

Redactie: Marga Kortekaas - Ans Verhaar – Trudy Olij

Inhoudsopgave.....	1
Berichten van de bestuurstafel	
* Van de voorzitter	2
* Nieuwjaarstoespraak.....	3
* Uitreiking Spartaan Bokalen.....	4
Ledenadministratie:	
* Jarige februari - maart / Verhuisde leden	5
* Nieuwe leden	6
* Bedankte leden	7
Redactienieuws: belangrijke data inleveren copij en rapers	7
Kantinenieuws: Koffiekaarten	7

Algemene Ledenvergadering op donderdag 23 maart 2006

6 mei 2006: 24 ^{ste} Asics Ter Specke Bokaal.....	8
Oproep leiding Zomerkampen	9
Vrijwilligerscommissie	10
Uitslagen Klaverjassen 09-12-2005 / 13-01-2006	11
Stand Klaverjassen na 4 avonden.....	12
Nieuws vanuit de Technische Raad	13
Mogen wij u voorstellen.....	14
Berichten uit de CWA	
* Activiteiten, wedstrijdverslagen en mededelingen.....	15
* Top 3 van 2005	16
Kerstcross 2005	19
Meedoen is belangrijker dan winnen	20
C.R.A.-nieuws:	
* Uit ons overleg / meerkaartcontrole / WTR-competitie	22
* Veilig lopen	23
* 2 ^e functie oude ledenpas / terugblik kerststukjes maken / Trimlopen.....	24
* Uitslag keukenhofloop WTR competitie 08-01-2006	25
Vanuit de C / D hoek	
* Dick de Vroomenbokaal / clubrecords baan Meisjes D	28
* Tussenstand puntentelling C/D-junioren / uitslag Kerstcross 2005	29
Zomerkampen / Ficepkamp.....	30
Pupillennieuws:	
* Tussenstand puntentelling	31
* Zomertraining	32
* Uitslag 2 ^e Quatrocross Leiden / Uitslag Kerstcross.....	33
* Uitslag 3 ^e Quatrocross Lisse / Activiteitenkalender	34
* Pupillenclubrecords 01-01-2006.....	35
* 2 ^e hands sportartikelen	36

**Kopij inleveren/insturen voor of op zondag 5 maart 2006
Clubbladen rapen maandag 13 maart 2006**

Van de bestuurstafel

Van de Voorzitter

Februari 2006 de tijd tikt door, we gaan al weer snel op maart aan de maand van ondermeer. de jaarlijkse ledenvergadering. Hiervoor wordt u van harte uitgenodigd aanwezig te zijn. Het is niet zo dat dit verplicht is bij onze vereniging, maar hier hoor je dan ondermeer hoe zaken er voor staan. Er treden een aantal bestuursleden af waar andere kandidaten voor zijn aan gezocht, dus wat dat betreft gaat er in ieder geval wat veranderen. Ook binnen de diverse commissies is er het e.e.a. gewijzigd, hiervan zal door de commissie voorzitters melding gemaakt worden. De penningmeester heeft vorig jaar beloofd het beter te doen deze keer, dus ook hij heeft u vast wat te melden.



Er is het afgelopen jaar veel op poten gezet, zoals we eerder gemeld hebben. De vrijwilligerscommissie is aan de slag gegaan en heeft met alle commissies een inventarisatie gemaakt van alle knelpunten en behoeften die er binnen alle commissies zijn. Hiervan zal een plan van aanpak worden gemaakt en dan kan men ermee aan de slag. De kledingcommissie heeft in de maand januari spreekuur gehouden voor de aanschaf van kleding, hier is goed gebruik gemaakt.

Als alle vacatures zijn ingevuld ontstaat er van zelf wat meer ruimte voor andere zaken, je kunt iets beter gaan uitwerken of opzetten en verbeteren. Al met al, als we kijken naar de toekomst van onze vereniging denk ik dat we op de goede weg zijn. We zullen er ook keihard voor en aan moeten blijven werken om dit zo te kunnen blijven roepen. Een van die dingen waar we aandacht aan besteden is o.a. de Nationale loopdag 15 april a.s. Dit is een dag die door de regering en de KNAU is uitgeroepen om zo veel mogelijk mensen in beweging te krijgen. Onze vereniging is 1 van de 33 verenigingen in Nederland die dit organiseren en hierin een rol spelen. Wij hebben ons aangemeld als organisatie. Op deze dag zullen ondermeer Sportief wandelen, Nordic Walking, Hardlopen en een Kidsclinic worden aangeboden. Tevens is er een mogelijkheid voor een fitheids test, hierbij wordt je bloeddruk, vetgehalte, gewicht, lengte e.d. gemeten en in een bepaald kader gezet zodat hier een overzicht uit op te maken is. Al met al een mogelijkheid om onze vereniging te promoten en tevens weer te starten b.v. met opstap groepen voor lopen en Nordic Walking.

De aanwas van leden zowel jong als oud gaat gestaag door, dit neemt met zich mee dat we voldoende kader moeten hebben om alles goed te bemannen. In de komende tijd zal hieraan gewerkt moeten worden om de toekomst veilig te stellen. Dit kader, en dan moeten we denken aan trainers voor de jeugd en de recreanten, zullen we zoveel mogelijk uit onze eigen gelederen moeten putten. Binnen de Technische raad wordt hier een plan voor opgezet en er zal een oproep gedaan worden onder de leden.

25 februari is er gelegenheid om te helpen in het Keukenhofbos, 1 of 2 keer per jaar wordt er een beroep op onze vereniging gedaan om te komen helpen met het schonen van het Keukenhofbos, dit inruil voor het gebruik maken van dit bos voor onze wedstrijden e.d. Ook ouders van onze jeugdleden zijn van harte welkom, er hangt een lijst op het informatiebord in de kantine. Hierop kun je je aanmelden als je mee wilt helpen deze dag, het is ontzettend leuk werk. Om half 10 wordt u verwacht en is er koffie in het koetshuis bij kasteel Keukenhof waarna we aan de slag gaan. Onder de middag is er een uitstekende warme maaltijd voor iedereen met later in de middag een afsluitende borrel met elkaar.

Namens alle bestuursleden, Kees van Ruiten

Nieuwjaarstoespraak van de voorzitter

Spartaanleden en genodigden

Ik wil beginnen met u allen hartelijk welkom te heten en u een gezond, gelukkig en sportief 2006 toe te wensen. Zo rond de jaarwisseling kijkt men altijd graag terug naar wat het afgelopen jaar ons gebracht heeft en wat ervan terecht is gekomen. Het kan voor de een 'n schitterend jaar zijn geweest en voor de ander een ramp jaar. Met sport weet je dat maar nooit, hoe hoog leg je zelf die lat. Dat het sportief gezien goed gegaan is met de vereniging mag u duidelijk zijn geweest. Met de aanwezigheid hier van de wethouder sportzaken van onze gemeente de heer Adri de Roon wordt straks een goede traditie voortgezet met het huldigen van onze Nederlandse kampioenen in de verschillende disciplines door de gemeente Lisse. Tijdens de nieuwjaarsreceptie van de gemeente Lisse, afgelopen maandag, maakte hij bekend dit te komen doen en hij noemde daar ook de namen van onze Nederlandse kampioenen. Het zijn er nog nooit zoveel geweest bij elkaar.

Vorig jaar om deze tijd heb ik u verteld over de ramp die zuid oost Azië had getroffen, ik vroeg me daarbij hardop af wat daar gebeurd is met de diverse sportverenigingen, wat moet je je zelf daarbij voorstellen op het gebied van atletiek. En als je dan nu weer ziet hoe de toestand in Pakistan en o.a. op Java is, mogen we ons gelukkig prijzen dat we het hier in ons eigen land helemaal nog niet zo slecht hebben. Ook wij moeten er keihard voor blijven werken om dit voor elkaar te krijgen, maar vergeleken met daar is het hier toch een stuk gemakkelijker.

Met deze gedachten wil ik even terug blikken op het afgelopen jaar en beginnen met een moment van stilte te vragen voor ons lid **John Verkes** die in april j.l. is overleden.

Er is het afgelopen jaar hard gewerkt op het gebied van invullingen van taken en functies binnen de vereniging. Nadat we in januari geconfronteerd werden met het voorgenomen vertrek van Gerard Lenting naar Doha in Katar per 1 april, is er op het gebied van het technische beleid veel veranderd. Er is veel gepraat over de opvolging van Gerard en de invulling van zijn taken daarom heen. Met de aanstelling van Arnoud Koot als trainerscoördinator en met het aantrekken van Anthony Ott als meerkamp trainer zijn die zaken, naar mijn idee, goed ingevuld. Met de verkiezing van Paul Grimbergen als voorzitter en Elly de Regt als secretaris is de invulling van de Technische Raad weer compleet.

Door deze commissie is een start gemaakt met opleidingen en bijscholingen die al enige tijd op het verlanglijstje stonden. Het aanwezig zijn van geschoold kader is ten alle tijde een goede zaak, zowel bij de jeugd als bij de senioren en recreanten.

Met het aantrekken van Martien van der Hoorn als MILA trainer is ook die vacature naar wens ingevuld en kunnen we hier spreken van een bijna compleet geheel. Zeker met het slagen van 16 leden van onze vereniging als Jeugd Atletiek Leider voor onze jeugdleden.

De Commissie Jeugd Atletiek heeft in de persoon van Maarten ter Hoeve een uitstekende vertegenwoordiger gekregen en timmert hij hard aan de weg. We zijn dan ook erg blij met beide invullingen van bestuurstaken. De her start van de vrijwilligers commissie en kleding commissie maken het geheel nog completer, straks zal de kleding commissie nog het e.e.a. toelichten over de kledinglijn die is gekozen en de mogelijkheden en acties daarom heen.

Tijdens de nieuwjaarsreceptie van vorig jaar is het contract getekend met Asics als sponsor van de Ter Specke Bokaal. Mede hierdoor is het de commissie gelukt een uitstekende wedstrijd rondom deze Asics Ter Specke Bokaal neer te zetten en een van de best geslaagde wedstrijden in het nationale baancircuit te organiseren. Door dit slagen is het een stimulans hieraan te werken en aan mee te werken, zowel als commissielid als jury of vrijwilliger. Het is een goede zaak dat we als Spartaan op dit gebied aan de weg blijven timmeren.

Met een forse groei bij de halve marathon estafette tot bijna 100 ploegen, een nog grotere deelname aan de kermisloop en het SPOC-circuit, een overdadige belangstelling voor de scholierenbosloop en een flinke groei bij de Ter Specke Loop j.l. kunnen we spreken van een groeiende belangstelling voor de activiteiten die onze vereniging zoal organiseert.

Het betekent tevens een zwaardere belasting voor onze vrijwilligers, gelukkig lukt het nog steeds dit naar behoren in te vullen. Wat niet weg neemt dat uw hulp altijd welkom is. Het is tenslotte in het belang van ons allemaal als alles op rolletjes loopt en een ieder op zijn wenken bediend kan worden, maar dat gaat natuurlijk niet van zelf. Ik wil daar niet somber over zijn, maar het bezorgd me wel eens kippenvet als ik zie hoe mensen soms hun best moeten doen om de zaakjes goed ingevuld te krijgen. Maar ik moet ook eerlijk bekennen dat we vaak complimenten krijgen voor de goede en professionele organisatie, dat mag ook gerust eens iedereen horen.

Uitdagingen moeten er blijven voor de vereniging dat brengt leven in de brouwerij, dus zal er dit jaar weer van alles staan te gebeuren, ik heb afgelopen jaar geroepen "Op weg naar de 1000 leden". Om als vereniging goed te blijven functioneren, zal er wat moeten gebeuren op alle fronten, je zult je moeten aanpassen aan de eisen van de tijd en mee moeten gaan in ontwikkelingen die op je afkomen. Dit kan je wel roepen, maar is dit ook reëel? De overheid heeft het bewegen hoog in het vaandel gezet en stimuleert dit door hiervoor subsidies te verstrekken. In samenwerking met de KNAU wordt de Nationale Loopsportdag georganiseerd op 15 april, als vereniging hebben we onze intentie uitgesproken hieraan deel te nemen. Hiermee kunnen wij weer inhaken en inspelen door opstap cursussen aan te bieden, maar ook hier geldt weer de belasting en de bereidheid van onze vrijwilligers.

Maar nogmaals, als vereniging moeten er uitdagingen blijven wat een stimulans en drijfveer moet zijn voor o.a. zijn bestuurders.

Kijkend naar het a.s. jaar wens ik iedereen een goed en sportief jaar toe met even veel successen als het afgelopen jaar. De wedstrijdathleten zullen ongetwijfeld hun best doen in de diverse wedstrijden en competities, de jeugd op haar manier en de recreanten op hun niveau.

Het is voor mij de laatste nieuwjaars receptie als vertegenwoordiger van onze vereniging en tevens de laatste keer dat ik u vanaf deze plek toespreek. Ik wens een ieder alle goeds toe nu en in de toekomst.

Ik dank u wel.

Kees van Ruiten

Zoals ik u al eerder melde is wethouder van sportzaken Adri de Roon aanwezig om onze nationale kampioenen te huldigen namens de gemeenschap Lisse, ik wil dan ook vragen de heer Adri de Roon naar voren te komen om dit ten uitvoer te brengen.

Na het uitreiken van bovengenoemde prijzen werd overgegaan tot het uitreiken van de Spartaan Bokalen:

Luitzen Hommabokaal

Deze bokaal wordt uitgereikt aan een jurylid op voordracht van de Jury-contactpersoon. Zoals elk jaar viel het ook dit keer niet mee om iemand aan te wijzen, die 'boven het maaiveld uitstak'.

In het algemeen zijn we zeer tevreden over het niveau van onze mensen.

De kandidaat kan elke taak aan, toont kennis van zaken en wordt niet gauw van haar stuk gebracht.

Je kunt ook boven de anderen uitsteken, wanneer je naast het jureren nog meer voor de vereniging doet, bijvoorbeeld werken in de kantine. De 'winnaar' combineert deze zaken: **ANNEKE HOOGKAMER**

Joop Verburgtbokaal

De WOC ziet zich steeds weer voor een zware taak gesteld bij het aanwijzen van kandidaten voor deze prijs. Immers, men kan hem slechts éénmaal winnen.

Aan de voorwaarde, dat men zijn bijdrage geleverd moet hebben over een periode van meerdere jaren, heeft de man van onze keuze zeker voldaan. Werkend op de achtergrond zal hij voor velen vrijwel onbekend zijn.

Het wedstrijdsecretariaat heeft aan hem een toegewijde, kundige kracht, die zijn geduld zelden verliest. Juist deze laatste kwalificatie heeft de doorslag gegeven voor zijn nominatie:

MARCEL BAUDET

Ir Aad Paardekooperbeker

Wordt uitgereikt aan de persoon, die meerdere jaren een belangrijke bijdrage heeft geleverd aan de ontwikkeling van De Spartaan.

Deze bijdrage kan zowel op het bestuurlijk als op het uitvoerende vlak liggen.

Zij is al vele jaren lid en actief binnen onze vereniging, geeft training bij de recreanten en doet dat met veel inzet en overtuiging, staat daarnaast haar mannetje in de kantine bij wedstrijden en gebeurtenissen en helpt ook nog eens gevraagd of ongevraagd de boel schoonmaken. Zij is zeker geen onbekende voor u:

JOKE VAN DER LANS

Van de ledenadministratie

Jarige leden in februari

Dag	Naam	KnauCat
16	Nancy van der Zon – de Laaf	31 Recreant
16	Pierre Blom	32 Recreant
16	Jurgen van der Zwet	02 Mini-pupil
16	Aad van der Lans	22 Vet M55
17	Roy Simons	08 A-pupil
17	Henk Blom	32 Recreant
18	Cobie Streppel	31 Recreant
18	Jasmin Brinkerhof	01 Mini-pupil
19	Monique Hoogkamer – v.d. Wiel	31 Recreant
19	Truus Leijten-Kaptein	31 Recreant
19	Noor Mulders Cornelissen	31 Recreant
19	Riet Zuiderduin-de Bruin	31 Recreant
20	Liselot Alkemade	03 C-pupil
20	Ton van der Toorn	32 Recreant
21	Ed Warmerdam	18 Senior
21	Jordi Snellink	08 A-pupil
22	Thea Hoogkamer	31 Recreant
22	John van de Zwet	22 Vet M40
22	Josephine Nederstigt	31 Recreant

Dag	Naam	KnauCat
23	Thijs Kwakkenbos	08 A-pupil
23	Gerard Kortekaas	32 Recreant
23	Elly de Regst – Henzen	31 Recreant
23	Corbert van Rijn	32 Recreant
23	Sascha Schoone	05 B-pupil
24	Wouter Hoogkamer	18 Senior
24	Jan van Heek	42 Overige Sr
25	Maggie Foss	31 Recreant
25	Tessa van Haaster	09 D-junior
25	Ans Verhaar-Hoogkamer	31 Recreant
25	Marco Wensveen	32 Recreant
25	Sterre Snellink	03 C-pupil
26	Hanneke vd Meer-Geerlings	31 Recreant
26	Marion van der Helm	31 Recreant
26	Yentle Imanse	03 C-pupil
27	Puk Wensveen	32 Recreant
27	Koen Sijpesteijn	06 B-pupil
28	Femke Nederstigt	03 C-pupil
29	Marianne Grimbergen-v Maris	31 Recreant

Jarige leden in maart

Dag	Naam	KnauCat
1	Louis van de Reep	32 Recreant
1	Iris Dofferhoff	11 C-junior
3	Ruben van Elk	10 D-junior
3	Lisette Kaptijn	21 Vet V45
3	Thijmen Dofferhoff	06 B-pupil
4	Rob van Rooijen	22 Vet M40
4	Martien Heemskerk	22 Vet M40
5	Kitty van Veen	31 Recreant
5	Verona Leuven	31 Recreant
6	Johanna Rooijackers	31 Recreant
6	Gea Kragtwijk	31 Recreant
7	Joey Evers	04 C-pupil

Dag	Naam	KnauCat
8	Marianne De Wit	31 Recreant
9	Gery van den Heuvel	31 Recreant
9	Giselle Slotboom	09 D-junior
11	Hans van den Berg	22 Vet M50
11	Olga Spaan-v.d. Linden	31 Recreant
11	Stefan den Harder	18 Senior
12	Yassine Boulahfa	14 B-junior
14	Anita van der Zaal-Krüse	31 Recreant
14	Lucas van Dijk	08 A-pupil
15	Toon Martin	32 Recreant
15	Jan Pieter Tensen	22 Vet M50
15	Rien van der Lans	32 Recreant
15	Ad van Ruiten	32 Recreant

Verhuisde leden:

Naam	Straatnaam	Nr	Postcode	Woonplaats	KnauCategorie
Johan Cederhout	Uilenstede	102-2015	1183 AM	Amsterdam	18 Senior
Remona Fransen	Voorhavenkwartier	37	2171 HW	Sassenheim	17 Senior
George Hoogkamer	Van Heemskerkplein	2a	2161 TH	Lisse	32 Recreant
Wim van de Lans	Wagenstraat	52	2162 ZN	Lisse	32 Recreant
Casper van Sijl	Voorhavenkwartier	37	2171 HW	Sassenheim	18 Senior
Corbert van Rijn	Beethovenlaan	79	2215 SG	Voorhout	32 Recreant
Monique Hoogkamer – v.d. Wiel	Van Heemskerkplein	2a	2161 TH	Lisse	31 Recreant
Mariska Hoogkamer	Van Heemskerkplein	2a	2161 TH	Lisse	03 C-pupil

Nieuwe leden:

Naam	Straatnaam	Nr	Postcode	Woonplaats	KnauCategorie
Lotte van Stijn	Ringvaartzijde	22	2161 WT	Lisse	01 Mini-pupil
Julius Kort	De Ruijterlaan	119	2121 VH	Bennebroek	02 Mini-pupil
Morris Boers	Van der Vlugtpark	3	2163 VL	Lisse	02 Mini-pupil
Max van Tol	Van der Veldstraat	28	2161 ZE	Lisse	02 Mini-pupil
Rodin van den Bergh	Heereweg	82	2161 AK	Lisse	02 Mini-pupil
Irfan Salim	Geraniumstraat	27	2161 WN	Lisse	02 Mini-pupil
Peter Schouten	Vivaldistraat	35	2162 AB	Lisse	04 C-pupil
Michael Chan	Kagerplein	208	2172 EB	Sassenheim	08 A-pupil
Maxime Voorbraak	Floris Schoutenstraat	3	2172 SK	Sassenheim	09 D-junior
Milou de Zeeuw	Prinsenhof	4	2171 XZ	Sassenheim	09 D-junior
Jasper Groot	Dopheidestraat	72	2165 VS	Lisserbroek	10 D-junior
Joëlle Bemelman	Kagertuinen	88	2172 XP	Sassenheim	11 C-junior
Joëlle Langeveld	Rembrandtlaan	38	2172 DE	Sassenheim	15 A-junior
Sigrid Koning – Schakel	Anke Serveasstraat	3	2162 KR	Lisse	31 Recreant
Annemarie Breet	Rooversbroekdijk	34	2162 JX	Lisse	31 Recreant
Karin Kool	Singel	3	2182 LS	Hillegom	31 Recreant
Marty Laan	Forsythiastraat	8	2165 CH	Lisserbroek	31 Recreant
Marion van der Helm	Wilsonweg	36	2182 LR	Hillegom	31 Recreant
Astrid Schoone	Prinses Marijkestraat	16	2181 RP	Hillegom	31 Recreant
Mari Elze Klop	Pijlkruisstraat	4	2165 XV	Lisserbroek	31 Recreant
Jeanette Griffioen	Langerak	6	2157 PG	Abbenes	31 Recreant
Marian den Elzen	Jan Steenstraat	53	2162 BM	Lisse	31 Recreant
Ineke van de Reep	J. van Stolberglaan	116	2181 SZ	Hillegom	31 Recreant
Sophie Koppert	Sassemerhof	69	2171 SB	Sassenheim	31 Recreant
Angela Herberghs	Jan Steenstraat	5	2162 BL	Lisse	31 Recreant
Monique Wijmer	Westerdreef	9	2161 EN	Lisse	31 Recreant
Ingrid Hogervorst	Zilkerduinweg	74	2191 AN	De Zilk	31 Recreant
Sandra Diderik	Stijn Streuvelsplantsoen	19	2182 ZG	Hillegom	31 Recreant
Janneke Klop – van Dijk	Rijnpoot	81	2152 RE	Nieuw Vennep	31 Recreant
Kitty van Veen	Maurick	35	2181 LA	Hillegom	31 Recreant
Ingrid van de Reep	Burg van Niekerklaan	7	2182 GK	Hillegom	31 Recreant
Ina Knip Hos	Drechtlaan	66	2451 CN	Leimuiden	31 Recreant
Dolly Nulkes	Vermeulenstraat	7	2211 JH	Noordwijkerhout	31 Recreant
Jacqueline vd Erf–Aarts	Pieter van Eyckheem	8	2182 ZW	Hillegom	31 Recreant
Rosemarie Vester	Snoeklaan	157	2215 XD	Voorhout	31 Recreant
Elly de Regt–Henzen	Schoutenlaan	8	2215 ME	Voorhout	31 Recreant
Eefje Bon	Faleriolaan	249	2182 TM	Hillegom	31 Recreant
Ben Kraan	Berkenlaan	38	2172 AG	Sassenheim	32 Recreant
Hugo Schuitemaker	Dragonweg	2	2215 BN	Voorhout	32 Recreant
Coen Lamens	Anke Servaesstraat	14	2162 KP	Lisse	32 Recreant
Richard Bosman	Johan Vermeerstraat	27	2162 BK	Lisse	32 Recreant
Gert Stad	Dopheidestraat	126	2165 VT	Lisserbroek	32 Recreant
Valentijn Rippens	Westerdreef	9	2161 EN	Lisse	32 Recreant
Harold Slingerland	Jacob van Ruysdaelplein	187	2162 BG	Lisse	32 Recreant
Arie van Veen	Maurick	35	2182 LA	Hillegom	32 Recreant
Wouter Arrachart	Anne Frankstraat	14	2162 JP	Lisse	32 Recreant
Gerard Knip	Drechtlaan	6	2451 CN	Leimuiden	32 Recreant
Leendert Porcelijn	Catswende	34	2182 PA	Hillegom	32 Recreant
Jelle Settels	Vinkenlaan	78	2182 JE	Hillegom	32 Recreant
Steef van 't Spijker	Hoofdstraat	182	2171 BM	Sassenheim	32 Recreant
Levi v.d. Geest	Ter Beek	103	2161 NC	Lisse	34 Recreant Pupil

Het aantal leden per 1 februari 2006 bedraagt 848.



Bedankte leden:

Naam	Straatnaam	Nr.	Postcode	Woonplaats	Knaucategorie
Sven Cozijn	Veldhuyzen van Zantenpark	4	2163 GD	Lisse	08 A-pupil
Julia van der Putten	Anke Servaesstraat	40	2162 KP	Lisse	09 D-junior
Marian Goedemans	1 ^e Poellaan	30	2161 LB	Lisse	31 Recreant
Michelle Wijnhout	Leidsevaart	25a	2161 AS	Lisse	07 A-pupil
Pieter Schol	Tancrediplantsoen	4	2152 DJ	Nieuw Vennepe	06 B-pupil
Daan Schol	Tancrediplantsoen	4	2152 DJ	Nieuw Vennepe	02 Mini-pupil

Redactienieuws

2006

Data uiterste inleverdatum en rapen clubblad "De Spektakels":

Maart	maandag	6	maandag	13
April	maandag	3	maandag	10
Mei	maandag	8	maandag	15
Juni	maandag	6	maandag	12
Juli/aug	maandag	3	maandag	10
September	maandag	4	maandag	11
Oktober	maandag	2	maandag	9
November	maandag	6	maandag	13
December	maandag	4	maandag	11

Let op: gewijzigde inlever- en raapdatum in mei vanwege de Asics Ter Specke Bokaal!!!!



KANTINENIEUWS WINNAARS KOFFIEKAARTEN

December 2005

Paul van Sijl - Elly Bennis - Frans van der Kraan

Januari 2006

Elly de Wit - Gusti de Schipper - G. Knip



AANKONDIGING

De algemene ledenvergadering
wordt gehouden op
donderdag 23 maart 2006
Aanvang 20.30 uur

6 mei 2006: 24^{ste} ASICS Ter Specke Bokaal

De 24^{ste} editie van de ASICS Ter Specke Bokaal zal plaatsvinden op zaterdag 6 mei 2006. De wedstrijd is de opening van het atletiekseizoen en ook van alweer de 10^e jaargang van het Nationaal Baancircuit.

Opvallend in het programma is de terugkeer van de incurante loopnummers: 150 meter, 300 meter en 1.000 meter. Het volledige programma ziet er als volgt uit:

Mannen	Vrouwen
150 meter	150 meter
300 meter	300 meter
1.000 meter	1.000 meter
3.000 meter	
110 meter horden	100 meter horden
400 meter horden	400 meter horden
Hoogspringen	Hoogspringen
Verspringen	Verspringen
Polsstokhoogspringen	
Kogelstoten	Kogelstoten
Discuswerpen	Discuswerpen
Speerwerpen	
Kogelslingeren	Kogelslingeren
4 x100 meter	4 x100 meter

Vorig jaar kenden we een dubbele primeur: bij de mannen ging de bokaal voor het eerst naar het buitenland: de Belg Stijn Stroobants leverde met een sprong over 2,20 de beste prestatie bij de mannen. Bij de vrouwen moest de dagprijs gedeeld worden, omdat Rosina Hodde en spartaan-atlete Yvonne Wisse beide tot een tijd van 13,69 op de 100 meter horden kwamen.

Ook dit jaar verwachten we weer veel topatleten uit binnen- en buitenland aan de start. Daarnaast natuurlijk ook vele Spartaanathleten, die zich in grote getale kunnen meten met deze topatleten.

Nationaal Baancircuit in 2006

Het NBC bestaat uit 9 topwedstrijden in Nederland. Voor 2006 is de formule voor het NBC op een aantal punten gewijzigd, de belangrijkste daarbij zijn:

- Het NBC kent in 2006 **geen richtprestaties** meer; dit betekent dat iedereen met een wedstrijdlicentie zich kan inschrijven voor NBC-wedstrijden. Organisaties hebben uiteraard wel het recht te selecteren bij een te grote belangstelling.
- Er vindt een **verhoging** plaats van het **prijzengeld** voor de nummers 1, 2 en 3 per onderdeel
- In 2006 wordt weer een **circuitprijs** ingevoerd volgens het volgende principe:

Sponsoring

De organisatie is verheugd te melden dat [Kamsteeg Auto Plaza](#) is toegevoegd als subsponsor van de ASICS Ter Specke Bokaal in 2006. De bekende regionale dealer van de merken Volkswagen en Audi beschouwt het top-atletiekevenement als uiting van het sportieve imago van deze automerken. Kamsteeg Auto Plaza is binnen de Spartaan reeds bekend door de persoonlijke sponsoring van triatleet Royce Kortekaas.

ASICS zal voor de 2^e keer hoofdsponsor van de wedstrijd zijn. Daarnaast wordt het evenement mogelijk gemaakt door bijvoorbeeld THASES FBK-games en Rabobank, al vele jaren een trouwe sponsor. Ook Beelen Verpakkingen heeft de vorig jaar ingezette sponsoring voortgezet. Materiële ondersteuning wordt geleverd door HMS, Sierex, WLTO en TyGra.

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

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

Vincent van Stijn (voorzitter)

Marit Suttorp

Lenie van der Poel

Piet van Rijnberk

Ed Warmerdam

Vincent van Blitterswijk

www.spartaan.net/TSBsite

terspeckebokaal@baancircuit.nl

Oproep voor leiding voor onderstaande kampen!!!!

Data zomerkampen 2006



9 tot en met 15 juli 2006	Wanssum	8-11 jaar
9 tot en met 15 juli 2006	Meerlo	12- 15 jaar
16 tot en met 19 juli 2006	Wanssum	6- 8 jaar

Vanaf 18 jaar voor 6 t/m 8 en 8 t/m 11 jarigen

Vanaf 20 jaar voor 12 t/m 15 jarigen

Als je van de zomer mee wilt als begeleiding van een groep Spartaankinderen, neem dan contact op met Marga Kortekaas of spreek haar voicemail in (0252-411574) of stuur een email naar kortekaas@jeugdsportkampen.nl

Marga Kortekaas

DE VRIJWILLIGERSCOMMISSIE



De eerste maand van het jaar 2006 zit er al weer op en de oliebolletjes, kerstboom en het vuurwerk liggen weer ver achter ons.

Januari was zeker geen maand waarin men lekker heeft kunnen uitbuiken. Zeker binnen de Spartaan zijn weer de nodige acties geweest. Denk hierbij aan een druk bezochte Nieuwjaarsreceptie, Keukenhofloop, Vrijwilligersmiddag en onze eerste kennismakingsbijeenkomst met de voorzitters van alle commissies.

De vrijwilligersmiddag, welke door het bestuur was georganiseerd, was met 120 mensen goed bezocht. Onze complimenten aan het bestuur die dit binnen zo'n korte tijd nog heeft weten te realiseren. Iedereen kon zich lekker uitleven met poolen, darten, vlotbruggen, hardlopers om een houtje draaien, loslaten, enz. enz.

De belangstelling voor de eerste commissievergadering van 26 januari jl. was erg groot en is door praktisch alle commissies bezocht. Dit juichen wij natuurlijk alleen maar toe. Hoe meer belangstelling en betrokkenheid er is, hoe beter. Dit bevordert het wij-gevoel, wat in een vereniging zo belangrijk is.

Tijdens deze zinvolle avond zijn een aantal onderwerpen naar voren gekomen, waaraan in de toekomst de nodige aandacht/prioriteit gegeven zal moeten worden. Per commissie is duidelijk gemaakt waar de grootste knelpunten zitten. COMMUNICATIE en WERVING EN SELECTIE zijn vrijwel door elke commissie als prioriteiten naar voren gebracht. Verder zijn er nog een aantal onderwerpen besproken, die op langere termijn aan de orde zullen komen.

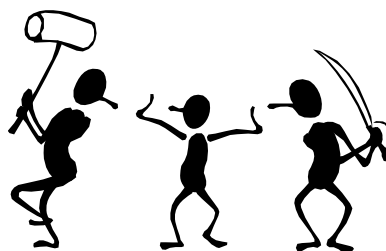
Wij gaan nu kijken hoe wij het e.e.a. zullen gaan aanpakken. Door middel van het clubblad zullen wij u op de hoogte houden.

De trouwe Spartaansitebezoekers hebben vast al ontdekt dat onze vrijwilligerssite inmiddels actief is. Wanneer u naar de site gaat klikt u eerst op Vereniging en daarna op het kopje Vrijwilligers.

Ook gaan wij binnenkort een bijeenkomst organiseren voor potentiële vrijwilligers. Wij willen ze graag kennis laten maken met het vrijwilligerswerk binnen de Spartaan, waardoor zij een gerichte keuze kunnen maken. Natuurlijk spelen wij wel een stimulerende en motiverende rol daar waar bij een vacature de prioriteit erg hoog is.

Tot zover de stand van zaken. Mocht u vragen, ideeën, vrijwilligerswerk willen doen, noem maar op.....schroom niet en neem met een van ons contact op.

Nel van der Krogt
Marianne Grimbergen
Jaap van Amsterdam
Paul van Sijl



Uitslag Klaverjassen 9 december 2005

deelne(e)m(st)ers	Ronde 1	Ronde 2	Ronde 3	Ronde 4	Totaal t/m ronde 4	
	punten	punten	punten	punten	punten	stand
Kaptein Jan	1.542	2.124	1.489	2.081	7.236	1
Ruiten Kees van	1.935	1.783	1.656	1.754	7.128	2
Kraan Frans van der	1.706	1.469	1.733	2.081	6.989	3
Kortekaas Aad	1.569	2.124	1.593	1.482	6.768	4
Amsterdam Martha van	1.672	1.503	1.717	1.648	6.540	5
Berbee Jacques	1.230	1.783	1.771	1.690	6.474	6
Hoejenbos Hans	1.569	1.586	1.656	1.630	6.441	7
Verhaar Gerrit	1.571	1.603	1.489	1.725	6.388	8
Stijn Ria van	1.935	1.479	1.180	1.754	6.348	9
Piet Richard	1.571	1.436	1.505	1.725	6.237	10
Groot Linda de	1.530	1.818	1.189	1.630	6.167	11
Zetten Berend van	1.451	1.603	1.416	1.690	6.160	12
Plomp Lenie	1.611	1.505	1.822	1.177	6.115	13
Veek Theo vd	1.451	1.503	1.671	1.452	6.077	14
Verhaar Dennis	1.530	1.469	1.505	1.520	6.024	15
Wildenburg Piet	1.542	1.479	1.671	1.321	6.013	16
Warmerdam Edwin	1.276	1.505	1.717	1.482	5.980	17
Noort Wil van	1.611	1.586	1.331	1.334	5.862	18
Edens Theo	1.513	1.387	1.189	1.648	5.737	19
Berg Jan van den	1.672	1.058	1.733	1.218	5.681	20
Kroon Sako	1.211	1.174	1.822	1.334	5.541	21
Koot Arnoud	1.706	1.436	1.180	1.218	5.540	22
Dames Frans	1.276	1.818	1.261	1.177	5.532	23
Ruiten Rick van	1.217	1.359	1.416	1.520	5.512	24
Zonneveld Elly	1.217	1.058	1.771	1.452	5.498	25
Zonneveld John	1.513	1.387	1.261	1.222	5.383	26
Ruiten Barry van	1.211	1.174	1.593	1.321	5.299	27
Verhaar Ans	1.230	1.359	1.331	1.222	5.142	28
	42.068	42.568	42.668	42.508	169.812	
	1.502	1.520	1.524	1.518	6.065	
10 december 2004			hoogste score		6.931	
aantal deelnemers	24		laagste score		5.139	
totaal	37.184	37.044	36.324	36.384	146.936	
gemiddeld	1.549	1.544	1.514	1.516	6.122	

Klaverjassen 13 januari 2006

deelne(e)m(st)ers	Ronde 1	Ronde 2	Ronde 3	Ronde 4	Totaal t/m ronde 4	
	punten	punten	punten	punten	punten	stand
Berbee Jacques	1.856	2.072	1.513	1.713	7.154	1
Kroon Sako	1.856	1.359	1.629	2.097	6.941	2
Zonneveld Elly	1.279	1.793	1.629	2.179	6.880	3
Verhaar Gerrit	1.500	2.122	2.100	1.093	6.815	4
Zonneveld John	1.438	2.041	1.888	1.442	6.809	5
Hartman Wim	1.372	1.444	1.888	2.097	6.801	6
Zetten Berend van	1.650	1.500	1.888	1.710	6.748	7
Plomp Lenie	1.504	1.858	1.344	1.910	6.616	8
Berg Jan van den	1.583	1.162	1.529	2.179	6.453	9
Piet Richard	1.518	2.072	1.563	1.132	6.285	10
Walraven Bert	1.136	1.858	1.550	1.713	6.257	11
Wassenaar Dorien	1.438	1.359	1.512	1.910	6.219	12
Kortekaas Aad	1.372	2.122	1.512	1.201	6.207	13
Edens Theo	1.136	1.793	1.500	1.710	6.139	14
Koot Arnoud	1.374	1.162	2.100	1.500	6.136	15
Ruigrok Jannie	1.650	1.444	1.513	1.469	6.076	16
Verhaar Ans	1.279	2.041	1.184	1.469	5.973	17
Ruiten Kees van	1.504	940	1.888	1.442	5.774	18
Ruigrok Piet	1.518	1.020	1.344	1.871	5.753	19
Kaptein Jan	1.374	1.151	1.184	1.871	5.580	20
Ruiten Rick van	1.628	1.151	1.563	1.132	5.474	21
Stijn Ria van	1.583	1.900	872	1.093	5.448	22

Hartman Ank	1.504	1.020	1.550	1.201	5.275	23
Ruiten Patrick van	1.504	1.900	872	965	5.241	24
Wildenburg Piet	1.628	940	1.529	965	5.062	25
	37.184	39.224	38.644	39.064	154.116	
	1.487	1.569	1.546	1.563	6.165	
14 januari 2005			hoogste score		7.170	
aantal deelnemers	21		laagste score		5.014	
totaal	31.160	32.640	32.600	32.180	128.580	
gemiddeld	1.484	1.554	1.552	1.532	6.123	

Stand Klaverjassen 2005/06 na 4 avonden (met aftrek)

deelne(e)m(st)ers	14-okt-05	11-nov-05	9-dec-05	13-jan-06	Totaal na	Af: laagste	Totaal	Eindstand
	punten	punten	punten	punten	4 ronden	ronde	na aftrek	13-jan-06
Kraan Frans van der	7.649	7.076	6.989	0	21.714	0	21.714	1
Kortekaas Aad	7.456	5.849	6.768	6.207	26.280	5.849	20.431	2
Kaptein Jan	6.938	6.240	7.236	5.580	25.994	5.580	20.414	3
Zonneveld Elly	5.988	7.291	5.498	6.880	25.657	5.498	20.159	4
Berbee Jacques	5.814	6.342	6.474	7.154	25.784	5.814	19.970	5
Verhaar Gerrit	5.832	6.685	6.388	6.815	25.720	5.832	19.888	6
Ruiten Kees van	6.845	5.612	7.128	5.774	25.359	5.612	19.747	7
Koot Arnold	5.823	7.591	5.540	6.136	25.090	5.540	19.550	8
Kroon Sako	5.866	6.595	5.541	6.941	24.943	5.541	19.402	9
Edens Theo	5.255	7.251	5.737	6.139	24.382	5.255	19.127	10
Wildenburg Piet	6.785	6.102	6.013	5.062	23.962	5.062	18.900	11
Plomp Lenie	5.821	6.130	6.115	6.616	24.682	5.821	18.861	12
Stijn Ria van	5.903	6.609	6.348	5.448	24.308	5.448	18.860	13
Verhaar Ans	6.028	6.717	5.142	5.973	23.860	5.142	18.718	14
Walraven Bert	6.157	6.080	0	6.257	18.494	0	18.494	15
Piet Richard	5.809	5.898	6.237	6.285	24.229	5.809	18.420	16
Zonneveld John	0	6.132	5.383	6.809	18.324	0	18.324	17
Berg Jan van den	5.935	4.911	5.681	6.453	22.980	4.911	18.069	18
Noort Wil van	5.279	6.698	5.862	0	17.839	0	17.839	19
Hartman Ank	6.005	6.140	0	5.275	17.420	0	17.420	20
Hartman Wim	6.163	0	0	6.801	12.964	0	12.964	21
Zetten Berend van	0	0	6.160	6.748	12.908	0	12.908	22
Hoejenbos Hans	0	6.343	6.441	0	12.784	0	12.784	23
Warmerdam Edwin	6.548	0	5.980	0	12.528	0	12.528	24
Grieken Greet van	6.625	5.703	0	0	12.328	0	12.328	25
Aanhane Mart	5.851	6.413	0	0	12.264	0	12.264	26
Ruiten Barry van	0	6.524	5.299	0	11.823	0	11.823	27
Veek Theo vd	0	5.713	6.077	0	11.790	0	11.790	28
Wassenaar Dorien	5.548	0	0	6.219	11.767	0	11.767	29
Grieken Dirk van	6.433	5.287	0	0	11.720	0	11.720	30
Groot Linda de	0	5.515	6.167	0	11.682	0	11.682	31
Ruigrok Piet	5.831	0	0	5.753	11.584	0	11.584	32
Ruigrok Jannie	5.450	0	0	6.076	11.526	0	11.526	33
Dames Frans	5.888	0	5.532	0	11.420	0	11.420	34
Stijn Joop van	5.798	5.580	0	0	11.378	0	11.378	35
Ruiten Rick van	0	0	5.512	5.474	10.986	0	10.986	36
Ruiten Patrick van	0	4.512	0	5.241	9.753	0	9.753	37
Aanhane Lenie	7.473	0	0	0	7.473	0	7.473	38
Gerven Wim van	0	6.633	0	0	6.633	0	6.633	39
Amsterdam Martha van	0	0	6.540	0	6.540	0	6.540	40
Verhaar Dennis	0	0	6.024	0	6.024	0	6.024	41
Noort Hans van	0	5.841	0	0	5.841	0	5.841	42
Stijn Theo van	5.768	0	0	0	5.768	0	5.768	43
Dofferhoff Jan	5.724	0	0	0	5.724	0	5.724	44
Noort Carla van	0	4.695	0	0	4.695	0	4.695	45
totaal	196.288	196.708	169.812	154.116	716.924	82.714	634.210	
aantal deelnemers	32	32	28	25	117			
gemiddeld	6.134	6.147	6.065	6.165	6.128			
	8-okt-04	12-nov-04	10-dec-04	14-jan-05				
totaal	153.044	147.828	146.936	128.580	576.388			
aantal deelnemers	25	24	24	21	94			
gemiddeld	6.122	6.160	6.122	6.123	6.132			

Vanuit de Technische Raad

De technische raad is op dit moment druk bezig zich voor te bereiden op het nieuwe wedstrijdseizoen. De competitieploegen zijn ingeschreven en als u dit leest hebben we met de competitieploegleiders om de tafel gezeten om de competitie in 2006 zo succesvol mogelijk te laten verlopen.

Wat nu de hoogste prioriteit heeft is het rond krijgen van de zomertrainingen. We willen voor elke groep voldoende trainers hebben om op die manier de grote groepen bij vooral de pupillen en junioren D verantwoord en kwalitatief goed training te kunnen geven. Ondanks dat eind vorig jaar 16 jeugdtrainers hun Jeugd Atletiek Cursus-diploma gehaald hebben, kunnen we altijd nieuwe jeugdtrainers gebruiken. Daarom bij deze een oproep:

Lijkt het je leuk om 1 of 2 keer per week jouw atletiekkennis door te geven aan de jongste jeugd bij de Spartaan, neem dan contact met mij op. Ervaring is niet nodig, enige kennis over de atletieksport kan nooit kwaad. Contactgegevens staan onderaan.

De komende weken zullen we het trainingsschema voor de zomer rond krijgen. Het zomerschema gaat in per **27 februari!!!** Wat nu zo goed als vast staat is het volgende:

Pupillen

Woensdag

Jongens en meisjes geboren in 2000, 1999, 1998 + meisjes geboren in 1997:
van 15:15-16:30, Atletiekbaan

Jongens en meisjes geboren in 1996, 1995 + jongens geboren in 1997:
Van 16:45-18:00, Atletiekbaan

Vrijdag

Jongens en meisjes geboren in 1997, 1996 en 1995:
Van 17:00-18:00, Atletiekbaan

Junioren D

Maandag- en vrijdagavond, tijden volgen nog via de website en email

Junioren C

Woensdag- en vrijdagavond, van 19:00 – 20:45, Atletiekbaan

Junioren B

Maandag- en donderdagavond, van 19:00 – 20:45, Atletiekbaan

Junioren A en Senioren

Specialisatie, tijden volgen nog via de website.

Het definitieve schema komt halverwege februari op de website te staan. Houd www.spartaan.net dus goed in de gaten, want voor je het weet is het 27 februari.

Namens de Technische Raad
Arnoud Koot
Trainingscoördinator

a.koot@wanadoo.nl
06-48421769

Mogen wij u voorstellen:

Dave Clemens

Komt graag naar de Spartaan op de tractor om een voetbaltoernooi te organiseren namens het CWA. Voorziet de Spektakels regelmatig van een wedstrijd- of weekeindverslag en glijdt, draait zijn rondjes met veel plezier in de werpersgroep van Nico van Noort.



Naam	David Wilhelmus Clemens
Woonplaats	Lisserbroek
Leeftijd	17
Familie	Ouders, zus, twee geiten en een blinde kat.
Studie	5 HAVO
Op atletiek	Sinds een Sinterklaas training vanaf het 6 ^e jaar.
Huidige PR's	27,96 met kogelslingeren en 70 wasknijpers in het gezicht.
Favoriete atletiekonderdeel	Kogelslingeren. Lekker rondjes draaien.
Minst leuke onderdeel	1500, vraagt te veel energie en een betere conditie.
Grappigste onderdeel	Polsstokhoogspringen. Capriolen met hoogtevrees en de stok, voor, naast en soms op de bak waarbij de 2m niet wordt gehaald.
Aantal trainingen per week	4
Beste persoonlijke atletiekprestatie ooit	Een ongeldige worp bij het kogelslingeren als B junior van mogelijk 32m. Clubrecord is 31,56m.
Beste atleet(e) ooit	Rutger Smith. Zo jong en al zo goed.
Beste sporter ooit	Geen idee.
Leukste atleet	Bij de C junioren leek hij zo streng. Toch, als je hem beter leert kennen zie je zijn humor, John van der Zwet.
Wie of wat mag er van de atletiekbaan verdwijnen.	Alle lange afstanden.
Andere sporten	Af en toe schaatsen in de winter.
De sport om naar te kijken	Wielrennen en voetbal. Kan niet genoeg zijn.
Wat mis je nog bij de Spartaan?	Extra oefendiscussingen, een indoorbaan en een (indoor)werpnet.
Ambities voor de toekomst	Huisje, boompje, geitje, werpje.
Muziek, CD's	Radio 538 en JUIZE FM.
TV	Sport, voetbal en wielrennen. Een goede film op zaterdag en erg verslavend, Lost.
Internet	Msn en google voor studie, Spartaan, voetbal en wielrennen.
Film	The Matrix.
Eten	Stampotten en prutje van moeders.
Boek	Niet specifiek één boek, toch lees graag ter ontspanning.
Strip	Suske en Wiske, Asterix en Donald Duck.
Vrije tijd	Werken, uitrusten, huiswerk, vrienden en de Spartaan.
Grootste blooper	Schoonhoven, sintelbaan, meerkamp, verspringen. Het landen geïfend met Heino, ging goed. Echter, met 9mm punten in de spikes raakten, in de zweeffase, de benen al in de knoop. Tijdens de landing stond de ene schoen in de andere scheen. Met lelijke verwondingen alsnog de meerkamp afgerond.
Avondje uit met	Vrienden. Een gezellige filmmarathon.

Nico van Noort gaf het stokje aan Dave Clemens met de vraag:

Antwoord	Waar zie jij je zelf over 10 jaar bij de vereniging? Volgend jaar begint de studie CAH te Dronten. Heen en weer rijden is geen optie. Mogelijk een andere atletiek vereniging in de buurt, al zal deze nooit zo leuk zijn als de Spartaan. Over 10 jaar? Hopelijk in goede gezondheid trainen en vrijwilligen met plezier in Lisse.
Verwachting	Vrijwillig aankomend ondernemer in de tuin en akkerbouw slingert zich ,ondanks hoogtevrees, succesvol door de Christelijke Agrarische Hogeschool. Tijdelijk weinig te zien hier op de baan. Wel in het land. Binnenkort trekken cabaretgroep Ongeldig, Dave en John, van baan naar baan met de voorstelling ... Geit 't.

Het estafettestokje gaat naar **Aad van de Lans** met de vraag?

Als je van "de Spartaan" de opdracht krijgt: "even geen trainer, begeleider, ploegleider en allround vrijwilliger. Richt je volledig op de marathon." Wat is er dan meer mogelijk?

Het CWA.

Berichten uit de CWA

Er is sinds het verschijnen van het laatste clubblad veel trainingsarbeid verzet door de wedstrijdathleten. De doorgaans zwaarste trainingsmaand januari zit erop en een aantal hebben zelfs al wat wedstrijden gedaan. Ook dit jaar is de Spartaan weer vertegenwoordigd op een aantal NK's. Remona zal zelfs voor Nederland uitkomen in een Interland tussen Tsjechië, Frankrijk, Engeland en Nederland welke zal worden gehouden in Praag (Tsjechië).

De atleten uit de eerste dames en herenploeg hebben alvast iets om extra naar uit te kijken want de tweede competitiewedstrijd zal kunnen plaatsvinden onder het massaal toejuichende thuispubliek. Dit festijn zal plaats gaan vinden op 25 juni, zet dus allen die datum in de agenda.

Helaas moeten we ook deze maand weer afsluiten met een bericht over een ernstige blessure, dit keer valt de twijfelachtige eer toe aan Maarten ter Hoeve. Tijdens de duintraining, overigens onder bezielende leiding van interim trainer Vincent van Stijn, heeft hij zijn enkelbanden ernstig beschadigd. Wij wensen hem een spoedig herstel toe.

Activiteiten en wedstrijdverslagen

CWA kerstborrel, 18 december

Op de kerstborrel van de CWA is ook de CWA-bokaal uitgereikt. Deze prijs ging dit jaar naar John van der Zwet als waardering voor zijn jarenlange training en begeleiding van de sprintgroep van de Spartaan.

NK junioren, 28 en 29 januari, Groningen

Spartaanjunioren net buiten medailles

Bij het Nederlands juniorenkampioenschap indoor in Groningen is Anouk Kragtwijk van De Spartaan als vierde geëindigd bij het hoogspringen. Lonneke Derriks werd achtste op de 400 meter.

Na haar beslissing om te stoppen met verspringen en zich volledig te richten op het sprinten, stond Lonneke Derriks met de nodige verwachtingen aan de start van haar serie. Die serie werd door haar gewonnen, maar haar tijd van 59.78 viel hierbij tegen. Haar tijd was de zesde tijd in het sterk bezette veld, waar alleen de beste vier naar de finale gingen. Ze plaatste zich wel voor de B-finale, waarin de plaatsen vijf tot en met acht verdeeld zouden worden. In de B-finale lag ze na de eerste ronde op de tweede positie, maar daarna werd ze ingehaald door twee andere loopsters. Op het laatste stuk kwam ze nog naast hen, maar er niet voorbij. Met een tijd van 59.42 werd ze uiteindelijk achtste. Trainster Elly De Regt: "Positief was dat ze haar persoonlijk record verbeterde, maar vandaag viel ons wel wat tegen. Lonneke en ik hadden verwacht dat ze wel een tijd onder de 59 had kunnen lopen, maar blijkbaar zat dat er nu niet in."

Bij het hoogspringen kwam Anouk Kragtwijk nog niet in de buurt van haar persoonlijk record, maar ze is op de goede weg terug nadat ze vorig jaar door een blessure ver werd terug geworpen. Ze zat goed in de wedstrijd en bedwong in één poging de hoogte van 1.57 meter, maar kwam niet over de 1.60 meter. Die hoogte had goed kunnen zijn voor zilver, nu moest ze genoegen nemen met de vierde plaats.

(Dit verslag werd u aangeboden door Wouter Hoogkamer)

NK meerkamp, 5 februari, Gent (België)

De eerste NK medaille (brons) van het jaar 2006 is door Remona binnengehaald tijdens de NK meerkampen in Gent. Remona Fransen scoorde bij de dames in de Topsporthal te Gent een nieuw pr. Met ruim 300pnt: **3.843 pnt**. Haar prestaties: 60m.h.: **8.98s.**(pr); hoog: **1.68m.**; kogel:**11.88m.**(pr); ver: **5.66m.**(pr); 800m.: **2.29.53**. Ook Eva was erg goed op dreef en eindigde uiteindelijk op de vierde plaats met **3.511 pnt** (pr). Haar prestaties: **9.38s.**; **1.56m.**; **11.99m.**(pr); **5.49m.**(pr); **2.34.86**.

Natuurlijk klasse prestaties, gefeliciteerd dames!

Mededelingen

- In maart zal er weer een filmavond worden georganiseerd door de CWA voor alle wedstrijdathleten + de C-ers! Net als voorgaande jaren dienen jullie zelf voor eten te zorgen, de CWA zorgt dan voor de film en wat te drinken. Heb je een goed idee voor de film meld je dan bij één van de CWA-ers. Binnenkort meer gedetailleerde informatie via de vertrouwde kanalen!

Ranglijsten en Clubrecords

Dit keer geen ranglijsten en clubrecords, de uitslagen (en eveneens de verbeteringen op de ranglijsten) van het indoorseizoen zullen aan het einde van het indoorseizoen in één keer worden gepubliceerd. Dit clubblad wel de traditionele top drie-tjes van het afgelopen outdoorseizoen. Met dank aan ons cijferkanon Floor.

Top 3 van 2005

Heren							
Nummer	Heren			Jongens A		Jongens B	
100m	1	Rick van Ruiten	11,61	Jelle van der Krogt	11,69	Joost Verdel	12,1
	2	Rory van Noort	11,4	Joost Verdel	12,1	Dave Clemens	12,7
	3	Jelle van der Krogt	11,69	Floor van Langen	12,6	Hein Heemskerk	13,0
200m	1	Wouter Hoogkamer	23,37	Jelle van der Krogt	24,03	Dave Clemens	27,26
	2	Jelle van der Krogt	24,03	Floor van Langen	25,04		
	3	Stefan den Harder	24,10	Dave Clemens	27,26		
400m	1	Wouter Hoogkamer	50,41	Floor van Langen	55,54	Ruud van Noort	62,29
	2	Pieter van Langen	51,49	Jelle van der Krogt	55,86		
	3	Arie Barnhoorn	52,29	Ruud van Noort	62,29		
800m	1	Pieter van Langen	1.53,10	Floor van Langen	2.02,31		
	2	Wouter Hoogkamer	1.57,81	Rik Cederhout	2.10,82		
	3	Floor van Langen	2.02,31				
1500m	1	Pieter van Langen	4.00,69	Floor van Langen	4.15,89	Hein Heemskerk	5.13,7
	2	Floor van Langen	4.15,89	Rik Cederhout	4.34,48	Ruud van Noort	5.16,9
	3	Maarten ter Hoeve	4.16,64	Hein Heemskerk	5.13,87	Daan van Niekerk	5.21,26
5000m	1	Erik Bakker	15.56,29	Rik Cederhout	17.52,03		
	2	Johan Cederhout	17.00,62				
	3	Rik Cederhout	17.52,03				
10000m	1	Willem Boon	33.47,86				
110mH	1	Rory van Noort	15,39	Jelle van der Krogt	21,0	Joost Verdel	19,3
	2	Ed Warmerdam	16,32			Hein Heemskerk	20,2
	3	Rick van Ruiten	16,4			Dave Clemens	21,2
400mH	1	Joost van der Meer	60,11				
	2	Ed Warmerdam	60,31				
	3	Paul de Koning	67,45				
3000mSt	1	Martien van der Hoorn	10.15,22				
Ver	1	Rick van Ruiten	6,85	Joost Verdel	5,63	Joost Verdel	5,63
	2	Rory van Noort	6,48	Jelle van der Krogt	5,38	Hein Heemskerk	4,94
	3	Joost van der Meer	5,91	Hein Heemskerk	4,94	Frans Beijk	4,85

Heren							
Nummer	Heren		Jongens A		Jongens B		
Hoog	1	Rick van Ruiten	2,03	Jelle van der Krogt	1,70	Joost Verdel	1,60
	2	Joost van der Meer	1,90	Joost Verdel	1,60	Hein Heemskerk	1,55
	3	Rory van Noort	1,87	Hein Heemskerk	1,55	Ruud van Noort	1,50
Pols	1	Rory van Noort	4,10	Joost Verdel	2,40	Joost Verdel	2,40
	2	Joost van der Meer	3,60	Jelle van der Krogt	2,20	Hein Heemskerk	2,20
	3	Niels van der Poel	3,00	Hein Heemskerk	2,10	Ruud van Noort	2,10
HSS	1	Rick van Ruiten	14,06	Joost Verdel	11,90		
	2	Joost Verdel	11,90				
	3	Niels van der Poel	11,09				
Kogel	1	Arnoud Koot	13,32	Jelle van der Krogt	9,16	Dave Clemens	10,64
	2	Rick van Ruiten	13,02			Frans Beijik	9,22
	3	Edwin Kortekaas	12,54			Ruud van Noort	9,08
Discus	1	Edwin Kortekaas	47,30	Jelle van der Krogt	23,09	Dave Clemens	30,75
	2	Arnoud Koot	41,65			Ruud van Noort	26,05
	3	Rick van Ruiten	38,91			Hein Heemskerk	24,19
Speer	1	Rick van Ruiten	59,44	Ruud van Noort	40,88	Ruud van Noort	40,88
	2	Rory van Noort	57,01	Joost Verdel	35,91	Joost Verdel	35,91
	3	Vincent Schniedewind	48,07	Hein Heemskerk	33,39	Hein Heemskerk	33,39
Slingeren	1	Peter van Noort	51,05			Dave Clemens	26,69
	2	Arnoud Koot	40,55			Frans Beijik	23,26
	3	Rory van Noort	29,16			Joost Verdel	20,93
Meerkamp	1	Rory van Noort	6617	Jelle van der Krogt	3978	Joost Verdel	3515
	2	Rick van Ruiten	6177			Hein Heemskerk	3295
	3	Arne van der Meer	5290			Dave Clemens	3076
Dames							
Nummer	Dames		Meisjes A		Meisjes B		
100m	1	Yvonne Wisse	12,12	Romara van Noort	12,38	Anouk Kragtwijk	13,87
	2	Romara van Noort	12,38	Nienke ter Hoeve	13,33	Evelijn Plantenberg	14,22
	3	Remona Fransen	12,48	Anouk Kragtwijk	13,87	Alice Runcianu	14,84
200m	1	Yvonne Wisse	24,02	Romara van Noort	24,70	Anouk Kragtwijk	27,95
	2	Romara van Noort	24,70	Lonneke Derriks	26,86	Evelijn Plantenberg	29,2
	3	Remona Fransen	24,86	Nienke ter Hoeve	27,42	Alice Runcianu	32,8
400m	1	Romara van Noort	55,13	Romara van Noort	55,13	Anouk Kragtwijk	62,07
	2	Lonneke Derriks	57,98	Lonneke Derriks	57,98	Evelijn Plantenberg	67,73
	3	Remona Fransen	59,63	Nienke ter Hoeve	61,33	Alice Runcianu	76,34

Dames							
Nummer		Dames		Meisjes A		Meisjes B	
800m	1	Yvonne Wisse	2.11,17	Lonneke Derriks	2.18,77	Anouk Kragtwijk	2.33,6
	2	Lonneke Derriks	2.18,77	Romara van Noort	2.21,21	Chantal Selhorst	2.34,48
	3	Romara van Noort	2.21,21	Nienke ter Hoeve	2.30,0	Evelijn Plantenberg	2.37,5
1500m	1	Eveline Botter	5.11,75	Iris van der Meer	5.45,14	Lisanne Slotboom	6.02,76
	2	Lenie van der Poel	5.44,0	Lisanne Slotboom	6.02,76	Esther Habers	6.18,97
	3	Iris van der Meer	5.45,14	Esther Habers	6.18,97		
3000m	1	Eveline Botter	11.36,01				
	2	Diana Nijboer	12.03,36				
	3	Lenie van der Poel	12.33,30				
100mH	1	Yvonne Wisse	13,62	Lonneke Derriks	17,11	Evelijn Plantenberg	17,3
	2	Remona Fransen	14,62	Nienke ter Hoeve	19,09	Anouk Kragtwijk	18,4
	3	Eva van der Poel	15,04			Alice Runcianu	18,6
400mH	1	Yvonne Wisse	58,70	Lonneke Derriks	64,94	Evelijn Plantenberg	69,33
	2	Lonneke Derriks	64,94	Evelijn Plantenberg	69,33	Alice Runcianu	85,80
	3	Evelijn Plantenberg	69,33				
Ver	1	Yvonne Wisse	5,89	Lonneke Derriks	5,34	Evelijn Plantenberg	4,54
	2	Remona Fransen	5,68	Nienke Kragtwijk	5,10	Anouk Kragtwijk	4,51
	3	Lonneke Derriks	5,34	Evelijn Plantenberg	4,54	Mara Broekhof	4,28
Hoog		Eva van der Poel	5,34				
	1	Yvonne Wisse	1,81	Anouk Kragtwijk	1,60	Anouk Kragtwijk	1,60
	2	Remona Fransen	1,76	Nienke Kragtwijk	1,45	Evelijn Plantenberg	1,40
HSS	3	Anouk Kragtwijk	1,60	Nienke ter Hoeve	1,42	Mara Broekhof	1,35
						Hannah Overgauw	1,35
Kogel	1	Lonneke Derriks	10,60	Lonneke Derriks	10,60		
	2	Sonja van Noort	9,63				
Discus	1	Yvonne Wisse	12,81	Nienke Kragtwijk	9,40	Mara Broekhof	10,63
	2	Roxanne van Noort	12,24	Nienke ter Hoeve	7,93	Anouk Kragtwijk	10,18
	3	Eva van der Poel	11,89	Lonneke Derriks	7,65	Inge van Kesteren	9,14
Speer	1	Roxanne van Noort	36,63	Hannah Overgauw	23,41	Hannah Overgauw	23,41
	2	Heidi van der Veek	35,92	Inge van Kesteren	19,75	Inge van Kesteren	19,75
	3	Eva van der Poel	31,58				
Slingeren	1	Yvonne Wisse	36,35	Nienke Kragtwijk	29,45	Inge van Kesteren	22,43
	2	Eva van der Poel	34,38	Romara van Noort	27,73	Stefanie van der Meer	21,23
	3	Debby van der Kraan	32,23	Lonneke Derriks	26,41	Rianne Wessels	20,91
Meerkamp	1	Heidi van der Veek	32,29			Inge van Kesteren	26,76
	2	Eva van der Poel	24,45				
	3	Yvonne Wisse	6026	Nienke ter Hoeve	3365	Anouk Kragtwijk	3591
	2	Remona Fransen	5238			Evelijn Plantenberg	3264
	3	Eva van der Poel	5015			Alice Runcianu	2281

Kerstcross 2005

Het was een uitgelezen dag die Tweede Kerstdag voor een sportieve cross in het Keukenhofbos. De weergoden waren ons uitermate goed gezind en het vooruitzicht van wat lichaamsbeweging dreef jong en oud richting Kasteel Keukenhof. De opkomst was groot. Er werd niet alleen hard gelopen, er werd ook gewandeld. Een pittig parcours door een winters bos deed menig een de pas er flink inzetten. Het zeer sportieve tempo dat Marty er samen met Hennie op na hield, deed Coby na één ronde de "stokken" afgeven en ondergetekende beseffen wat sportief wandelen inhield. Ilonka volgde deze koplopers met flinke tred, immer gebruikmakend van haar "stokken". Daarachter zagen we Lena, Ria, Fia, Elly, Marian en wellicht nog enkele Spartaanleden.....

Genieten was het en gezellig, een traditie om in ere te herstellen.

Organisatie bedankt !Liesbeth.

Cat	Afst	nr.	Naam	Tijd	Cat	Afst	nr.	Naam	Tijd
Msen	7650	675	Royce Kortekaas	25,42	Msen	7650	435	Hans Hoejenbos	38,51
Msen	7650	438	Erik Bakker	25,57	Msen	7650	274	Sako Kroon	39,08
Msen	7650	456	Willem Boon	26,46	Vsen	7650	482	Gusti de Schipper	39,28
Msen	7650	455	Maarten Hoogkamer	28,13	Msen	7650	622	Nico Schriek	39,36
Msen	7650	497	Willem van Klink	29,21	Msen	7650	268	Kees van Ruiten	39,40
Msen	7650	240	John van der Zwet	29,22	Msen	7650	623	Jan van der Berg	40,35
Msen	7650	444	Ferry Kortekaas	29,31	Msen	2550	226	Maarten ter Hoeve	8,18
Msen	7650	485	Kees Landman	29,32	Msen	2550	474	Johan Cederhout	8,25
Msen	7650	668	Danny Sloodbeek	29,41	Msen	2550	473	Wouter Hoogkamer	8,27
Vsen	7650	234	Eveline Botter	29,45	Msen	2550	472	Joost van der Meer	8,42
Msen	7650	452	Kees van Beelen	30,06	JA	2550	244	Joost Leuven	8,43
Msen	7650	667	Ron de Kooker	31,05	JA	2550	241	Rik Cederhout	8,45
Msen	7650	454	John Wassenaar	31,10	Msen	2550	482	Arie Barnhoorn	9,07
Msen	7650	477	Aad van der Lans	31,22	Msen	2550	477	Vincent van Blitterswijk	9,12
Msen	7650	669	Nico Went	32,05	Msen	2550	488	Vincent Schniedewind	9,22
Msen	7650	624	Wim Cozijn	32,24	Msen	2550	670	Piet Walraven	10,13
Msen	7650	674	Frank Paff	32,59	Msen	2550	478	Vincent van Stijn	10,27
Msen	7650	433	Gerard Beernink	33,06	Msen	2550	486	Dennis Verhaar	10,40
Msen	7650	496	Han Ligtvoet	33,12	JB	2550	242	Jan van der Voet	10,50
Msen	7650	811	Kees Henzen	33,14	Msen	2550	233	Frans van der Kraan	11,01
JA	7650	237	Ruud van Noort	33,58	Msen	2550	671	Jan Dofferhoff	11,13
JA	7650	483	Dave Clemens	35,08	Vsen	2550	273	Jennifer Lem	11,17
Vsen	7650	278	Tessy Lenting	35,08	Msen	2550	266	Theo Edens	11,20
MB	7650	225	Lisanne Slotboom	35,17	Vsen	2550	487	Eveline Faasse	11,28
Msen	7650	476	Cees Hoogenboom	35,40	MA	2550	480	Iris van der Meer	11,29
Vsen	7650	484	Til Duineveld	35,56	MA	2550	835	Anouk Kragtwijk	11,30
Msen	7650	474	Kees Versteeg	36,14	Vsen	2550	481	Nienke ter Hoeve	11,30
MB	7650	236	Esther Habers	36,40	Vsen	2550	281	Louise Verdel	11,32
Msen	7650	485	Jos Duineveld	37,01	Vsen	2550	272	Joke van der Lans	12,19
Msen	7650	625	Ronald van Loon	37,11	Vsen	2550	269	Dorien Wassenaar	12,31
Msen	7650	238	Laurens van Schie	37,20	Vsen	2550	246	Fieke van Noort	12,34
Vsen	7650	245	Sonja van Noort	37,35	Msen	2550	247	Jan Beelen	12,54
Msen	7650	486	Puck Wensveen	37,39	Vsen	2550	267	Eefje Wensveen	13,37
JA	7650	484	Jelle van der Krogt	37,44	Vsen	2550	235	Greet van Grieken	14,35
Msen	7650	460	Jack de Vroomen	37,47	Vsen	2550	672	Josefien Nederstigt	15,16
Msen	7650	258	Hein Hendriks	38,09	Vsen	2550	230	Jeannette v der Toorn	15,16
Vsen	7650	626	Wilma Haagsman	38,45	Vsen	2550	271	Thea Baak	15,47
Vsen	7650	448	Ria Schriek	38,50	Vsen	2550	275	Marga Kortekaas	15,55



Meedoen is belangrijker dan winnen.

Hieronder de ervaringen van de mensen die de Spartaan schat hebben gevonden. Onze tuinmannen hebben de schat laatst weer goed verstopt waarvoor hartelijk dank.
Team Klaproos.

October 16, 2005 by [Cor & Pea](#)

We kwamen toevallig langs deze cache terwijl we een ritje in de bollenstreek aan het maken waren. We konden hem natuurlijk niet laten liggen. Toen we bij de atletiek baan kwamen was het er wel erg druk, maar toen iemand Pea met de GPS zag lopen was haar eerste vraag "tja, waar ligt ie nou he?" Ik ben het vergeten te vragen, maar volgens mij moet het Debby, Jolanda of Sonja geweest zijn. Zij vertelde ons in ieder geval dat de mensen het wel gewend waren dat er hier af en toe mensen kwamen die met zo'n vreemd apparaatje komen en altijd op de zelfde plaats in de grond zaten te wroeten. We hebben hem dus ondanks de drukte gewoon kunnen loggen.

October 20, 2005 by [scumari](#)

Ja,ja, zondagmiddag is het erg druk, vandaar vandaag maar even terug geweest, meteen gevonden, loggen, zwaaien naar grasmaaimeneer en weer foetsie. Thanx, Rick en Kelly

October 25, 2005 by [Martijn & Jacco](#)

Naja...Beetje een vreemde plek..We kregen niet de indruk dat er iemand aanwezig was op de atletiekclub.. Na enige twijfel toch maar de baan op en met succes... In: (ons kenmerk) / uit: TB. Succes aan iedereen die zich aan deze cache waagt. Martijn & Jacco

November 2, 2005 by [wapsjes](#)

Met reek op stap gegaan voor hem voor het eerst dat hij schat ging zoeken. We waren snel ter plaatse alleen konden we de kist niet vinden, er waren drie aardige mannen die ons met kleine aanwijzingen precies de goede plek zetten. Bedankt voor deze tip. Een meneer vertelde dat er regelmatig mensen langskwamen. Heeft ons ook een vuilniszak gegeven de kist was wat nat van binnen en hij bracht ook een schep mee zodat.....!!!!!!!. Was een goed idee van die meneer.

November 3, 2005 by [Bu en Pu](#)

Gevonden 15:00.We hadden de beschrijving vergeten dus wisten niet wat we zochten. Gelukkig wel het waypoint in de GPSr. Net na onze vondst kwam een club sportieve dames de baan op, De trainer was goed op de hoogte en vertelde ze uitgebreid wat die twee met dat gekke mobieltje daar aan het doen waren 😊. -> We zijn vergeten onze team-naam in het logboekje te schrijven...

November 3, 2005 by [Team Kluskabouter](#)

In verband met interview voor het Witte Weekblad voor het eerst van mijn leven een cache gevonden. Wel met wat hulp van team Sassem en Lutjeboer, en ook met gebruik van hun gps. Erg leuk!

November 23, 2005 by [Jessy](#)

Altijd fijn zo'n gemakkelijke cache. Ik was op weg naar het centrum van Lisse, en dat heb ik nu mooi met deze cache gecombineerd. Toch nog even lopen zoeken. Toen ik de cache gevonden had en wegliep, vroeg een aardige meneer of ik de schat gevonden had. Jessy

November 26, 2005 by [De Sassemers](#)

Spannend met die trainende mensen, toch ongestoord gevonden.

December 7, 2005 by [VanO](#)

Na de "niet kunnen vinden frustratie van Beeldenstorm in het Huis der Saksen", deze maar even meegenomen. Was deze ook niet gelukt dan zou er niets anders opzitten dan een afspraak met het Riagg te maken. Bedankt voor deze. Team VanO.

December 7, 2005 by [Dreefhelden](#)

Vanmiddag langs geweest met een vriend. Plaatselijk bekend, dus niet al te moeilijk. Ook de tweede cache gevonden. Jammer van de grote hoeveelheid rotzooi die in de cache zat (de papieren startnummers). In: reserve pen / Uit: startnummer 5370

December 15, 2005 by [Giga&Goochem](#)

Vandaag voor mijn werk in de buurt, dus hier maar even langsgereden. Er was niemand te zien, maar de kist was snel gevonden! Bedankt! 13.00 uur. Groet Giga

January 5 by [Sloppie](#)

12:00. Net even boodschappen wezen doen in Lisse en dachten deze cash gelijk maar even te lopen. Ik moest even nadenken waar de Spartaan ook precies zit. Gelukkig reed ik er tegenover de parkeerplaats op en zag na het uitstappen dat we er tegenover waren. De GPS ingesteld en tja, we hoefden niet te zoeken.... De stash lag gewoon open en bloot. Dit keer zaten er niet zo veel startnummers in, zoals ik in een eerdere log al las, maar veel madailles en dat was voor onze Sloppie helemaal het summum! Hij heeft lang nodig gehad voor hij wist welke hij nu zou kiezen, uiteindelijk 1 aan een keycord. Tja dan heb je twee voor 1. We hebben er een Dino ingedaan, die was een beetje groot maar kregen de amubox toch weer dicht



Nu met de hand een dieper gat gegraven en daar de box met zak weer ingestopt. Ik moest daarna mijn handen wel in ijswater wassen na eerst het ijs gebroken te hebben, knap koud moet ik zeggen. Maar om weer een beetje op te warmen hebben we nog een rondje op de sintelbaan (heet dat (nog) zo?), gelopen. Buiten adem in onze dikke kleding maar wel weer warm stapten we weer in de auto. Leuke cash! Sloppie



January 30 by [klaproos](#)

Cache controle. Alles ligt er nog perfect bij. Team Klaproos. Jolanda en Roy.

February 4 by [Koos de Kapper](#)

Flinke drukte op de omliggende sportvelden – hier was alles in diepe rust. Houden atletiekbeoefenaars niet van vroeg opstaan? 🤖 Cachers wel !! Ongestoord kunnen loggen. Bedankt en groeten, Koos & Yvonne

February 5 by [Team MayCooper](#)

En dit was nummer 3 voor vandaag... in een behoorlijke mist/motregen, in het donker... We hadden niet veel hoop om deze te vinden, maar ja, hij lag slechts een paar honderd meter van onze route... toch maar een poging gewaagd. En jawel hoor! Dennis heeft hem gevonden!! Kijk, zulke gast-cachers heb je wat aan!! Dus voor deze: all credit to Dennis!!

C.R.A.-NIEUWS

UIT ONS OVERLEG

Op donderdagavond 16 februari houden we na de training een informatieavond over (medische) aandachtspunten voor de recreatieve loper. Aanvang ca. 21.00 uur in de kantine. Dit gaat o.a. over blessurepreventie, maar dat niet alleen. We worden allemaal ouder en dan krijgen we met nieuwe ongemakken te maken. Paul Stelder informeert ons waarop we moeten letten. Via een poster in de kantine en de trainers is er al aandacht aan gegeven.

Over de Antwerp 10 miles is nog maar beperkte info op de Belgische website te vinden. Deze is op zondag 23 april is. Als jullie dit lezen, is er in de kantine waarschijnlijk al een poster en een inschrijffijst.

MEER KAARTCONTROLE in Amsterdamse Waterleidingduinen (AWD)

In de kantine zijn begin januari foldertjes gelegd met de tekst vanaf de volgende alinea. Deze is ook op de website gezet. **Wat betreft het parkeren, is intussen bekend gemaakt, dat de nieuwe betaalautomaten pas deze zomer komen en dat daarom is besloten om weer jaarparkeerkaarten in de oude (papieren) vorm uit te geven. Vanaf begin februari zijn deze kaarten te koop bij de bekende voorverkoopadressen. Deze kaarten kunnen medio 2006 worden omgewisseld voor de pasjes met magneetstrip. Hiermee is dan de slagboom te openen.**

Informatie voor de Spartaanleden, die (regelmatig) in de AWD trainen.

Controle op toegangskaarten (ook op jaarkaarten)

Er zijn extra duinwachters aangesteld. Men gaat (ook) intensief controleren of je een toegangskaat hebt. Wij moeten er als loopgroepen van uitgaan dat ook wij ieder zullen worden gecontroleerd. **Zorg dus dat je jouw kaart bij je hebt.** De boete is 40 à 45 euro.

Voor de duidelijkheid: de trainer gaat niet controleren of ieder een kaartje bij zich heeft. Ook kan hij niemand verbieden mee te lopen met de groep. Het terrein is immers voor ieder met toegangskaat toegankelijk. Maar als je bij controle geen kaartje kunt laten zien, ben je (zeker in juridische zin) geen deel van de groep. Je problemen zijn alleen jouw problemen.

Om nat en/of onleesbaar worden van je kaart te voorkomen, kun je deze binnenkort zo nodig bij het bezoekerscentrum (Oase) laten sealen.

Parkeren

Begin 2006 komen er nieuwe betaalautomaten (voor toegang- en parkeerkaarten) bij de hoofdingangen en komen er slagbomen op de parkeerterreinen.

Met de betaalautomaten zal van ons vrijwel niemand te maken hebben, want ik denk dat ieder jaarkaarten heeft (toegang en parkeren).

Om de slagboom te openen, heb je t.z.t. een nieuw type (jaar)parkeerkaart nodig.

DE WTR-COMPETITIE (CRA/WOC)

DE POLDERLOOP OP ZONDAG 12 FEBRUARI 2006: 12.00 UUR

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

Voor de vijfde loop in onze WTR-competitie kunnen we net als afgelopen jaren weer terecht bij scoutinggroep De Shawano's. Je komt er via de Randmeerstraat. Voor wie deze niet weet; het is in Poelpolder Zuid, dicht bij de ringvaart Haarlemmermeer en onder de hoogspanningsleiding die langs De Engel naar Lisserbroek loopt. **Kom zoveel mogelijk op de fiets. Er is weinig parkeerruimte. Kom je wel met de auto: parkeren bij de ijsbaan.**

We hebben ook dit jaar weer het in vorige jaren gebruikelijke 'randgebeuren' (o.a. snert na de loop). Dit in samenwerking met de scoutinggroep.

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

Vanwege de gevaarlijke situatie bij 2^e Poellaan/Rooversbroekdijk hebben we de laatste paar jaar een **nieuw parcours**. Het is "heen en weer", (voor sommigen helaas; anderen vinden het juist leuk). Voor ons is de veiligheid het belangrijkste.

Net als vorig jaar starten we met z'n allen op de Randmeerstraat en gaan via de Middenweg en Rooversbroekdijk richting molen. We gaan na de molen **niet rechtsaf maar linksaf** de 3^e Poellaan op; langs de ringvaart naar het A4-viaduct. Hier hebben we een keerpunt. **Om geen ongelukken te krijgen, lopen we links!!**

We zorgen voor routekaartjes bij de start; bekijk deze even goed.

Kijk elders in dit nummer nog eens na, hoe het met de concurrentie staat; de laatste kans om je puntentotaal vóór de Coopertest op te vijzelen. Alvast een goede en sportieve strijd toegewenst.

DE COOPERTEST IN DE WTR-COMPETITIE

Zoals de meeste deelnemers wel weten, is de Coopertest op 19 maart a.s. een 'verplicht' onderdeel van de competitie.

Uit de voorgaande vijf lopen worden de punten van de 'slechtste' prestatie weggestreept, maar die van de Coopertest (1 punt voor elke 25 meter) blijven staan.

Mocht je op 19 maart (12 uur) niet kunnen, dan kun je, zoals we in oktober al hadden aangegeven, op de **reserve Coopertest op zondag 5 maart om 11.00 uur** alvast je puntjes halen (we kunnen niet meer bij een algemene Coopertest aansluiten, want die worden de laatste paar jaar niet meer georganiseerd).

Voor de slimmeriken: als je op beide dagen meedoet dan telt de prestatie van 19 maart.

DE AFSLUITING VAN DE WTR-COMPETITIE

We willen in een afsluitende bijeenkomst de winnaars en de nummers 2 en 3 in de verschillende categorieën bekend maken. Net als vorig jaar willen we dit doen direct aansluitend aan de Coopertest op zondag 19 maart. In de volgende Spektakels meer informatie.

Hieronder twee 'communicatieberichtjes'. Het gaat om zaken die in de eerste plaats met de trainingen te maken hebben. Namens de trainers zijn deze al wel eens genoemd. Wij brengen ze nog eens onder jullie aandacht.

VEILIG LOPEN OP DE WEG; <u>met (eigen) reflectiehesje</u>
--

Er zijn de volgende regels afgesproken.

Op fiets- en wandelpaden lopen we rechts en hooquit met z'n tweeën naast elkaar en op wegen links. Redenen: tegenliggers zonder licht op de fiets zien we meestal te laat. Het kan ook heel goed zijn dat een fietser ons te laat ziet. Als we rechts lopen, kan een tegenligger er langs en met een achteropkomende fietser is het snelheidsverschil veel kleiner dus een eventuele klap is niet zo hard. Op de weg hebben we ook met auto's te maken. Wij zien deze eerder dan dat de automobilist ons ziet, dus moeten we zelf extra alert zijn. Als we links lopen, kunnen we sneller reageren.

Dus: bijv. langs de Leidsevaart en vanaf de Corneliabrug lopen we tot het fietspad aan de linkerkant. De andere 'vaste' stukken gaan over fietspaden en daar lopen we dus rechts. Met deze afspraken bereiken we bovendien dat je niet steeds met hetzelfde been aan de lage kant loopt. Afwisseling helpt blessures voorkomen.

Zoals we al meer hebben gemeld: Om ieders eigen veiligheid te waarborgen is voorwaarde dat je voldoende reflecterend materiaal draagt, zodat je goed zichtbaar bent voor weggebruikers.

Nogmaals: ieder wordt geacht met zijn eigen hesje te lopen.

In januari waren er erg veel die geen eigen hesje droegen. Dit is niet de bedoeling. De hesjes van de Spartaan zijn er voor nieuwe leden die zelf nog geen hesje hebben en voor de enkele andere die zijn of haar eigen hesje eens een keer is vergeten.

Als je geen reflectiemateriaal draagt, mag je niet mee.

TWEDE FUNCTIE OUDE LEDENPAS

Heb je je nieuwe ledenpas al? En hoe staat het met je oude? Aad van der Lans attendeerde al eens op een goede tweede functie van je oude pas.

Ieder loopt wel eens een keer alleen en hopelijk overkomt het je nooit, maar stel dat je een ongeluk krijgt waarbij je niet meer aanspreekbaar bent. Heb je dan een legitimatie bij je? Maak met een perforator een gat naast je naam in je oude ledenpas (en andere pasjes); knip het overtollige rond je naam en adres weg en bevestig het kleine stuk onderaan in de veter van je loopschoen. Ook handig in de kleedkamer; veel mensen lopen met dezelfde schoenen. Ik heb zelf al gemerkt dat het daarom zelfs handig is zo'n legitimatie in beide schoenen te doen. Anders zit er zomaar per ongeluk één van je schoenen in de tas van een ander. Dus opsparen die stukjes. Als je meer dan één paar schoenen in gebruik hebt, kun je nog eigen herkenningstekens maken om de verschillende schoenen uit elkaar te houden. Ik kan na een tijdje tenminste alleen nog links en rechts onderscheiden.

TERUGBLIK KERSTSTUKJES MAKEN

We hadden uiteindelijk 47 deelnemers en hebben van hen (veel) positieve reacties gekregen. Dankzij de goede contacten van Martien en Martin was er extra (gesponsord) materiaal en idem hapjes. Zo konden we uit de bijdrage ook nog ieder van gratis chocolademelk en een glaasje Glühwein voorzien. We hebben M&M hartelijk bedankt met een cadeaubon; een bloemetje leek ons wat minder geslaagd.

Het was voor ons fijn om te merken dat zovele na afloop hielpen de tafels en kantine schoon te maken. Dat was echt: vele handenenz.

We kunnen terugzien op een zeer geslaagde avond. Ieder ging met twee zelfgemaakte stukjes naar huis en enkelen bovendien met een prijs (mooiste compositie, creatiefste stuk en sportiefste stuk). Een enkeling meldde zich al voor volgend jaar.

TRIMLOPEN

Deze keer een heel kort overzicht van trimlopen in de omgeving. Het is even rustig.

Meer informatie over afstanden, starttijden, organiserende vereniging en tel.nr. voor inlichtingen kun je vinden in het [trimloopboekje](#).

Beide hieronder vermelde lopen maken deel uit van het Zorg- en Zekerheidscircuit.

Zo.	19 febr.	ZenZ-Hardloopwinkel Roadrunnersloop; 5-10-15 km	10.30 u. Leiden
zo.	12 mrt.	ZenZ-De Voorschotenloop; 5-10-15 km	12.00 u. Voorschoten

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

Uitslag Keukenhofloop WTR Competitie AV de Spartaan 08/01/2006

STNR	VOORNAAM	FAM.NAAM	CAT	PUNT1	PUNT2	PUNT3	TIJD4	PUNT4	TOTAAL
209	Joële	Langeveld	DK		100	100 0	0.32.49	100	300
225	Lisanne	Slotboom	DK		92	98	00.35.05	98	288
273	Jennifer	Lem	DK	96	96	94	00.35.26	96	382
245	Sonja van	Noort	DK	100	98	92	00.37.13	94	384
236	Esther	Habers	DK	98	94	96			288
254	Elina	Poot	DK	94	90	90			274
219	Inge van	Kesteren	DK		88				88
218	Raisa	Monteny	DK		86				86
229	Diana	Nijboer	DV1K	100		100	00.34.12	100	300
278	Tessy	Lenting	DV1K	98	100	98	00.35.14	98	394
224	Bianca v	Rossum	DV1K		96	94	00.40.41	96	286
257	Gonny v/d	Hoorn	DV1K	94	90	92	00.41.26	94	370
262	Lida v.d.	Voort	DV1K	86	86	86	00.42.47	92	350
298	Marja v	Uffelen	DV1K				00.44.41	90	90
227	Esther	Verhoef	DV1K		98	96	00.45.44	88	282
297	Ingrid	Hogervorst	DV1K				00.45.48	86	86
256	Ellemiek	Schrama	DV1K	96	92	90	00.45.57	84	362
203	Sophie	Koppert	DV1K				00.49.56	82	82
253	Rita	Wassenaar	DV1K	92	88	84			264
276	Jolanda	Dedel	DV1K	90	84	82			256
270	Janny	Dofferhoff	DV1K		94	88			182
492	Esther	Groen	DL		100				100
211	Ramona vd	Veldt	DL			100			100
243	Helga	John	DV1K	88					88
210	Ellen vd	Mark	DV1K			80			80
459	Monique	Hoogkamer	DV1L	100	100	100	01.43.57	100	400
478	Helma	Citroen	DV1L	98	98	96	01.47.41	98	390
430	Erica	Stroomborgen	DV1L				01.53.20	96	96
440	Anette	Koop	DV1L		96	98	01.53.37	94	288
464	Jeannete v	Klink	DV1L	92	94	94			280
487	Conny van	Schie	DV1L	96					96
457	Maggie	Foss	DV1L	94					94
463	Pauline vd	Voorn	DV1L						0
234	Eveline	Botter	DV2K	100	100	100	00.31.23	100	400
281	Louise	Verdel	DV2K	98	98	98	00.38.02	98	392
246	Fieke van	Noort	DV2K	94	96	94	00.40.25	96	380
269	Dorien	Wassenaar	DV2K	92		96	00.41.21	94	282
228	Elly	Bennis	DV2K	88	90	88	00.41.41	92	358
252	Marga	Kret	DV2K	86	88	90	00.42.44	90	354
217	Therese	Hoejenbos	DV2K			86	00.43.11	88	174
213	Bep van	Duin	DV2K			84	00.43.35	86	170
277	Marjo	Fijma	DV2K	79		82	00.47.13	84	245
271	Thea	Baak	DV2K		84	78	00.47.35	82	244
230	Jeanete vd	Toorn	DV2K	82		80	00.48.24	80	242
202	Jeannette	Griffioen	DV2K				00.50.32	78	78
212	Carla v	Noort	DV2K			76	00.53.52	76	152
250	Gerda v.d.	Meer	DV2K	90	92	92			274
260	Gery v.d.	Heuvel	DV2K	96	94				190
249	Verona	Leuven	DV2K	79	86				165
255	Liesbeth	Samwel	DV2K	84		74			158
279	Adrie van	Dam	DV2K						0

STNR	VOORNAAM	FAM.NAAM	CAT	PUNT1	PUNT2	PUNT3	TIJD4	PUNT4	TOTAAL
470	Lieskina	Brouwer	DV2L				01.40.14	100	100
484	Til	Duineveld	DV2L	96	96	95	01.46.03	98	385
482	Gusti de	Schipper	DV2L	47	94		01.52.16	95	236
448	Ria	Schriek	DV2L		91	95	01.52.16	95	281
494	Lisette	Kaptijn	DV2L	100	100	100			300
471	Lenie v/d	Poel	DV2L	98	98	98			294
481	Gerda	Wassenaar	DV2L	94	91	92			277
465	Inge	Kunnen	DV2L						0
272	Joke v/d	Lans	DV3K	100	100	100	00.39.03	100	400
267	Eefje	Wensveen	DV3K	98	98	98	00.45.47	98	392
275	Marga	Kortekaas	DV3K		96	94	00.53.52	96	286
235	Greet van	Grieken	DV3K	96		96			192
265	Nel	Mul	DV3K	94					94
241	Rik	Cederhout	HK	100	98	100	00.28.51	100	398
244	Joost	Leuven	HK	98	96	98	00.29.08	98	390
201	Hans	Langeveld	HK				00.31.58	96	96
237	Ruud van	Noort	HK	96			00.34.20	94	190
207	Jelle vd	Krogt	HK				00.34.38	92	92
231	Daan van	Niekerk	HK	94		96	00.34.52	90	280
208	Dave	Clemens	HK				00.35.46	88	88
242	Jan v.d.	Voet	HK	90		94	00.38.39	86	270
226	Maarten t	Hoeve	HK		100				100
446	Marcel van	Berlo	HK		94				94
264	Joost	Verdel	HK	92					92
299	GertJan v	Gerven	HK						0
455	Maarten	Hoogkamer	HL	100	100	98	01.19.01	100	398
473	Danny	Slootbeek	HL	98		94	01.27.56	98	290
427	Ron de	Kooker	HL				01.30.58	96	96
488	Mattijs	Schrama	HL	94	90	84		48	316
490	GertJan v	Gerven	HL	96	92	88			276
450	Edwin	Teeuwen	HL		98	96			194
444	Ferry	Kortekaas	HL		94	92			186
469	Marcel	Waaning	HL	47	96				143
438	Erik	Bakker	HL			100			100
432	Edwin	Warmerdam	HL			90			90
436	Ronald v	Loon	HL			86			86
232	Martin van	Rijssel	HV1K	100	100	98	00.29.12	100	398
240	John v.d.	Zwet	HV1K	98	98	100	00.29.41	98	394
206	Rob in t	Veld	HV1K				00.32.12	96	96
205	Nico	Went	HV1K				00.32.34	94	94
280	Joop	Smits	HV1K	94	94	96	00.34.46	92	376
204	Richard	Bosman	HV1K				00.42.14	90	90
239	Vincent v	Stijn	HV1K	96	96				192
223	Eric v/d	Sanden	HV1K		92				92
493	Willem van	Klink	HV1L		98	98	01.25.25	100	296
452	Kees van	Beelen	HV1L	98	100	96	01.26.44	98	392
445	Marcel	Konijn	HV1L		94	94	01.31.46	96	284
479	Peter	Nederpelt	HV1L				01.35.02	94	94
475	Rob	Boot	HV1L			92	01.42.07	92	184
424	Wim	Schouten	HV1L				01.42.28	90	90
429	Ton	Nederstigt	HV1L				01.45.47	88	88
491	Lex	Verveer	HV1L	88	84	88	01.46.01	86	346
467	Fred v/d	Hoorn	HV1L	80	86	84	01.49.29	84	334
426	Hans	Maarschalk	HV1L				01.50.45	82	82
500	Jan v/d	Voet	HV1L	86	88	86	01.51.07	80	340
460	Jack de	Vroomen	HV1L	82		80	01.52.49	78	240
428	Jaap v	Rijn	HV1L				01.55.58	76	76
STNR	VOORNAAM	FAM.NAAM	CAT	PUNT1	PUNT2	PUNT3	TIJD4	PUNT4	TOTAAL

456	Willem	Boon	HV1L	100		100			200
454	John	Wassenaar	HV1L	96	96				192
497	Rob in t	Veld	HV1L	94	92				186
468	Ruud	Kortekaas	HV1L	92	90				182
476	Alfred	Langendijk	HV1L	90					90
431	Pierre	Kaagman	HV1L			90			90
461	Winfried	Dijker	HV1L	84					84
437	Erik vd	Sanden	HV1L			82			82
222	Jan-Pieter	Tensen	HV2K		100	98	00.31.07	100	298
220	Wim	Keizer	HV2K		98	100	00.31.16	98	296
233	Frans v/d	Kraan	HV2K	100	84	96	00.34.19	96	376
258	Hein	Hendriks	HV2K	94	90	90	00.35.50	94	368
274	Sako	Kroon	HV2K	96	88	86	00.37.05	92	362
221	Gerard v	Saase	HV2K		92		00.39.22	90	182
268	Kees van	Ruiten	HV2K		86	88	00.39.28	88	262
261	Toon	Witteman	HV2K	92	82	84	00.42.48	86	344
238	Laurens v	Schie	HV2K	98	94	92			284
282	Paul van	Sijl	HV2K		96	94			190
477	Aad v/d	Lans	HV2L	98	100	100	01.29.29	100	398
453	Aad	Kortekaas	HV2L	100	98	98	01.30.42	98	394
451	Jan de	Vries	HV2L	96	94		01.34.32	96	286
496	Han	Ligtvoet	HV2L		88	94	01.36.17	94	276
433	Gerard	Beernink	HV2L			92	01.40.13	92	184
499	Hans v/d	Berg	HV2L		96	96	01.43.52	90	282
485	Jos	Duineveld	HV2L	86	82	84	01.46.04	88	340
462	Rien v/d	Lans	HV2L	88			01.47.37	86	174
425	Raymond d	Bouvrie	HV2L				01.52.40	84	84
435	Hans	Hoejenbos	HV2L			82	01.53.10	82	164
466	Hans	Adriaanse	HV2L	84		78	01.53.27	80	242
480	Jan van	Saase	HV2L		86	88	01.55.04	78	252
472	Leo	Onderwater	HV2L	92	92	90			274
498	Paul	Stelder	HV2L	90	90			39	219
474	Kees	Versteeg	HV2L		84	86		39	209
447	Nico	Schriek	HV2L		80	76		39	195
458	Herman	Randsdorp	HV2L	94					94
439	Herman van	Abeelen	HV2L			80			80
449	Toon	Martin	HV2L						0
266	Theo	Edens	HV3K	100	100	100	00.37.55	100	400
247	Jan	Beelen	HV3K	98	98	96	00.39.36	98	390
263	Piet	Lenting	HV3K	96		98	00.43.03	96	290
259	Johan	Vlot	HV3K	92	96	94	00.44.50	94	376
248	Leo	Randsdorp	HV3K	94	94	92	00.46.27	92	372
251	Gerard	Berendse	HV3K	90	92	90	00.49.24	90	362
495	Nico	Warmerdam	HV3L	100	100	100	01.41.19	100	400
486	Puck	Wensveen	HV3L	98	98	98	01.48.30	98	392
434	Frans	Haase	HV3L			96	02.04.52	96	192
960	Ellie	Faas	W	94	100	96	01.25.01	99	389
955	Marjan	Waaning	W	94	98	98	01.25.01	99	389
954	Ria	Rewijk	W	94	94	92	01.26.01	94	374
961	Lena	Landman	W	94			01.26.01	94	188
959	Fia	Hendriks	W	94		94	01.26.01	94	282
964	Margo	Kievits	W			100			100
963	Lia	Onderwater	W		96				96
962	Dorien vd	Berg	W	94					94
953	Ina	Oosterhof	W	94					94

Uitslag niet correct, neem contact op met Piet Lenting 414879

Vanuit de CD hoek

"Dick de Vroomen Bokaal"

Na de onderlinge in Lisse stond er een grote beker opgesteld met daaromheen allemaal kinderen en ouders die vol aandacht naar Marga keken. Zelf ben ik altijd druk bezig met iedereen aanmoedigen tijdens de wedstrijden maar met het podium hou ik me niet zo bezig.

Ik stond dus niet op te letten en te kwebbelen toen Fieke ineens vroeg "heb jij een fototoestel bij je". Heb ik dat nodig dan? Was mijn verbaasde reactie. Nou, je moet eens naar Marga luisteren zij ze en weg was ze weer.

Zo komt het dat ik Marga alleen nog iets hoorde zeggen over inzet en er altijd zijn. Vervolgens riep ze ineens Remco naar voren.

Fieke had ondertussen een andere moeder die wel een toestel bij zich had bereid gevonden om voor ons foto's te maken.

Dus Marga, het grootste deel van jouw betoog is langs me heen gegaan maar ik ben met Remco heel blij met deze prijs. Hij is geen jongen die veel op het podium staat, maar hij gaat voor zijn eigen plezier en gezondheid. Daar wil ik maar mee zeggen dat je dus niet echt hoeft te winnen om toch goed bezig te zijn. Het is jammer dat een aantal kinderen niet naar wedstrijden komt omdat ze toch niet kunnen winnen.

Fout, je wint altijd van jezelf. Het is goed voor je gezondheid en een pr is zo gescoord.

De trainers wil ik dan ook heel graag bedanken voor het toekennen van deze prijs aan Remco. Medailles heeft hij niet, maar trots op z'n prestaties is hij wel. Zo blijft hij toch proberen ook de langere afstanden te overwinnen.

Rita Bakker

Op maandag 7 november kwam *Piet Meijdam* op onze training. Hij is de wereldkampioen discuswerpen bij veteranen.

Hij ging ons les geven natuurlijk in discuswerpen!!!! We gingen kijken wie er het verst met de discus vooruit kon rollen.

Je moet de discus dan over je wijsvinger laten rollen dat is moeilijk maar leuk.

Daarna leerden we precies hoe je de discus moet vasthouden als je wilt gaan gooien.

Ook gingen we pasjes maken om in de ring rond te draaien. Dit was nog best lastig.

We moesten groepjes van vier maken en achter een pion gaan staan.

Daarna gingen we om de beurt een worp maken en kijken wie het verste kwam.

Uiteraard kwam Piet zelf veel verder dan wij. Ik vond het een hele leuke training



Bedankt Piet Meijdam

Remco Bakker

Clubrecords baan Meisjes D

60 meter		Marjolein Perk	'76	8,1	Leiden	89-05-06
600 meter		Manon Geerlings	'72	1.41,4	Drachten	85-09-21
1.000 meter		Ingrid van Welie	'77	3.09,0	Lisse	90-06-09
60 m horden	76 cm	Ingrid van Welie	'77	9,8	Amsterdam	90-09-23
60 m horden	76 cm	Ingrid van Welie	'77	9,8	Lisse	90-09-29
4 x 60 m.	1	Ingrid van Welie	'77	31,7	Leiden	89-05-06
4 x 60 m.	2	Annette Verdegaaal	'76	31,7	Leiden	89-05-06
4 x 60 m.	3	Marjolein Perk	'76	31,7	Leiden	89-05-06
4 x 60 m.	4	Eva Hoogervorst	'76	31,7	Leiden	89-05-06
verspringen		Cuny de Nie	'61	4,85	-	74
hoogspringen		Remona Fransen	'85	1,55	Naaldwijk	98-05-16
kogelstoten	2 kg	Remona Fransen	'85	12,79	Haarlem	98-09-05
discuswerpen	¾ kg	Cecile Brok	'77	27,02	Hoorn	90-06-24
speerwerpen	400 gr	Wendy Vergunst	'76	31,72	Lisse	89-09-18
6-kamp		Remona Fransen	'85	3.250	Enschede	98-09-20

Tussenstand Puntentelling D junioren

	Naam	Dn	N N	EV	PR	Tot
	Remco Bakker	12	0	0	0	12
	Kevin Kaspers	10	0	0	0	10
	Ruben van Elk	10	0	0	0	10
	Sjoerd Dofferhoff	10	0	0	0	10
	Stefan de Rooij	10	0	0	0	10
	Christian Feeleüs	8	0	0	0	8
	Martijn Doezie	8	0	0	0	8
	Reinier Koops	8	0	0	0	8
	Max Nieuwenhout	6	0	0	0	6
	Patrick Rusman	6	0	0	0	6
	Tim Edelaar	6	0	0	0	6
	Léon van der Meer	4	0	0	0	4
	Ruben Opstal	4	0	0	0	4
	Bas van der Helm	2	0	0	0	2
	Bram van Dierendonck	2	0	0	0	2
	Cornelius Kersten	2	0	0	0	2
	Gijs Rebel	2	0	0	0	2
	Jeroen Nederpelt	2	0	0	0	2
	Jeroen van Kasteren	2	0	0	0	2
	Jurgen Treep	2	0	0	0	2
	Lodewijk Schermer Voest	2	0	0	0	2
	Menno van Steen	2	0	0	0	2

	Naam	Dn	N N	EV	PR	Tot
	Giselle Slotboom	12	0	0	0	12
	Mariëlle Henzen	12	0	0	0	12
	Miranda de Regt	12	0	0	0	12
	Charlotte Verdel	10	0	0	0	10
	Iris Rusman	8	0	0	0	8
	Lianne van Denzen	8	0	0	0	8
	Loes Kistemaker	8	0	0	0	8
	Myrthe Duivenvoorden	8	0	0	0	8
	Tessa van Hateren	8	0	0	0	8
	Tessa van Kesteren	8	0	0	0	8
	Karin Abeling	6	0	0	0	6
	Aurélié Deloo	4	0	0	0	4
	Laura de Waal	4	0	0	0	4
	Bibi Rebel	2	0	0	0	2
	Eline Valk	2	0	0	0	2
	Esther de Krijger	2	0	0	0	2
	Inez Lichters	2	0	0	0	2
	Laury Hooghuis	2	0	0	0	2
	Marleen Westra	2	0	0	0	2
	Tessa van Haaster	2	0	0	0	2
	Vivian Nederstigt	2	0	0	0	2
	Yanise Zijlstra	2	0	0	0	2

Tussenstand Puntentelling C junioren

	Naam	Dn	N N	EV	PR	Tot
	Jeroen Habers	12	0	0	0	12
	Menno van Beelen	10	0	0	0	10
	Bart Plantenberg	8	0	0	0	8
	Bart van Gent	8	0	0	0	8
	Hans van Hateren	8	0	0	0	8
	Jonathan Deloo	8	0	0	0	8
	Aron Overgaauw	6	0	0	0	6
	Stephan Eekman	2	0	0	0	2

	Naam	Dn	N N	EV	PR	Tot
	Iris Dofferhof	12	0	0	0	12
	Eva van der Voet	10	0	0	0	10
	Silke Boon	10	0	0	0	10
	Marlinda Dekker	8	0	0	0	8
	Chantal Selhorst	6	0	0	0	6
	Emma Alkemade	4	0	0	0	4
	Floor Keller	4	0	0	0	4
	Elise van Tol	2	0	0	0	2
	Kelly Thijssen	2	0	0	0	2

De tussenstand is t/m de WTR keukenhofloop van 8 januari

Uitslag Kerstcross 2005

JC	1800	836	Menno van Beelen	6,33	JD	1800	858	Christian Feeleüs	7,34
JC	1800	805	Jeroen Habers	6,34	MC	1800	822	Eva van der Voet	7,35
JC	1800	837	Bart van Gent	6,52	MC	1800	861	Marlinda Dekker	7,41
JD	1800	870	Patrick Rusman	7,03	JD	1800	869	Jurgen Treep	7,45
MD	1800	835	Miranda de Regt	7,10	JD	1800	827	Sjoerd Dofferhoff	8,22
MC	1800	823	Iris Dofferhoff	7,14	JC	1800	475	Bart Plantenberg	8,25
MD	1800	868	Mariëlle Henzen	7,15	MC	1800	832	Silke Boon	8,34
MD	1800	831	Giselle Slotboom	7,17	MD	1800	841	Charlotte Verdel	9,03
JD	1800	847	Stefan de Rooy	7,23	JD	1800	818	Ruben van Elk	9,12
MC	1800	867	Emma Alkemade	7,30	JD	1800	817	Kevin Kaspers	9,13

ZOMERKAMPEN 2006



Wie schreven er tot nu toe al in? (stand per 6 februari 2006)

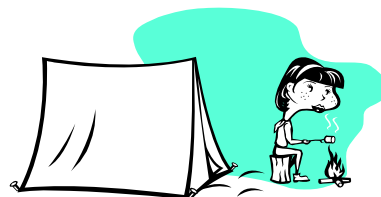
6 t/m 8 jaar	Irene Faas Niekee Slobbe Rowan Slobbe Kim Meeuwissen	Jurgen v.d. Zwet Jeanine van Dongen Laura Mens
---------------------	---	--

8 t/m 11 jaar	Nicole Meiland Jette v.d. Hoorn Aur�lie Deloo Julia de Groot Maxime Voorbraak Daan Randsdorp	Claudia Mens Demi Hoekstra Lisanne vd Zwet T�nde Brinkerhof Cinthia v.Dongen Joost Teeling	Myrna Keizer Amber Wessels Kaylee v.Beelen Denise Henzen Maaïke Boon Roel Teeling
----------------------	---	---	--

12 t/m 15 jaar	Ruben Opstal	Lodewijk Schermer Voest
-----------------------	--------------	-------------------------

N.B.: inschrijfformulieren kunnen nog tot en met eind februari 2006 ingeleverd worden!

Ficepkamp 2006



Plaats	Luik België
Verblijf	Op het Universiteitsterrein van Sart Tilman
Slaapplaats	4 persoonskamers
Datum	30 juli tot en met 7 augustus 2006
Leeftijd	14, 15 en 16 jaar
Kosten	± € 310,00 (230,00 kosten voor deelname en ± 80,00 voor reis- en overige kosten)
Sporten	O.a. handbal, judo, basketball, dansen, frisbeeën, zwemmen, atletiek, volleybal, klimmen, oriënteringloop, etc. etc.
Deelnemende Landen	Duitsland, Frankrijk, Zwitserland, Oostenrijk, Italië, België, Tsjechië, Slowakije, Hongarije en Nederland

Heb je interesse neem dan contact op met Sonja van Noort of Marga Kortekaas.

Inschrijven voor 1 maart a.s.!!!

Al inschreven hebben:	Joost Verdel Ruud van Noort Hein Heemskerk	Daan van Niekerk Dave Clemens Frans Beijik
-----------------------	--	--



PUPILLENNIEUWS

Hallo Spartaanpupillen,

Er is weer een nieuwe tussenstand van het puntenklassement. Wanneer je alle wedstrijden hebt meegedaan kun je 12 punten behaald hebben. Voor iedere quatercross 2 punten (6 in totaal, er zijn 3 crossjes geweest), deelname aan de indoorwedstrijden 2 punten, de scholierenbosloop 2 punten en de kerstcross op tweede kerstdag 2 punten.

Zoals jullie kunnen zien zijn er een paar kinderen die het gelukt is om alle 12 punten te behalen.

Geweldig!

Wanneer straks het buitenseizoen weer begint lopen de punten helemaal snel op. Dus doe allemaal mee en ook al win je geen prijzen, punten zijn altijd te behalen.

Veel plezier met de komende wedstrijden!

Groeten, Ernie van der Voet

Mocht je fouten zien in dit tussenklassement mail mij gerust: janvandervoet@casema.nl.

Tussenstand puntentelling pupillen

Mini pupillen Jongens

	Naam	Dn	NN	EV	PR	Tot
1	Jurgen van der Zwet	12	0	0	0	12
2	Daan Schol	4	0	0	0	4
2	Sam Lem	4	0	0	0	4
4	Boudewijn Broersen	2	0	0	0	2

Mini pupillen Meisjes

	Naam	Dn	NN	EV	PR	Tot
1	Jasmin Brinkerhof	8	0	0	0	8
2	Sanne Bet	4	0	0	0	4
3	Maud de Wit	2	0	0	0	2

C pupillen Jongens

	Naam	Dn	NN	EV	PR	Tot
1	Tom in't Veld	4	0	0	0	4
2	Bas de Vries	2	0	0	0	2
2	Daan Hoekema	2	0	0	0	2
2	Hidde Verhoeven	2	0	0	0	2
2	Joep Jansen	2	0	0	0	2
2	Rick Simons	2	0	0	0	2

C pupillen Meisjes

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

B pupillen Jongens

	Naam	Dn	NN	EV	PR	Tot
1	Jetro van der Geest	10	0	0	0	10
1	Thijmen Dofferhoff	10	0	0	0	10
3	Ruben van Weerdeburg	6	0	0	0	6
4	Jesse Verdoes	4	0	0	0	4
4	Pieter Schol	4	0	0	0	4
6	Jarik Beukers	2	0	0	0	2
6	Koen de Hartog	2	0	0	0	2
6	Rory van der Zwet	2	0	0	0	2

A1 pupillen Jongens

B pupillen Meisjes

	Naam	Dn	NN	EV	PR	Tot
1	Jelle v.d. Zon	12	0	0	0	12
2	David v. Elk	10	0	0	0	10
2	Dimitri Imanse	10	0	0	0	10
2	Lucas van Dijk	10	0	0	0	10
5	Karel Peterse	8	0	0	0	8
5	Roel Teeling	8	0	0	0	8
7	Bas van Hooff	2	0	0	0	2
7	Puk Kruik	2	0	0	0	2

A2 pupillen Jongens

	Naam	Dn	NN	EV	PR	Tot
1	Joost Teeling	12	0	0	0	12
2	Tom Vonk	10	0	0	0	10
3	Max v.d. Voet	8	0	0	0	8
4	Tom Hoekema	6	0	0	0	6
5	Daan Randsdorp	4	0	0	0	4
5	Joost Annaert	4	0	0	0	4
7	Hans v.d. Woude	2	0	0	0	2
7	Mark Kortekaas	2	0	0	0	2
7	Niels de Rooij	2	0	0	0	2
7	Roy Simons	2	0	0	0	2
7	Sven Cozijn	2	0	0	0	2
7	Thijs Kwakkenbos	2	0	0	0	2

A2 pupillen Meisjes

	Naam	Dn	NN	EV	PR	Tot
1	Maaïke Boon	12	0	0	0	12
2	Myrna Keizer	10	0	0	0	10
3	Claudia Mens	6	0	0	0	6
3	Jette van der Hoorn	6	0	0	0	6
3	Nicole Meiland	6	0	0	0	6
6	Amber Wessels	4	0	0	0	4
6	Didi Loe	4	0	0	0	4
6	Lisanne v.d. Zwet	4	0	0	0	4
6	Noëlle vd Heuvel	4	0	0	0	4
10	Minke Blankert	2	0	0	0	2

	Naam	Dn	NN	EV	PR	Tot
1	Annemarie ten Kate	10	0	0	0	10
2	Emma van Hateren	8	0	0	0	8
2	Jaimy Loos	8	0	0	0	8
4	Sascha Schoone	4	0	0	0	4
5	Debby van der Putten	2	0	0	0	2
5	Jeanine van Dongen	2	0	0	0	2
5	Lianne Suijten	2	0	0	0	2
5	Niekee Slobbe	2	0	0	0	2
5	Rowan Slobbe	2	0	0	0	2
5	Stella Lichters	2	0	0	0	2
5	Zyna van der Poel	2	0	0	0	2

A1 pupillen Meisjes

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



ZOMERTRAINING

Met ingang van **1 maart 2006** zullen de trainingen voor de pupillen als volgt zijn:

Woensdag

Jongens en meisjes geboren in 2000, 1999, 1998 + meisjes geboren in 1997:
van 15:15-16:30, Atletiekbaan

Jongens en meisjes geboren in 1996, 1995 + jongens geboren in 1997:
Van 16:45-18:00, Atletiekbaan

Vrijdag

Jongens en meisjes geboren in 1997, 1996 en 1995:
Van 17:00-18:00, Atletiekbaan

Uitslagen tweede QuatroCross

Jongens Minipupillen		500m
Plaats	Tijd	Naam
4	2.48	Jurgen vd Zwet
Meisjes Minipupillen		500m
Plaats	Tijd	Naam
2	3.05	Jasmin Brinkerhof
Meisjes C-Pupillen		1000m
Plaats	Tijd	Naam
1	5.19	Mariska Hoogkamer
2	5.31	Laura Mens
3	5.37	Femke Nederstigt
4	5.42	Laura Mens
5	5.44	Debby vd Steenhoven
7	5.55	Eline Dofferhoff
9	6.12	Wouke de Groot
11	6.39	Annika van der Zon
Jongens B-Pupillen		1000m
Plaats	Tijd	Naam
2	4.38	Ruben v Weerdenburg
3	4.41	Thijmen Dofferhoff
12	5.21	Jetro vd Geest
15	5.36	Jesse Verdoes
Meisjes B-Pupillen		1000m
Plaats	Tijd	Naam
2	4.50	Jaimy Loos
6	5.28	Annemarie ten Kate
12	6.00	Emma van Hateren

bij Leiden Atletiek 10-12-2005

Jongens A1-Pupillen		1000m
Plaats	Tijd	Naam
1	4.32	Lucas van Dijk
2	4.35	Jelle van der Zon
6	4.50	Karel Peterse
9	4.56	David van Elk
11	5.04	Roel Teeling
14	5.20	Dimitri Imanse
Meisjes A1-Pupillen		1000m
Plaats	Tijd	Naam
1	4.35	Tünde Brinkerhof
3	4.44	Julia de Groot
8	5.09	Denise Henzen
11	5.47	Nicky vd Steenhoven
15	5.59	Didi Nederstigt
Jongens A2-Pupil		1000m
Plaats	Tijd	Naam
8	4.50	Tom Vonk
11	5.01	Joost Teeling
Meisjes A2-Pupillen		1000m
Plaats	Tijd	Naam
1	4.17	Maaïke Boon
2	4.39	Myrna Keizer
8	5.14	Nicole Meiland

UITSLAG KERSTCROSS

Cat	Afstand	Naam	Tijd
jpa'96	1100	Lucas van Dijk	4,05
jpa'95	1100	Max van der Voet	4,07
mpa'95	1100	Maaïke Boon	4,15
jpa'96	1100	Jelle van der Zon	4,21
jpb'97	1100	Thijmen Dofferhoff	4,21
MD'94	1100	Roos Alkemade	4,22
jpa'96	1100	Roel Teeling	4,25
jpa'95	1100	Tom Hoekema	4,27
jpa'95	1100	Joost Teeling	4,3
jpa'95	1100	Tom Vonk	4,31
jpa'96	1100	David van Elk	4,37
mpa'96	1100	Denise Henzen	4,55
jpa'96	1100	Dimitri Imanse	4,57
mpb'97	1100	Annemarie ten Kate	5,05

Cat	Afstand	Naam	Tijd
mpc'98	650	Liselot Alkemade	2,5
mpc'98	650	Daniëlle van der Zaal	2,55
mpc'98	650	Eline Dofferhoff	3
jmp'99	650	Morris Boers	3,03
mpc'98	650	Laura Verhees	3,09
mpc'98	650	Annika van der Zon	3,11
jmp'99	650	Sam Lem	3,14
jmp'99	650	Jurgen van der Zwet	3,16
jmp'99	650	Julius Kort	3,26
mmp'99	650	Lotte van Stijn	4,03
jpc'98	650	Bas de Vries	4,09
jmp'02	650	Jochem van stijn	4,33

Uitslagen 3^e Quatrocross Lisse 28 januari 2006

Naam	Cat	Prest	Naam	Cat	Prest
2 Jurgen van der Zwet	mini	4:50	1 Lucas van Dijk	pupA1	5:42
3 Tom in 't Veld	pup C	4:53	2 Jelle van der Zon	pupA1	5:51
5 Boudewijn Broersen	mini	5:24	4 Karel Peterse	pupA1	5:54
			8 Roel Teeling	pupA1	6:15
1 Jasmin Brinkerhof	mini	4:34	10 David van Elk	pupA1	6:41
4 Sanne Bet	mini	5:29	14 Dimitri Imanse	pupA1	7:05
6 Joep Jansen	pupC	5:41	1 Kaylee van Beelen	pupA 1	5:53
			2 Tunde Brinkenhof	pupA 1	5:55
1 Debby van de Steenhoven	pupC	5:30	3 Anouk Hesseling	pupA 1	6:29
2 Irene Faas	pupC	5:40	5 Denise Henzen	pupA 1	6:36
3 Laura Mens	pupC	5:41	7 Lieke Brouwer	pupA 1	6:39
5 Danielle van der Zaal	pupC	5:45	9 Nicky vd Steenhoven	pupA 1	7:28
6 Femke Nederstigt	pupC	5:47	11 Didi Nederstigt	pupA 1	8:20
7 Eline Dofferhof	pupC	5:51	12 Lotte Roozen	pupA 1	7:30
8 Laura Verhees	pupC	6:05			
9 Mariska Hoogkamer	pupC	6:17	1 Maaïke Boon	pupA 2	5:42
10 Annika van der Zon	pupC	6:54	2 Myrna Keizer	pupA 2	5:50
			4 Minke Blankert	pup A2	6:02
2 Ruben van Weerdenburg	pupB	6:00	8 Amber Wessels	pupA 2	7:04
4 Thijmen Dofferhoff	pupB	6:05	10 Nicole Meiland	pupA 2	7:20
10 Koen de Hartog	pupB	6:44	11 Jette van der Hoorn	pupA 2	7:44
13 Jetto van der Geest	pupB	7:07	12 Claudia Mens	pupA 2	7:45
3 Jaimy Loos	pupB	6:29	2 Tom Hoekema	pupA2	5:45
5 Annemarie ten Kate	pupB	6:48	7 Tom Vonk	pupA2	6:08
10 Emma van Hateren	pupB	8:02	11 Joost Teeling	pupA2	6:32
			12 Daan Randsdorp	pupA2	6:41

Het is jammer dat we geen enkel verslag hebben gekregen van deze loopjes. Er staan nu alleen maar uitslagen in dit blad. Met verslagen van jullie kant wordt het allemaal wat leuker om te lezen.

Marga

AKTIVITEITENKALENDER

Datum	Evenement	Waar
11 maart 2006	4 ^e Quatrocross	Katwijk
2 april 2006	Onderlinge testwedstrijden	Lisse
17 april 2006	1 ^e Quatromeet + Estafettes	Lisse
29 april 2006	Schoolwedstrijden t.g.v. Koninginnedag, opgeven via school (Lisse en Lissebroek)	Lisse
20 mei 2006	2 ^e Quatromeet	Leiden
24 juni 2006	3 ^e Quatromeet	Katwijk
1 en 2 juli 2006	Ouder-kind wedstrijd + tentennacht	Lisse
9 - 15 juli 2006	Kamp voor 8 -11 jaar	Wanssum
9 - 15 juli 2006	Kamp voor 12 - 15 jaar	Meerlo
16 - 19 juli 2006	Kamp voor 6 - 8 jaar	Wanssum
9 september 2006	4 ^e Quatromeet	Voorschoten
27 september 2006	Schoolatletiek Hardraverijfeesten Opgeven via school (Lisse en Lissebroek)	Lisse
7 oktober 2006	Onderlinge wedstrijden	Lisse
5 november 2006	Scholierenbosloop voor groep 3 tot en met 8	Lisse

Pupillen - Clubrecords per 01-01-2006

Jongens Pupillen A					
60 meter		Tom Wassenaar	'84	8,6	Lisse 95-05-20
1.000 meter		Pieter van Langen	'82	3.21,9	Leiden 92-09-19
4 x 60 m.		The Jaguars	-	35,1	Lisse 91-09-14
verspringen		Sjoerd van der Meer	'92	4,70	Den Haag 03-05-18
hoogspringen		Remco Brandhorst	'75	1,42	Lisse 86-05-24
kogelstoten	2 kg	Marco van Ruiten	'78	10,58	Lisse 89-09-30
kogelstoten	2 kg	Remco Brandhorst	'75	10,58	Lisse 86-09-13
balwerpen	200 gr	Stefan de Rooy	'94	42,39	Lisse 05-10-08
Jongens Pupillen B					
40 meter		Maarten Ruigrok	'83	6,5	Lisse 92-09-05
40 meter		Michel Hageman	'76	6,5	Beverwijk 85-05-25
1.000 meter		Jelle van der Zon	'96	3.38,1	Lisse 05-06-18
4 x 40 meter	1	David van Elk	'96	25,60	Amstelveen 05-09-17
4 x 40 meter	2	Jelle van der Zon	'96	25,60	Amstelveen 05-09-17
4 x 40 meter	3	Roel Teeling	'96	25,60	Amstelveen 05-09-17
4 x 40 meter	4	Karel Peterse	'96	25,60	Amstelveen 05-09-17
verspringen		Sjoerd van der Meer	'92	3,96	Voorschoten 01-09-15
hoogspringen		Edwin Kortekaas	'75	1,20	Lisse 84-06-30
hoogspringen		Frank Niewold	'85	1,20	Leiden 94-08-27
hoogspringen		Rick van Ruiten	'85	1,20	Leiden 94-08-27
hoogspringen		Bart Plantenberg	'92	1,20	Lisse 01-10-06
kogelstoten	2 kg	Edward Bervoets	'65	7,24	- 74-09-21
balwerpen	160 gr	Stefan de Rooy	'94	38,84	Den Haag 03-05-18
Jongens Pupillen C					
40 meter		Tom Niewold	'89	6,8	Lisse 97-10-04
40 meter		Jelle van der Zon	'96	6,8	Katwijk 04-04-17
600 meter		Luuk van Beek	'94	2.12,3	Lisse 02-09-28
4 x 40 m.	1	Jelle van der Zon	'96	28,39	Amstelveen 04-09-18
4 x 40 m.	2	David van Elk	'96	28,39	Amstelveen 04-09-18
4 x 40 m.	3	Roel Teeling	'96	28,39	Amstelveen 04-09-18
4 x 40 m.	4	Karel Peterse	'96	28,39	Amstelveen 04-09-18
verspringen		Thijs Kwakkenbos	'95	3,57	Leiden 03-05-10
hoogspringen		Roel Teeling	'96	1,10	Lisse 04-10-02
balwerpen	100 gr	Stefan de Rooy	'94	34,28	Voorschoten 02-09-14
Meisjes Pupillen A					
60 meter		Romara van Noort	'86	8,8	Lisse 97-05-24
60 meter		Romara van Noort	'86	8,8	Alphen a/d Rijn 97-06-14
60 meter		Melanie Biezen	'91	8,8	Lisse 01-10-06
60 meter		Melanie Biezen	'91	8,8	Leiden 02-04-20
60 meter		Melanie Biezen	'91	8,8	Lisse 02-06-15
1.000 meter		Annette Verdegaal	'76	3.29,5	Lisse 86-04-19
4 x 60 m.	1	Miranda de Regt	'93	34,76	Amstelveen 04-09-18
4 x 60 m.	2	Tessa van Kesteren	'93	34,76	Amstelveen 04-09-18
4 x 60 m.	3	Lianne van Denzen	'93	34,76	Amstelveen 04-09-18
4 x 60 m.	4	Myrthe Duivendoorn	'93	34,76	Amstelveen 04-09-18
verspringen		Romara van Noort	'86	4,37	Lisse 97-05-24
hoogspringen		Anouk Kragt	'88	1,30	Lisse 99-06-19
hoogspringen		Myrthe Duivendoorn	'93	1,30	Leiden 04-08-28
kogelstoten	2 kg	Remona Fransen	'85	8,70	Lisse 96-10-12
balwerpen	200 gr	Lindsay Willemsen	'85	32,90	Lisse 96-05-11
Meisjes Pupillen B					
40 meter		Annette Verdegaal	'76	6,4	Lisse 85-04-20
40 meter		Debby van der Kraan	'79	6,4	Lisse 88-06-18
1.000 meter		Annette Verdegaal	'76	3.38,6	Lisse 85-06-29
4 x 40 m.	1	Demi Hoekstra	'96	25,85	Amstelveen 05-09-17
4 x 40 m.	2	Kaylee van Beelen	'96	25,85	Amstelveen 05-09-17
4 x 40 m.	3	Denise Henzen	'96	25,85	Amstelveen 05-09-17
4 x 40 m.	4	Tünde Brinkerhof	'96	25,85	Amstelveen 05-09-17
verspringen		Debby van der Kraan	'79	3,83	Lisse 88-09-10
hoogspringen		Maike Boon	'95	1,15	Lisse 04-10-02
hoogspringen		Myrna Keizer	'95	1,15	Lisse 04-10-02
kogelstoten	2 kg	Fiona van Gerven	'77	6,57	Lisse 86-09-13
balwerpen	160 gr	Marleen Westra	'94	27,03	Voorschoten 03-09-06

Meisjes Pupillen C

40 meter		Annette Verdegaal	'76	6,8	Delft	84-09-22
40 meter		Lieke Brouwer	'96	6,8	Lisse	04-06-05
40 meter		Jaimy Loos	'97	6,8	Lisse	05-06-18
40 meter		Jaimy Loos	'97	6,8	Lisse	05-10-08
600 meter		Maaïke Boon	'95	2.11,1	Lisse	03-10-04
4 x 40 m.	1	Lieke Brouwer	'96	27,38	Amstelveen	04-09-18
4 x 40 m.	2	Kaylee van Beelen	'96	27,38	Amstelveen	04-09-18
4 x 40 m.	3	Nicky van der Steenhoven	'96	27,38	Amstelveen	04-09-18
4 x 40 m.	4	Jaimy Loos	'97	27,38	Amstelveen	04-09-18
verspringen		Myrna Keizer	'95	3,56	Leiden	03-05-10
hoogspringen		Kirsten Dames	'79	1,00	Lisse	87-04-26
hoogspringen		Lieke Brouwer	'96	1,00	Lisse	04-10-02
hoogspringen		Jaimy Loos	'97	1,00	Lisse	05-10-08
balwerpen	100 gr	Silvia Kortekaas	'95	19,35	Lisse	03-06-14

TWEEDEHANDS SPORTARTIKELN

AAN ALLE OUDERS/VERZORGERS

VAN PUPILLEN, D- EN C-JUNIOREN

Kindervoeten groeien snel, en ook in lengte kunnen onze jeugdige atleten aardig doorschieten. En al die sport-(merk)-schoenen, spikes, trainings-pakken en groene sportbroeken zijn na een paar maanden trainen eigenlijk nog lang niet versleten. Maar ja, wat moet je ermee? Vandaar deze opzet voor een tweedehands systeem. Bij mij kunt u terecht om goed uitziende kwaliteitsartikelen in te leveren. Gezamenlijk bepalen we dan de verkoop-prijs. De helft van deze prijs wordt na ver-koop aan u uitbetaald. Van het overige deel gaat de helft naar de Spartaan, afdeling jeugd!

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

Dus niet langer zuchten:

O jee, al weer te klein.!

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

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



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

ARTIKEL	MAAT	PRIJS	MERK
badpak	36/38	20	
hemdje	128	2	
hemdje	128	1	
hemdje	152	2	
hemdje	M/L	5	rucanor
hemdje	L	5	sub 4
hemdje	M	5	

Hemdje	L	5	sub 4
schoenen	31,5	15	asics
schoenen	31/32	10	Saucony
schoenen	32	15	nike
schoenen	32	5	celtics
schoenen	33	10	quit
schoenen	33,5	25	asics
schoenen	33,5	15	asics
Schoenen	34,5	25	asics
Schoenen	35	20	asics
Schoenen	35,5	10	asics
Schoenen	35,5	20	Nike
Schoenen	36	25	asics
spikes	39	10	asics
spikes	41	10	adidas
spikes NIEUW	41.5	25	asics
spikes	45	15	asics
spikes	47	15	asics
spikes	47,5	15	nike
Trainingspak	128	20	rucanor
Trainingspak	128	25	Kleim
Trainingspak	140	25	Indigo
trainingsbroek	S	15	nike
trainingsjas	S	20	new line
trui (spartaan)	XL	5	
t-shirt	128	1	klein gaatje!
t-shirt	140	2	
t-short	152	2	
zaalschoenen	32	10	metax
zaalschoenen	34	10	rucanor
zaalschoenen	35	25	nike
Zaalschoenen	38	20	adidas
zaalschoenen	38	10	rucanor
Zaalschoenen	39	20	reebok
Groen broekje	140	5	Valt wat klein!
groen broekje	152	5	valt wat klein!
Lange rode broek	152	15	Wings
Lange groene broek	ES	15	campitello