C	50m	600m	Hoog	Kogel
Zyna v.d. Poel	7,00	2.11.8	1,52	9,46
Sanne Vermeij	7,30	2.09.7	1,42	8,31
Nyke v.d. Poel	7,20	2.12.4	1,32	8,56
Mariska Hoogkamer	7,80	2.06.0	1,32	8,23
Mariëlle Langeveld	8,00	2.18.3	1,12	5,31



Grote clubactie 2011

De verkoop van Grote Club Actie loten was dit jaar een heel groot succes. Maar liefst 1225 loten werden verkocht door de pupillen en D-junioren van De Spartaan. HULDE!!! We hebben in jaren niet zo'n groot verkoopresultaat gehad. Ondanks het feit dat de loten vorig jaar duurder zijn geworden (van 2,50 naar 3,00 euro) hebben de kinderen weer een fantastisch aantal loten weten te verkopen. De opbrengst (per verkocht lot gaat 2,40 euro direct naar de clubkas van De Spartaan) zal zoals ieder jaar worden besteed aan een activiteit voor de Spartaan jeugd.

De lotnummers staan op de bank- of giro afschriften. Alle intekenlijsten zijn inmiddels verwerkt, met heel veel dank aan Carla van Beelen. De trekking van de prijzen is op 24 november en gewonnen prijzen worden daarna automatisch naar de prijswinnaars overgemaakt.



Floor 3e / Julian 5e prijs



De jeugdleden die de meeste loten hebben verkocht krijgen tijdens een Pietentraining op 30 november hiervoor een bedankje. *Alex van Noort* was topscoorder met 100 verkochte loten, *Eveline de Jong* een hele goede 2^e met 76 verkochte loten en daarna volgen *Floor Verkade* (40 loten), *Lauriëlle Nicolaas* (38 loten) en *Julian Lamboo* (35 loten). Allemaal superbedankt!

Groetjes, José Elfering,
Secretaris Commissie Jeugd Atletiek



PUPILLENIEUWS

Beste Pupillen

In dit clubblad dan eindelijk de eindstand van het puntenklassement. Het was een spannende strijd op het laatst. Alle winnaars hebben hun bekens inmiddels een mooi plekje gegeven thuis. De meeste kinderen hebben intussen alweer punten verzameld voor het nieuwe seizoen. En ik heb een mooi puntenklassementdiploma ontvangen.

Groetjes Nathalie

Einduitslag puntenklassement 2011

	Mini Jongens	DN	NN	EV	PR	Tot
1	Tijs Kotte	12	7	0	24	43
2	Jarique Hazel	10	6	2	16	34
3	Jasper Valten	14	7	0	8	29
3	Floris Massereeuw	8	5	0	16	29
4	Tijn Kauffman	10	4	0	0	14
4	Nick Duinkerken	4	4	0	6	14
5	Nick Elfering	4	5	0	4	13



	C pup Jongens	DN	NN	EV	PR	Tot
1	Matthijs Valten	20	8	1	12	41
2	Thijmen Masereeuw	12	7	0	12	31
3	Stijn Hooijman	8	6	1	14	29
4	Thijs van Rijn	10	7	0	10	27
5	Florian van Delft	12	4	0	0	16
6	Thijs van 't Schip	4	5	1	2	12
7	Julian Lamboo	4	5	0	0	9

	B pup Jongens	DN	NN	EV	PR	Tot
1	Niels van Beek	28	8	2	18	56
2	Jochem van Stijn	26	7	1	16	50
3	Luka van der Meij	22	8	0	16	46
4	Sven Hazenoot	20	7	3	8	38
5	Rayan Arielle	6	5	0	10	21
6	Dylan Mul	8	4	0	0	12
7	Wytse Dijkstra	2	4	0	0	6
7	Martijn den Hoed	2	4	0	0	6



	A1 pup Jongens	DN	NN	EV	PR	Tot
1	Julian van Meggelen	32	7	3	20	62
2	Stijn Lammers	28	7	0	24	59
3	Merlijn van der Lans	30	7	1	20	58
4	Martijn Sabel	26	7	0	24	57
5	Michael Bouma	28	7	1	18	54
6	Bas Meeuwenoord	30	7	3	12	52
7	Willem Olsthoorn	22	7	0	14	43
8	Jasper Mens	8	7	0	10	25
9	Jesper van der Marel	10	6	1	6	23
10	Ezra Hulsman	6	6	0	2	14
11	Daniël Venhuizen	4	5	0	2	11

	A2 pup Jongens	DN	NN	EV	PR	Tot
1	Twan van Tol	32	7	2	22	63
2	Alex van Noort	28	7	0	18	53
3	Steven Oosterkamp	26	7	0	16	49
4	Joost Dofferhoff	22	7	0	12	41
5	Freek Henneken	16	5	0	4	25
6	Thomás van Delft	14	6	0	2	22
7	Jasper vd Bogaard	10	4	0	2	16
8	Stefan van der Kort	4	4	0	0	8
9	Justin Schaddelee	2	4	0	0	6
10	Daniël Willemsen	4	0	0	0	4



vervolg einduitslag puntenklassement

	Mini Meisjes	DN	NN	EV	PR	Tot
1	Jelka Böhm	26	7	2	30	65
2	Carmen de Jong	20	7	1	14	42
3	Romy Möhlen	16	6	0	6	28
3	Fleur Smeets	16	7	1	4	28
4	Anouk Bemelman	8	5	0	2	15
4	Pien Hersman	4	5	0	6	15
5	Jill Lem	2	4	0	0	6
5	Anna Prins	2	4	0	0	6
6	Fleur Broekhuizen	2	0	0	0	2



	C pup Meisjes	DN	NN	EV	PR	Tot
1	Mandy Duinkerken	24	8	2	18	52
2	Floor Verkade	6	5	0	10	21
3	Nienke Donner	4	4	0	6	14
4	Sanne van der Meer	2	4	0	0	6
4	Roos Pessel	2	4	0	0	6
4	Sanne Pessel	2	4	0	0	6
4	Teuntje van der Zwet	2	4	0	0	6
5	Rosa Broekhuizen	2	0	0	0	2

	B pup Meisjes	DN	NN	EV	PR	Tot
1	Emma van Werkhoven	26	7	0	22	55
2	Nicole in 't Veld	28	6	0	12	46
3	Shana van Vuuren	24	7	2	10	43
4	Hannah Olsthoorn	22	7	1	10	40
5	Odessa Kalkhuis	8	7	0	2	17



	A1 pup Meisjes	DN	NN	EV	PR	Tot
1	Hieke Böhm	28	7	3	24	62
2	Megan van Beelen	24	7	1	28	60
3	Joël Langelaan	30	7	2	20	59
4	Anne-Wil van Werkhoven	28	7	0	22	57
5	Annemijn Warmerdam	26	7	3	12	48
6	Eveline de Jong	26	7	1	12	46
7	Doortje Roodenburg	20	7	0	2	29
8	Vivian Rooza	12	6	0	8	26
9	Irene Winters	8	6	0	6	20
10	Sterre van Rijn	6	6	0	4	16
11	Bente Amundsen	4	6	0	2	12
12	Lara Owobowale	4	5	0	2	11
13	Nina Broekhuizen	2	0	0	0	2



	A2 pup Meisjes	DN	NN	EV	PR	Tot
1	Carmen Oosterkamp	24	7	2	18	51
2	Juliette Pluimert	16	7	0	22	45
3	Elise Hoogkamer	24	7	0	10	41
4	Kimberley Booi	20	5	1	12	38
4	Loes Vonk	22	7	1	8	38
5	Laurien van de Coevering	24	7	1	4	36
6	Anneloes Pluimert	14	7	1	8	30
7	Jaimy van der Loo	16	5	1	6	28
8	Fleuriëne Witvliet	10	6	0	6	22



Top-10 Puntenklassement 2010/2011:

1)	Jelka Böhm (Mini)	65 punten
2)	Twan van Tol (JPA2)	63 punten
3/4)	Hieke Böhm (MPA1)	62 punten
	Julian van Meggelen (JPA1)	62 punten
5)	Megan van Beelen (MPA1)	60 punten
6/7)	Joël Langelaan (MPA1)	59 punten
	Stijn Lammers (JPA1)	59 punten
8)	Merlijn van der Lans (JPA1)	58 punten
9/10)	Anne-Wil van Werkhoven (MPA1)	57 punten
	Martijn Sabel (JPA1)	57 punten

Crosswedstrijd Voorschoten / Vlietland

De Cross in voorschoten was de eerste wedstrijd waar ik aan mee deed.

Toen we op het terrein aan kwamen was ik eerst mijn start nummer gaan halen. Ik was wel een beetje zenuwachtig.

Voor de wedstrijd gingen we ons opwarmen.

Toen was het mij beurt om bij de start te komen.

Mijn groep was zo groot dat we in twee groepen moesten lopen.

Ik zat in de tweede groep dus kon ik nog even wachten en kinderen van de Spartaan aanmoedigen.

Toen moest de tweede groep lopen en kwam het start schot. Ik had nummer 582 en finishte een beetje in het midden.

Ik vond het heel leuk om mee te doen maar ik was wel heel moe.

Volgende keer doe ik weer mee want ik vond het heel leuk.

Groetjes

Kevin MacDonald



Uitslag Quatrocross Voorschoten 05-11-2011

Jongens mini 800m	Tijd
1 Nick Duinkerken	3.54.86
Meisjes pup C	Tijd
3 Fleur Smeets	4:17.03
Jongens pup C	Tijd
3 Thijs Kotte	3.33.80
5 Jarique Hazel	4.02.07
Meisjes pup B	Tijd
2 Mandy Duinkerken	4.45.44
Jongens pup B	Tijd
6 Matthijs Valten	4.27.78
7 Stijn Hooijman	4.33.61
10 Thijs van het Schip	4.41.77

Meisjes pup A 1e jrs	Tijd
1 Hannah Olsthoorn	4.50.90
3 Shana van Vuuren	4.59.46
9 Nicole in 't Veld	5.24.91
17 Emma v Werkhoven	5.52.48
Jongens pup A 1e jrs	Tijd
3 Jochem van Stijn	4.40.45
6 Luka van der Meij	5.05.84
8 Niels van Beek	5.16.98
11 Sven Hazenoot	5.32.84

Jongens D 1500m	Tijd
11 Thomas v.Delft	6.59.72

Meisjes pup A 2e jrs	Tijd
1 Eveline de Jong	4.26.80
2 Megan van Beelen	4.34.60
3 Anne-Wil v Werkhoven	4.47.21
5 Lara Owobowale	4.54.57
8 Isabel v Opzeeland	5.04.83
11 Annemijn Warmerdam	5.23.07
12 Doortje Rodenburg	5.36.37
13 Joël Langelaan	5.38.22
Jongens pup A 2e jrs	Tijd
2 Martijn Sabel	4.15.09
3 Willem Olsthoorn	4.17.64
5 Stijn Lammers	4.30.16
6 Bas Meeuwenoord	4.37.00
7 Julian van Meggelen	4.40.58
14 Kevin MacDonald	5.07.22



***Marga, Fieke, Max, Tom, Jan, Levi, Rémi en Irma
wensen alle Spartaanpupillen en hun familieleden
hele fijne kerstdagen en een gezond en sportief 2012 toe.***



TE KOOP GEVRAAGD

Voor onze zoon Luka zijn wij op zoek naar een jubileumshirt in maat 146/153. Ze zijn niet meer leverbaar in kindermaten, heeft iemand wellicht nog een shirt liggen ter overname?

Hans en Annet van der Meij
0252-419188

Chronologisch Overzicht Onderlinge Kerstcross 26-12-2011

(LET OP: voor de pupillen geldt, tot een half uur voor de start kan een startnummer worden opgehaald in het wedstrijdsecretariaat op de baan aan de Spekkelaan)

Starttijden en afstanden

11.00 uur	Minipupillen jongens en meisjes (geboren – 2005)	700 m'
	C-pupillen jongens en meisjes (geboren - 2004)	
11.15 uur	B-pupillen jongens en meisjes (geboren – 2003)	1000 m'
	A-pupillen jongens en meisjes (geboren – 2001 en 2002)	

De afstanden zijn globaal en afhankelijk van het uiteindelijke parcours. Prettige Kerstdagen namens de WOC.

Voor verdere informatie omtrent deze loop zie blz. 9

Aktiviteitenkalender

Datum	Evenement	WAAR
17 december 2011	Indoorwedstrijd	Zoetermeer
26 december 2011	Kerstcross Keukenhofbos	Lisse
14 januari 2012	Indoorwedstrijd	Utrecht
4 februari 2012	3e Quatrocross	Leiden
29 februari 2012	Laatste zaaltraining sporthal	Lisse
10 maart 2012	4e Quatrocross	Katwijk
24 juni 2012	Nationale Jeugd Atletiek Dag (NJAD)	Vught



Aktiviteitenkalender

CLUBRECORDS PUPILLEN

In het vorige clubblad schreef ik dat Jelka Böhm het clubrecord verspringen bij de Mini Meisjes op haar naam heeft gebracht. Dit klopt echter niet. Ik heb n.l. een wedstrijd in Voorburg op 27 augustus jl. over het hoofd gezien.

In eerste instantie evenaarde Jelka deze dag met een sprong van 3.12 meter het record van Jaimy Loos.

Maar *Carmen de Jong* sprong later in die zelfde wedstrijd **3.18 meter**. Door dit resultaat heeft zij (en dus niet Jelka) het clubrecord overgenomen van Jaimy. Ere wie ere toekomt!!

Hieronder een lijst met clubrecords van de pupillenmeisjes per 1.11.2011. De jongenslijst komt in het volgende clubblad te staan

Marga

Meisjes Pupillen A

60 meter	Jaimy Loos	080897	8,95	Lisse	06 07 2008
1.000 meter	Kaylee van Beelen	260396	3.26,00	Amsterdam	01 07 2007
4 x 60 m.	1 Kaylee van Beelen	260396	34,74	Amstelveen	29 09 2007
4 x 60 m.	2 Sanne Vermeij	060697	34,74	Amstelveen	29 09 2007
4 x 60 m.	3 Tünde Brinkerhof	010696	34,74	Amstelveen	29 09 2007
4 x 60 m.	4 Femke van der Wolf	201196	34,74	Amstelveen	29 09 2007
verspringen	Maaïke Boon	080295	4,44	Voorschoten	09 09 2006
hoogspringen	Jaimy Loos	080897	1,40	Lisse	04 10 2008
kogelstoten	2 kg Remona Fransen	251185	8,70	Lisse	12 10 1996
balwerpen	200 gr Fleuriëne Witvliet	00	35,75	Lisse	08 10 2011

Beste prestaties buiten het 'Aanbevolen Programma':

600 meter	Jasmin Brinkerhof	180299	2.08,58	Lisse	06 06 2009
-----------	-------------------	--------	---------	-------	------------

Meisjes Pupillen B

40 meter	Annette Verdegaal	130276	6,4	Lisse	20 04 1985
40 meter	Debby van der Kraan	040479	6,4	Lisse	18 06 1988
40 meter	Jaimy Loos	080897	6,4	Lisse	17 04 2006
40 meter	Jaimy Loos	080897	6,4	Lisse	07 10 2006
1.000 meter	Annette Verdegaal	130276	3.38,6	Lisse	29 06 1985
4 x 40 m.	1 Hieke Böhm	180901	25,55	Zoetermeer	04 09 2010
4 x 40 m.	2 Eveline de Jong	091201	25,55	Zoetermeer	04 09 2010
4 x 40 m.	3 Anne-Wil van Werkhoven	200401	25,55	Zoetermeer	04 09 2010
4 x 40 m.	4 Megan van Beelen	240201	25,55	Zoetermeer	04 09 2010
verspringen	Debby van der Kraan	040479	3,83	Lisse	10 09 1988
hoogspringen	Megan van Beelen	240201	1,23	Gouda	12 06 2010
kogelstoten	2 kg Fiona van Gerven	040177	6,57	Lisse	13 09 1986
balwerpen	160 gr Marleen Westra	190594	27,03	Voorschoten	06 09 2003

Beste prestaties buiten het 'Aanbevolen Programma':

600 meter	Maaïke Boon	080295	2.06,73	Amsterdam	20 06 2004
-----------	-------------	--------	---------	-----------	------------

Meisjes Pupillen C

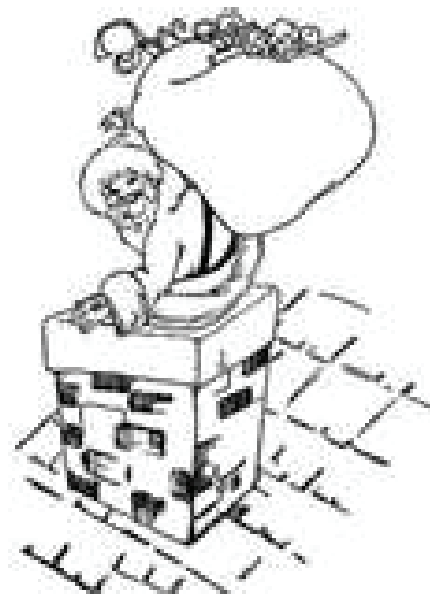
40 meter	Annette Verdegaal	130276	6,8	Delft	22 09 1984
40 meter	Lieke Brouwer	130296	6,8	Lisse	05 06 2004
40 meter	Jaimy Loos	080897	6,8	Lisse	18 06 2005
40 meter	Jaimy Loos	080897	6,8	Lisse	08 10 2005
600 meter	Maaïke Boon	080295	2.11,1	Lisse	04 10 2003
4 x 40 m.	1 Lieke Brouwer	130296	27,38	Amstelveen	18 09 2004
4 x 40 m.	2 Kaylee van Beelen	260396	27,38	Amstelveen	18 09 2004
4 x 40 m.	3 Nicky vd Steenhoven	300396	27,38	Amstelveen	18 09 2004
4 x 40 m.	4 Jaimy Loos	080897	27,38	Amstelveen	18 09 2004
verspringen	Myrna Keizer	050695	3,56	Leiden	10 05 2003
hoogspringen	Sanne Verdoes	020299	1,05	Lisse	06 10 2007
balwerpen	100 gr Mariska Hoogkamer	230198	25,14	Lisse	07 10 2006

Beste prestaties buiten het 'Aanbevolen Programma':

1.000 meter	Jasmin Brinkerhof	180299	3.56,10	Amsterdam	01 07 2007
kogelstoten	1 kg Hieke Böhm	180901	6,92	Lisse	03 10 2009

Meisjes Pupillen D/mini

40 meter	Jelka Böhm	090604	7,29	Alphen a/d Rijn	03 09 2011
600 meter	Megan van Beelen	240201	2.21,6	Lisse	04 10 2008
4 x 40 m.	1 Hieke Böhm	180901	30,8	Lisse	04 10 2008
4 x 40 m.	2 Anne-Wil van Werkhoven	200401	30,8	Lisse	04 10 2008
4 x 40 m.	3 Stefanie Quarré	160701	30,8	Lisse	04 10 2008
4 x 40 m.	4 Megan van Beelen	240201	30,8	Lisse	04 10 2008
verspringen	Carmen de Jong	050404	3,18	Voorburg	27 08 2011
hoogspringen	Anne-Wil van Werkhoven	200401	0,95	Lisse	04 10 2008
balwerpen	100 gr Nana Meeuwissen	100801	21,20	Lisse	06 07 2008

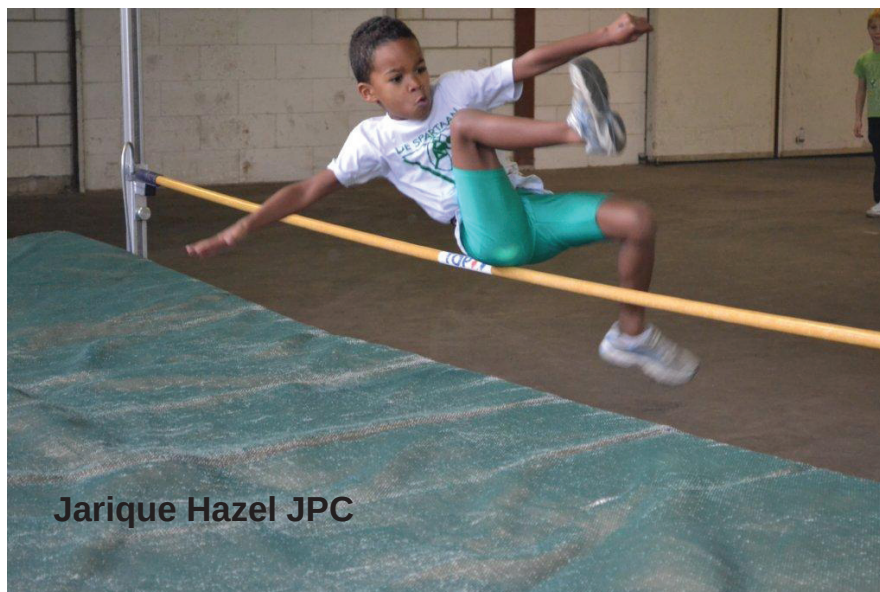


Uitslag Indoor Lisse 26 november 2011

	Mini jongens	50m	600m	hoog	kogel
1	Nick Duinkerken	10.3	2.34.2	0.80	4.17
3	Alje Stip	10.3		0.65	
	Mini Meisjes				
1	Nadine v.Dam	12.9	3.03.8	0.55	2.52
	C-pup Meisjes				
1	Jelka Böhm	8.7	2.26.8	1.06	4.88
3	Carmen de Jong	9.1	2.32.1	0.85	3.71
6	Fleur Smeets	9.6	2.52.3	0.75	3.60
8	Jill Lem	10.2	2.59.2	0.65	4.41
	Noortje Reijerkerk	10.0	2.55.6	0.60	2.49
	C-pup Jongens				
1	Tijs Kotte	9.9	2.30.7	0.70	4.68
3	Jarique Hazel	10.3	2.41.9	0.80	2.71
	B-pup Jongens				
6	Thijs v.'t Schip	9.1	2.26.7	0.90	3.90
7	Matthijs Valten	9.7	2.27.3	0.90	4.91
	B-pup Meisjes				
3	Mandy Duinkerken	9.9	2.38.4	0.95	4.31
5	Nienke Donner	9.2	2.49.6	0.90	3.41
6	Amy den Hollander	9.3	2.40.3	0.80	2.76
8	Suzanne v. Oers	9.9	3.05.4	0.80	3.12



	A-pup1 Jongens	50m	600m	hoog	kogel
2	Niels v.Beek	8.4	2.28.1	1.10	4.46
3	Jochem v. Stijn	9.3	2.16.0	1.00	4.55
5	Luka v.d. Meij	8.8	2.30.4	0.90	4.91
	Sam Reijerkerk	9.8	2.44.2	0.75	3.31
	A-pup2 Jongens				
1	Willem Olsthoorn	8.2	2.07.6	1.20	8.08
4	Julian v.Meggelen	7.9	2.10.6	1.10	6.65
5	Martijn Sabel	8.7	2.09.8	1.20	6.69
6	Michael Bouma	8.5	2.09.2	1.10	6.86
9	Stijn Lammers	8.2	2.14.6	1.10	5.29
	Jesper vd Marel	8.5	2.21.2	1.05	6.65
	Merlijn v.d. Lans	8.8	2.30.0	1.05	6.81
	Bas Meeuwenoord	8.5	2.17.8	0.95	4.21
	A-pup1 Meisjes				
4	Shana v. Vuuren	9.2	2.23.4	0.90	6.43
5	Nicole in 't Veld	8.6	2.41.5	1.10	4.39
6	Hannah Olsthoorn	9.2	2.14.3	0.90	4.19
	Emma v. Werkhoven	10.7	2.43.4	0.85	3.92
	A-pup2 Meisjes				
2	Hieke Böhm	7.8	2.08.8	1.15	6.98
3	Eveline de Jong	8.2	2.03.2	1.20	6.26
4	Anne-Wil v.Werkhoven	8.8	2.18.8	1.15	6.17
5	Joël Langelaan	8.6	2.33.1	1.10	6.35
6	Rachel v.d. Veek	9.2	2.35.8	0.95	6.20
7	Isabel v. Opzeeland	8.9	2.35.2	1.00	4.81
8	Irene Winters	9.2	2.41.1	1.00	3.68
9	Doortje Roodenburg	9.5	2.40.3	0.85	4.57



Jarique Hazel JPC

ZOMERKAMP 2012

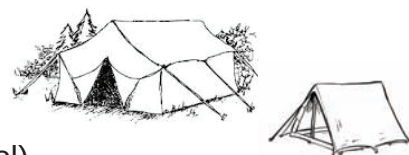
Stichting De Broekberg

WANNEER??: Van 8 t/m 14 juli 2012

WAAR??: WANSSUM

WIE MOGEN MEE??: Kinderen van 8 t/m 12 jaar(basisschool)

Kosten: € 165,00 p.p.



Reserveer deze datum alvast in je agenda. Eind december komen de inschrijfformulieren. Ben je **18 of ouder** en wil je mee als leiding geef je dan op bij Marga Kortekaas, emailadres: margakortekaas@hotmail.com

(trainers/sters van bovengenoemde leeftijdsgroep zijn als eerste aan bod)

ZOMERKAMP 2012



Zwarte pieten training

Op zwarte pieten training mochten wij in onze pieten kleren trainen. We moesten klimmen om kadootjes in de zogenaamde schoorsteen doen. Ook moest ik rennen over de daken (dat was een bank, met in het midden een bok) met een zak die steeds zwaarder werd. Er moesten namelijk steeds meer kadootjes in. Met een pietenmuts op, moesten we onder een stoel en daarna op een hele hoge mat klimmen en daarna een koprol en dan snel terug rennen. Toen werd er hard geklopt en kwamen er 2 pieten aan. Deze pieten deden ook mee met onze pietengym. En ze namen een heleboel pepernoten en schuimpjes mee.

Daarna gingen we op de tribune zitten. Daar werden de prijzen voor het puntenklassement uitgereikt. Het was heel spannend en leuk, want Thijs, Jarique, Floris en ik mochten naar voren komen. Mijn vriend Floris en ik kregen allebei de derde prijs. We hadden allebei 29 punten. Jarique was tweede en Thijs eerste. De pieten gaven ons de bakers. Het was een leuke atletiekmiddag.

Jasper Valtin



Verslag van de pietentraining 30-11-2011, door Luka van der Meij

Eindelijk was het zover, vanmiddag hadden we weer pietentraining. We deden supercoole spelletjes en stunts.

In mijn groepje moesten we eerst 'het dak op klimmen' (in het wandrek klimmen) met een 'kadootje' (shuttle) in onze hand. Als we boven waren moesten we die door de 'schoorsteen' in een mand gooien. Makkie!

Daarna gingen we over een hindernisbaan (banken en kasten) nepeadeutjes van de ene naar de andere kant van de zaal brengen. Die moest je in de zak van zwarte piet stoppen en over je schouder heen sjouwen. Aan het eind was dat best moeilijk, want de zak werd steeds voller en zwaarder, maar het ging heel goed!

Tussendoor kregen we steeds kruidnoten en schuimpjes van de pieten, lekker joh!

Het laatste onderdeel van onze groep vond ik het gaafste: je moest met een pietenmuts op met z'n drieën tegelijk over een hoge muur (4 dikke matten op elkaar) klimmen en aan het einde van de baan een koprol maken en dan heel hard terug rennen. Het was een estafette. De pieten deden ook mee, dat was heel grappig!

Aan het eind van de training werden de prijzen van het puntenklassement uitgereikt. Ik ben 3^e geworden bij de jongens pupillen B, super te gek!!

Groetjes van Luka!



Nationale Jeugd Atletiek Dag (NJAD) Vught - zondag 24 juni 2012. Reserveer deze dag alvast in je agenda!!!!!!

