ATLETIEKVERENIGING "DE SPARTAAN"

Secretariaat: Postbus 196, 2160 AD Lisse
Postgironummer 677224
rekeningnummer 33.65.77.680 bij de Rabobank te Lisse
Beide rekeningen t.n.v. de Penningmeester van "De Spartaan" te Lisse

Bestuur:

Voorzitter	: Kees van Ruiten	Heereweg 471a, 2161 DC Lisse	0252-215840
	: keesenellyvanruiten@wanadoo.nl		
Vice voorzitter	: Piet van Rijnberk	Westerdreef 125, 2161 GR Lisse	0252-410777
	: rijnberk.p.g.j.van@planet.nl		
Secretaris	: Ronald van Loon	Westerdreef 62, 2161 GN Lisse	0252-415029
	: ro.loon@wxs.nl		
Penningmeester	: Peter van der Zijden	Westerdreef 25, 2162 LK Lisse	0252-416408
	: p.v.d.zijden@planet.nl		
Algemene Zaken	: Nico Schriek	Rooversbroekdijk 74, 2162 JZ Lisse	0252-417774
	: nschriek@wxs.nl		
Commissarissen:			
• Wedstrijdorganisatie	: Hans van Noort	Willibrorduslaan 17, 2171 VA Sassenheim	0252-211724
	: j.t.v.noort@duravermeerbouw.nl		
• Wedstrijdatleten	: Marcel Waaning	Staringwende 3, 2182 PK Hillegom	0252-523662
	: m.waaning@planet.nl		
• C.R.A.	: Jeannette v.der Toorn,	Randmeerstraat 50, 2162 LK Lisse	0252-416597
	: jvdtoorn@xs4all.nl		
• C.J.A.	: Maarten ter Hoeve	Maurick 56, 2181 LC Hillegom	0252-529528
	: m.ter.hoeve@umail.leidenuniv.nl		
• Technische Raad	: Paul Grimbergen	Jan Steenstraat 65, 2162 BM Lisse	0252-418127
	: grimbergen@planet.nl		
Commissie Jeugdatletiek:			
Voorzitter	: Maarten ter Hoeve	adres: zie bestuur	
Secretaris	: José Elfering	Voerman 88, 2163 BL Lisse	0252-417296
	: joseelfering@wanadoo.nl		
Technische raad:			
Voorzitter	: Paul Grimbergen	adres: zie bestuur	
Coördinator	: Arnoud Koot		
Secretaresse	: Elly de Regt	Schoutenlaan 82, 2215 ME Voorhout	0252-218007
	fam.deregt@zonnet.nl		
Wedstrijdorganisatiecommissie:			
Coördinator	: Hans van Noort	adres: zie bestuur	
Secretaris	: Wim Cozijn	Voerman 180, 2163 BP Lisse	0252 411414
	: wgcozijn@wanadoo.nl		
Jurycoördinator	: **Vacature**		
	:		
Ledenadministratie:	: Bert Beltgens	Westerdreef 12, 2161 GN Lisse	0252-414876
	: beltgens.lisse@wanadoo.nl		
Sport:			
• Massage	: Jan Laan	Koninginneweg 18, 2211 TB Noordwijkerhout	06-23893183
• Keuringen	: S.M.A.	Simon Smitweg 1, 2353 GA Leiderdorp	071-5828620
	(afspraken)	maandag t/m vrijdag 08.30 - 17.00 uur	
TSB:	: Vincent van Blitterswijk		
	: v.vblitterswijk@wanadoo.nl		
Vrijwilligerscommissie	: Marian Grimbergen (06-22666547) en Nel van der Krogt (06-28836315)		
PR-commissie	: Kees Versteeg	Postbus 43, 2170 AA Sassenheim	0252-220045
	: kees@tygra.nl		0252-224751
Inschrijvingen wedstrijden:			
• Pupillen	: Bert Bakker	Westerdreef 14, 2161 GN Lisse	0252-416460
• C/D jeugd	: Gea Kragtwijk	Heereweg 312, 2161 BV Lisse	0252-421058
• Overigen	: Ton Meskers	Pieter v.Eyckheem 55, 2182 ZV Hillegom	0252-522288
Kantine:	: Kantine		0252-415350
Contactadressen	: Henk Plantfeber	Mendeldreef 61, 2163 KB Lisse	0252-412982
	: hjplantf@wishmail.net		
	: Corrie v.d. Berg	Krelagestraat 52, 2163 JC, Lisse	0252-410834
Clubblad:			
Redactie	: Ans Verhaar-Hoogkamer	Fazantstraat 42, 2162 GL Lisse	0252-415873
	: Trudy Olij-Stembert	Pr. Hendrikstraat 30, 2161 SE Lisse	0252-417903
	: trudy@olij-stembert.demon.nl		
+Bezorging	: Marga Kortekaas	1e Poellaan 18, 2161 LB Lisse	0252-411574

Website : : www.spartaan.net

Redactie: Marga Kortekaas - Ans Verhaar – Trudy Olij

Inhoudsopgave 1
Berichten van de bestuurstafel 2
Ledenadministratie:
* Attentie attentie / bedankte- en verhuisde leden 3
* Nieuwe leden 4
(Kantinenieuws: koffiekaarten) 4
* Jarigen November en December 5
Vrijwilligerscommissie 6
Ter Speckeloop Zondag 4 december 6
Club van 100 Nieuws 7
Uitslag Klaverjassen 14 oktober 8
Nieuws vanuit de Technische Raad
* Medische begeleiding 9
Nieuws van de WOC:
* De secretaris meldt / Oproep vanuit het Jurycorps 10
Mogen wij u voorstellen 11
Berichten uit de CWA
* Wedstrijdverslagen / Activiteiten 13
* Mededelingen 14
* De maand van clubkampioenschappen, werpmeerkampen en slingerkogels 14
* Uitslagen oktober 15
C.R.A.-nieuws:
* Aan alle bcc's van Evert van het Schip 17
* Uit ons overleg / Kerststukjes maken 15 december 17
* WTR-competitie / Duin-strandloop 18-12-05 / Trimlopen 19
* Vragen of opmerkingen? / De spelregels WTR-competitie 20
* **Nordic Walking nu ook bij de Spartaan** **21**
* Uitslag New York City Marathon 22
* Uitslag baanwedstrijd WTR-competitie 16-10-05 23
Commissie Jeugdatletiek
* Van het bestuurstafeltje 25
Recorddeelname 19e Scholierenbosloop / Uitslagen 26
Vanuit de C / D hoek
* Berichten van Verona 28
* Eindstand puntentelling C/D junioren 28
* Chrono Indoor De Vroomen 26-11-05 29
* Uitslagen Onderlinge Meerkampen / Oproep Patrick Rusman 30
Ficepkamp 2005 deel 3 31
Zomerkampen 2006 33
Pupillennieuws:
* Chronologisch overzicht Indoor De Vroomen 26-11-05 34
* Uitslagen onderlinge 08-10-05 35
* Clubrecords 37
* Verslagen Austerlitz 38
* Tekening van Puk Kruik 39
* Grote Clubactie / Activiteitenkalender / Kleurplaat 40
* 2e Handssportartikelen 41

Kopij inleveren/insturen voor of op 4 december 2005
Clubbladen rapen maandag 12 december 2005

Van de bestuurstafel

Van de Voorzitter



De wintertijd en de wintertrainingen zijn begonnen, er moet dan ook goed gelet worden op het trainingsaanbod. Dit trainingsaanbod is danig veranderd voor alle pupillen, junioren en senioren. Voor de recreanten was dit al eerder het geval. Er hebben diverse verschuivingen plaats gevonden qua leeftijd en de indeling van de diverse groepen zowel bij de pupillen, junioren als bij senioren, met een doorstroming naar de veteranen, al hoewel de veteranen doorschuiven op de dag dat zij jarig zijn.

De indoorwedstrijden staan er aan te komen zo ook de WTR wedstrijden voor de jeugd.
De onderlinge competitie voor de recreanten heeft de 2e wedstrijd, de bosloop, er al weer opzitten.
4 December staat de Ter Specke Loop bij onze vereniging op de lijst, een loop waar uiteraard ook u welkom bent.

De JAL cursus draait op volle toeren een 16 tal Spartaanleden zijn hierbij actief en zullen straks met een goed gevoel onze jeugd kunnen begeleiden.

De maand december komt al snel naderbij, de maand die altijd bol staat van allerlei activiteiten. Dat is ook bestuurlijk het geval. We zijn druk bezig met het vervaardigen van de begrotingen voor de commissies voor het komende jaar om zo te komen tot een jaarbegroting van de vereniging voor de a.s. ledenvergadering van maart. De jaarstukken en jaarverslagen maken daar eveneens deel vanuit, ook die horen daar goed bij aan te sluiten.

De winnaars voor de jaarlijkse vrijwilligers prijzen, zoals de Luize Homma beker, de Joop Verburg Bokaal en de Aad Paardekooper beker, zijn bij het bestuur bekend en zullen bij de a.s. nieuwjaarsreceptie bekend gemaakt worden. Deze nieuwjaarsreceptie staat voor zaterdag 7 januari 2006 gepland dus u kunt deze alvast noteren, wij rekenen weer op u.

De nieuwe kledingcommissie heeft een voorstel ingediend bij het bestuur voor een kledinglijn voor alle leden, het geheel is afgestemd met de wedstrijdatleten en recreanten. Er zal tijdens de Kerstborrel het e.e.a. gepresenteerd worden, maar eerst zal er gezocht worden naar een leverancier van het geheel. U zult door de kleding commissie op de hoogte gehouden worden.

Het bestuur is naarstig op zoek naar een paar mensen die het bestuur willen gaan assisteren als straks bij de a.s. leden vergadering afscheid genomen wordt van zowel de voorzitter als de vice voorzitter. Dit zijn Piet van Rijnberk en Kees van Ruiten, zij zijn straks niet herkiesbaar. Er staan wat kandidaten in de belangstelling van het bestuur waar contact mee zal worden opgenomen. Dat wil nog niet zeggen dat we hier zomaar mee klaar zijn, het heeft een hoge mate van prioriteit. We vragen u hierin mee te willen denken en heeft u interesse om van een goed en hard werkend team deel uit te maken om zo wat terug te kunnen doen voor de vereniging, dan vragen wij u contact op te nemen met een van onze bestuursleden om hierover eens met ons te praten en te kijken wat deze taken ondermeer inhouden. De vereniging is er bij gebaat, we moeten tenslotte door met zijn allen en zonder deze ingevulde plaatsen gaat dit niet echt lukken.

Namens alle bestuursleden
Kees van Ruiten

Van de ledenadministratie

Attentie! Attentie! Attentie! Attentie!

Aan alle leden:

Nog maar 2 maanden en we zijn weer aan het einde van een sportief jaar gekomen.
Dat wil natuurlijk ook weer zeggen dat er misschien leden zijn die om de een of andere reden de vereniging willen verlaten en niet meer weten hoe dit moet.
Als men het lidmaatschap wil op zeggen moet dit schriftelijk gebeuren en wel 1 maand van te voren.Aangezien de KNAU als peildatum voor de contributie 2006 - 1 december 2005 heeft verzoek ik dan ook om iedereen die de vereniging per 1 januari 2006 wil verlaten uiterlijk **25 november 2005** op te zeggen.

Voor iedere opzegging na 1 december moet de Spartaan KNAU contributie af dragen en wij zullen dit bedrag dan ook, **aan leden die te laat hebben opgezegd,** in rekening moeten brengen.

Bij voorbaat hartelijk dank voor de medewerking,

Bert Beltgens,
Westerdreef 12,
2161 GN Lisse
e-mail: beltgens.lisse@wanadoo.nl

Bedankte leden:

Naam	Straatnaam	Nr.	Postcode	Woonplaats	KnauCategorie
Emilie Wiersma	Randmeerstraat	21	2162 LH	Lisse	05 B-pupil
Lotte Wiersma	Randmeerstraat	21	2162 LH	Lisse	05 B-pupil
Raymond Evers	Frans Halsstraat	8	2162 CM	Lisse	06 B-pupil
Marie Deloo	Veldhorststraat	26a	2161 ER	Lisse	07 A-pupil
Linda Kortekaas	Johan Vermeerstraat	12	2162 BJ	Lisse	07 A-pupil
Yannick Sturkenboom	Bieslookpad	22	2215 BW	Voorhout	08 A-pupil
Judith de Graaf	Heereweg	379	2161 CB	Lisse	09 D-junior
Steffanie Wijnhout	Leidsevaart	25a	2161 AS	Lisse	09 D-junior
Koen Otte	Prinses Marijkestraat	14	2181 RP	Hillegom	10 D-junior
Roel van Winsen	Van Tetsstraat	11	2181 DA	Hillegom	10 D-junior
Frank Visser	W. de Rijkelaan	66	2181 TC	Hillegom	10 D-junior
Daphne van Maris	Helmpad	2	2191 XR	de Zilk	13 B-junior
Natasja Uitendaal	Megaralaan	21	2182 TV	Hillegom	31 Recreant
Jorgen de Ree	Dopheidestraat	86	2165 VS	Lisserbroek	32 Recreant

Verhuisd:

Naam	Straatnaam	Nr	Postcode	Woonplaats	KnauCategorie
Eveline Faasse	Fazantstraat	42	2162 GL	Lisse	17 Senior
Dennis Verhaar	Fazantstraat	42	2162 GL	Lisse	18 Senior
Gusti de Schipper	V. Linschotenstraat	2	2161 VZ	Lisse	31 Recreant
Patric Kappert	Mecklenburg	22	2171 DV	Sassenheim	32 Recreant

Nieuwe leden:

Naam	Straatnaam	Nr.	Postcode	Woonplaats	KnauCat
Maud de Wit	Oranjelaan	6	2161 KE	Lisse	01 Mini-pupil
Boudewijn Broersen	Veldhorststraat	10	2161 ER	Lisse	02 Mini-pupil
Daan Schol	Tancrediplantsoen	4	2152 DJ	Nieuw Vennep	02 Mini-pupil
Liselot Alkemade	Akervoorderlaan	63	2215 SC	Voorhout	03 C-pupil
Leonie Imming	Mesdagstraat	1	2162 CE	Lisse	03 C-pupil
Kim Meeuwissen	Mauritsstraat	12	2161 SM	Lisse	03 C-pupil
Maartje v.d. Woude	Kroeskarperlaan	50	2215 XP	Voorhout	03 C-pupil
Romy van der Zon	3e Poellaan	62	2161 DN	Lisse	03 C-pupil
Joey Evers	Vinkenlaan	42	2182 JH	Hillegom	04 C-pupil
Siebe Ruigrok	Jan Steenstraat	29	2162 BL	Lisse	04 C-pupil
Johan Struijs	Thorbeckelaan	34	2181 VD	Hillegom	04 C-pupil
Steven Struijs	Thorbeckelaan	34	2181 VD	Hillegom	04 C-pupil
Hidde Verhoeve	Schorrekruidweg	49	2215 WD	Voorhout	04 C-pupil
Bas de Vries	Mahlerstraat	1	2162 AM	Lisse	04 C-pupil
Danique van Hal	Heereweg	93c	2161 AE	Lisse	05 B-pupil
Nicolette van der Lans	Ina-Boudier-Bakkerstr	13	2162 KM	Lisse	05 B-pupil
Sanne Vermeij	Gansoord	42	2165 BC	Lisserbroek	05 B-pupil
Stefan Bemelman	Ter Beek	59	2161 NB	Lisse	06 B-pupil
David Nieuwenhuizen	Beethovenlaan	56	2215 SH	Voorhout	06 B-pupil
Arthur Schoonderwoerd	Mariastraat	54	2181 CV	Hillegom	06 B-pupil
Max van der Willigen	Ter Beek	10	2161 ND	Lisse	06 B-pupil
Minke Blankert	Sportveldweg	68	2151 CD	Nieuw Vennep	07 A-pupil
Emilia Bemelman	Ter Beek	59	2161 NB	Lisse	07 A-pupil
Mariska de Visser	Clausplein	1	2161 ZT	Lisse	07 A-pupil
Joost Annaert	Berkhoutlaan	28	2161 EM	Lisse	08 A-pupil
Bas van Hooff	Boeierhof	28	2162 LG	Lisse	08 A-pupil
Jelle Ruigrok	Jan Steenstraat	29	2162 BL	Lisse	08 A-pupil
Roos Alkemade	Akervoorderlaan	63	2215 SC	Voorhout	09 D-junior
Eline Valk	Barentszstraat	74	2161 TM	Lisse	09 D-junior
Emma Alkemade	Akervoorderlaan	63	2215 SC	Voorhout	11 C-junior
Chantal van Klink	Hafkenscheidtlaan	3	2191 BN	De Zilk	31 Recreant
Elvera Bleijenberg - Arends	Waardenburg	93	2181 LP	Hillegom	31 Recreant
Corbert van Rijn	Chopinlaan	3	2215 SL	Voorhout	32 Recreant
Mark Jansen	Aagje Dekenstraat	2	2162 KH	Lisse	32 Recreant
Joe Turnbull	Van Pallandtlaan	9	2172 JH	Sassenheim	32 Recreant
Lida van der Voort	Randmeerstraat	98	2162 LN	Lisse	31 Recreant
Ingrid Kleverlaan	Jac. Van Ruysdaelpln	9	2162 BA	Lisse	31 Recreant

Het aantal leden per 1 november bedraagt 817.



KANTINENIEUWS

WINNAARS KOFFIEKAARTEN

oktober



Elly Dames

Marjan Waaning

Martin van Rijssel

jarige leden in november:

Dag	Naam	KnauCat
16	Carla Wildenburg	31 Recreant
16	Peter Kerkvliet	42 Overige Senior
16	Irene van Gent	31 Recreant
16	Rob in 't Veld	32 Recreant
17	Carla van Beelen	31 Recreant
18	Eva van der Poel	17 Senior
20	Femke van der Wolf	07 A-pupil
21	Ton Bon	32 Recreant
21	Anneke Hoogkamer	41 Overige Senior
23	Marco van Stijn	18 Senior
24	Eveline Botter *	21 Veteraan V45
25	Tessa Weijers	09 D-junior
25	Jeroen van Kasteren	10 D-junior
25	Theo Zandbergen	32 Recreant
25	Thea Baak-Kamp	31 Recreant
25	Remona Fransen	17 Senior
26	Lieke van der Hoorn	13 B-junior
26	Jurgen Treep	10 D-junior
26	Michelle Bloemendaal	09 D-junior
27	Hedwig van de Konijnenberg	21 Veteraan V45
28	Albert Molenkamp	42 Overige Senior
28	Hans Bizo	32 Recreant

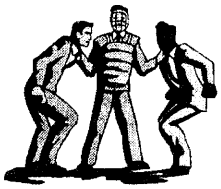
jarige leden in december:

Dag	Naam	KnauCat
1	Alfred ter Stege	32 Recreant
1	Rory van Noort	18 Senior
1	Aron Overgaauw	12 C-junior
2	Inez Lichters	09 D-junior
3	Jaap van Amsterdam	42 Overige Senior
3	Karel Zwetsloot	32 Recreant
4	Lena Landman-Star	31 Recreant
6	Kees van der Dussen	32 Recreant
6	Anneke van Rijn	31 Recreant
6	Charlotte Verdel	09 D-junior
6	Els Klop	31 Recreant
6	Jos Teeuwen	42 Overige Senior
7	Isabelle Suvaal	13 B-junior
8	Emma Galloway	09 D-junior
8	Debby Beuming	11 C-junior
9	Marty van Rijnberk	31 Recreant
9	Lotte Heemskerk	09 D-junior
10	Conny van Schie	31 Recreant
10	Wim Schouten	32 Recreant
10	Andre Buys	32 Recreant
11	Lianne Suijten	05 B-pupil
11	Puk Kruik	08 A-pupil
11	Lea v.d. Aart-Kortekaas	21 Veteraan V50
12	Netty Dekker	31 Recreant
12	Inge Kunnen	31 Recreant
12	Laurens van der Voort	32 Recreant
13	Rob John	32 Recreant
13	Sako Kroon	32 Recreant
13	Henk Buurman	32 Recreant
13	Ron de Kooker	32 Recreant
13	Michael Hoekstra	32 Recreant
14	Karin Zonneveld	21 Veteraan V35
14	Janny Derriks	31 Recreant
14	Rob Boot	32 Recreant
15	Nicole Meiland	07 A-pupil





DE VRIJWILLIGERSCOMMISSIE



Zoals jullie misschien in het vorige clubblad al hebben gelezen is de vrijwilligerscommissie met voortvarende inzet aan de slag gegaan.
Een van de eerste zaken was een update te maken van het eindrapport uit 2001 en dat naar de huidige situatie te actualiseren. Dit is inmiddels gebeurd.
Daarnaast moest er een Plan van Aanpak komen met tijdlijnen over aan te pakken zaken tezamen met prioriteitsstellingen. Beide zijn aan het bestuur aangeboden en zullen de komende maanden onze leidraad zijn.

Een van de zaken hierin is, dat we allereerst in gesprek willen gaan met de coördinatoren van de verschillende commissies over de invulling en wensen voor een realistisch vrijwilligersbeleid voor De Spartaan. Later willen we de overige commissieleden betrekken bij onze ideeën.

Een andere zaak die we op willen pakken is potentiële nieuwe vrijwilligers d.m.v. een introductieavond beter voor te bereiden op het werken in een vrijwilligersorganisatie.

Op dit moment zijn we aan het kijken of we ook op de website invulling en informatie kunnen geven. Zodra dit gerealiseerd is horen jullie hier zeker van.



Tenslotte willen we nog mededelen dat een van de taken van de vrijwilligers-commissie is om jaarlijks de vrijwilligersavond te organiseren. Echter voor dit jaar was de tijd erg kort maar het bestuur zal toch een medewerkersavond organiseren. Jullie horen hier binnenkort over. Wij hopen dat we in 2006, tijdens het 45-jarige jubileum, groots uit kunnen pakken. Met jullie hulp willen we dan een bijzonder knalfeest organiseren op 7 oktober 2006.

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

Zondag 4 december 2005
Ter Specke Loop bij AV De Spartaan

De eerste loop die meetelt voor het Zorg en Zekerheid Circuit is de Ter Specke Loop van AV De Spartaan. Op zondag 4 december staan de weglopers weer volop in de schijnwerpers. Zij komen ruimschoots aan hun trekken en kunnen kiezen uit de afstanden 5, 10 of 15 kilometer. Met start op de Spekkelaan en finish op de atletiekbaan. Het parcours voert over verharde asfaltwegen en moet 1. 2 of 3 maal worden afgelegd. Met meer dan 1000 deelnemers is de Ter Specke Loop het grootste evenement dat onze vereniging ieder jaar organiseert.
De start van de eerste afstand, de 10 km, is om precies 11.00 uur, om 11.10 uur gevolgd door de 5 en de 15 km.
Inschrijven voor deze loop kan op de dag zelf vanaf 9.00 uur in het clubgebouw van the Flags zowel voor de loop zelf als voor de deelname aan het hele Z&Z circuit.
Deelname aan de 5, 10 en 15 km kost respectievelijk € 4.00, € 5.00 en € 6.00.
Inschrijving voor het hele circuit op de dag zelf is voor de korte afstand € 17.00,
voor de midden afstand € 22.00 en voor de lange afstand € 27.00

Vóórinschrijven voor deelname aan het Z&Z circuit, dat 7 lopen omvat door de hele regio, kan o.a. op dinsdagavond 16 en 23 november in de kantine van AV De Spartaan te Lisse. De prijzen bij voorinschrijving zijn voor de korte afstand € 15.00, voor de midden afstand € 20.00 en voor de lange afstand € 25.00.
Voor meer informatie over dit circuit kijk op www.zorgenzekerheid-circuit.nl
Er zijn fraaie herinneringen voor alle deelnemers/-sters en er is voldoende parkeer en kleedgelegenheid aanwezig.

Club van Honderd Nieuws

Jaarvergadering

Tijdens iedere jaarvergadering van de Club van Honderd worden de speciale gebeurtenissen voor het komende jaar gepland. In 2004 was daarom ook al bekend, dat de jaarvergadering 2005 op 4 november zou worden gehouden. Maar ja... in actieve verenigingen gebeurt nu eenmaal veel meer en naar mate de jaarvergadering dichter bij kwam bleek dat veel leden van de Club van Honderd activiteiten op andere locaties - van New York tot Terschelling - gepland hadden. Het was bij het begin van deze vergadering daarom erg verrassend, dat de opkomst één van de hoogste was uit de geschiedenis.
Een ander verheugend feit was dat opnieuw de Club van Honderd onafgebroken echt een Club van Honderd is en blijft In 2005 hebben toch een aantal leden om verschillende en begrijpelijke redenen afscheid moeten nemen van onze groep. Even dachten wij voor het eerst in de geschiedenis onder de 100 leden te komen, maar deze vorm van doemdenken werd al snel verleden tijd door de aanmelding van een aantal nieuwe leden. Door mond-tot-mond reclame, lobbyen en het bekend maken van de opzet, manier van werken en activiteiten van de Club van Honderd komt de Club van Honderd dichter bij de mensen. Van harte wil ik daarom de volgende 8 nieuwe leden welkom heten: Joke van der Stelt, Jan-Pieter Tensen, Danny Slootbeek, Ilonka van Duijn, Jeanette van der Toorn, Nico Went, Elly Bennis en Janny Dofferhof en ook hen een plezierige tijd bij onze club toe wensen.

Cadeaus voor De Spartaan

Intussen moet het toch wel bekend zijn bij de meeste mensen, die bij De Spartaan betrokken zijn: de helft van het contributiegeld van de Club van Honderd wordt geschonken aan De Spartaan. Het is niet zo, dat De Spartaan een cheque krijgt, maar zelf aan moet geven met welke cadeaus wij de vereniging kunnen helpen. De voorstellen van het bestuur worden tijdens de jaarvergadering van de Club van Honderd besproken, waarna een voorstel in stemming wordt gebracht. Doordat uit 2004 ook nog wat geld over was kan dit jaar De Spartaan extra verwend worden. De Club van Honderd heeft besloten om de volgende cadeaus aan De Spartaan te schenken:

- Een bijdrage van **650 €** aan een reisje voor de C/D junioren naar de Fanny Blankers Koen games in Hengelo. De Club van Honderd is er volledig van overtuigd, dat wie de jeugd heeft, ook de toekomst heeft en dat daarom met deze groep zuinig omgegaan moet worden en zij best wat extras "toegestopt" mogen krijgen.
- Een bijdrage van **1000 €** voor diverse opleidingen van het kader. Het belang hiervan voor onze vereniging mag duidelijk zijn.
- De Spartaan is bezig met nieuwe wedstrijdkleding. Dit zal zeker nog meer uitstraling gaan geven aan onze prachtige vereniging. Daarom stelt de Club van Honderd ook hier **1000 €** voor beschikbaar. Verbonden aan deze gift is het dringende verzoek aan de wedstrijdatleten om deze kleding ook daadwerkelijk te gaan dragen bij alle wedstrijden in KNAU verband en aan het bestuur de vraag om dit zo veel mogelijk te stimuleren. Hoe moet anders de betere uitstraling tot zijn recht komen?
- De vrijwilligerscommissie wil aandacht gaan besteden aan het 45-jarig bestaan van De Spartaan. Hoewel het programma nog niet bekend is, juicht de Club van Honderd dit initiatief toe en geeft een "start" bedrag van **500 €**.

Ook voor 2006 geldt opnieuw dat er geld beschikbaar komt voor geschenken aan De Spartaan. Ideeën voor de besteding van deze gelden kunnen ingediend worden bij het bestuur van De Spartaan en dus niet bij de Club van Honderd. De Club van Honderd kiest op voordracht van het bestuur welke ideeën gehonoreerd zullen gaan worden.

Evenementen in 2006

Tijdens deze jaarvergadering zijn de datums bepaald waarop voor leden van de Club van Honderd iets speciaals te doen valt:

- **21 april 2006**: Soosavond
- **6 mei 2006**: Asics Ter Specke Bokaal. Leden van de Club van Honderd krijgen hiervoor traditioneel een speciale uitnodiging. Veel van deze leden hebben op de dag van de opening van het atletiekseizoen ook al een taak in de organisatie.
- **15 of 16 september 2006**: Jaarlijkse feestavond. In de enquête van 2004 is aangegeven om het ene jaar een wat groter feest te organiseren en het andere jaar wat te matigen. Na de "doe" dag van 2005 is besloten om in 2006 iets gematigder in elkaar te zetten waar geen extra bijdrage van de deelnemers wordt gevraagd.In 2007 wordt dit evenement dan weer wat uitgebreider opgezet. Afhankelijk van het gekozen programma wordt in 2006 gekozen voor de vrijdag of de zaterdag. Beslissend hierin is de vraag of er een middagprogramma is, aangezien dit dan alleen op de zaterdag gedaan kan worden. Meer informatie hierover volgt.
- **3 november 2006**: Jaarvergadering en hopelijk minstens zo goed bezocht als deze.

Tot slot wil ik namens de hele Club van Honderd ons lid Evert van het Schip en ons oud-lid Anton Sacharias heel veel sterkte en beterschap toewensen bij het herstel van hun ziektes.

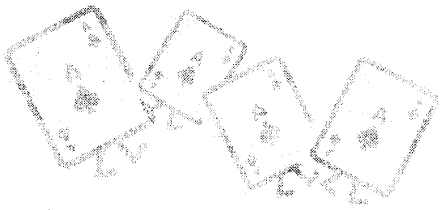
Willem van der Krogt

Uitslag Klaverjassen 14 oktober 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
Kraan Frans van der	2.585	1.937	1.215	1.912	7.649	1
Aanhane Lenie	1.319	1.882	2.177	2.095	7.473	2
Kortekaas Aad	2.585	1.580	1.475	1.816	7.456	3
Kaptein Jan	1.945	1.453	1.870	1.670	6.938	4
Ruiten Kees van	1.641	1.542	1.567	2.095	6.845	5
Wildenburg Piet	1.684	1.937	1.465	1.699	6.785	6
Grieken Greet van	1.945	1.580	1.567	1.533	6.625	7
Warmerdam Edwin	1.228	1.680	2.177	1.463	6.548	8
Grieken Dirk van	1.693	1.200	1.870	1.670	6.433	9
Hartman Wim	1.217	1.680	1.668	1.598	6.163	10
Walraven Bert	1.217	1.675	1.353	1.912	6.157	11
Verhaar Ans	1.228	1.820	1.864	1.116	6.028	12
Hartman Ank	1.693	1.515	1.730	1.067	6.005	13
Zonneveld Elly	1.675	1.375	1.514	1.424	5.988	14
Berg Jan van den	1.319	1.542	1.475	1.599	5.935	15
Stijn Ria van	827	1.882	1.477	1.717	5.903	16
Dames Frans	1.504	1.372	1.479	1.533	5.888	17
Kroon Sako	1.684	1.675	1.062	1.445	5.866	18
Aanhane Mart	1.017	1.372	1.864	1.598	5.851	19
Verhaar Gerrit	1.328	1.707	1.730	1.067	5.832	20
Ruigrok Piet	1.418	1.820	1.477	1.116	5.831	21
Koot Arnoud	1.418	1.467	1.514	1.424	5.823	22
Plomp Lenie	1.641	1.322	1.668	1.190	5.821	23
Berbee Jacques	1.504	1.515	1.353	1.442	5.814	24
Piet Richard	1.675	1.467	1.222	1.445	5.809	25
Stijn Joop van	1.584	1.529	1.222	1.463	5.798	26
Stijn Theo van	1.584	1.529	1.465	1.190	5.768	27
Dofferhoff Jan	1.471	1.375	1.062	1.816	5.724	28
Wassenaar Dorien	1.017	1.453	1.479	1.599	5.548	29
Ruigrok Jannie	1.471	1.322	1.215	1.442	5.450	30
Noort Wil van	827	1.707	1.028	1.717	5.279	31
Edens Theo	1.328	1.200	1.028	1.699	5.255	32
totaal	48.272	50.112	48.332	49.572	196.288	
gemiddeld	1.509	1.566	1.510	1.549	6.134	
8 oktober 2004				hoogste score	6.985	
aantal deelnemers	25			laagste score	5.372	
totaal	38.084	39.452	37.184	38.324	153.044	
gemiddeld	1.523	1.578	1.487	1.533	6.122	

Er wordt elke tweede vrijdagavond van de maand gekaart. Dus dat zijn:

* 9 december
* 13 januari
* 10 februari
* 10 maart.



Hebt u de eerste avond gemist?
Geeft niks u bent nog steeds van harte welkom.
Als lid van de Spartaan met eventueel een introducé,
maar ook als ouder van een juniorlid bent u ook van harte welkom.

NIEUWS VANUIT DE TECHNISCHE RAAD

MEDISCHE BEGELEIDING
Fysiotherapie

Door wie: Piet Boot en Royce Kortekaas (Boot en Broersen Fysiotherapie)
Voor wie: Voor wedstrijdatleten en recreatieatleten.

Doel: Het vroegtijdig herkennen en erkennen van blessures door zowel wedstrijdatleten, recreatieatleten en trainers.

Door samenwerking tussen de fysiotherapiepraktijk van Boot en Broersen enerzijds en De Spartaan anderzijds wordt een begin gemaakt met de medische begeleiding/ondersteuning bij De Spartaan. Piet Boot is officieel geregistreerd sportfysiotherapeut en Royce Kortekaas is, direct na zijn opleiding fysiotherapie, met deze opleiding begonnen en hoopt deze eind 2006 te kunnen afronden.

Uit de praktijk blijkt dat atleten vaak te lang wachten met behandeling van blessures, waardoor de behandeling meer tijd in beslag neemt dan nodig is. Door het tijdig herkennen/onderkennen van blessures kan sneller worden gewerkt aan herstel en kunnen trainingen eventueel worden aangepast in samenspraak met de trainer en atleet (wedstrijdatleten/wedstrijdtrainers).

Recreanten en atleten kunnen rechtstreeks telefonisch contact leggen met de praktijk voor fysiotherapie Boot en Broersen. Vanaf 1 januari 2006 kan dit ook zonder tussenkomst van een huisarts.
De sportfysiotherapeut kan dan een eerste fysiotherapeutische diagnose stellen. Daarna kan in overleg tussen sportfysiotherapeut, atleet en trainer of sportfysiotherapeut en recreant bekeken worden wat de te volgen stappen zijn met betrekking tot behandeling en/of hersteltrainingen.
Na dit overleg kan de huisarts eventueel worden geconsulteerd voor een second opinion. Door sommige verzekeraars zal dit ook worden verlangd als voorwaarde voor vergoeding van de kosten.

Voor de wedstrijdatleten is de driehoek atleet, trainer, sportfysiotherapeut van belang om in gezamenlijk overleg tot een zo vlot mogelijke oplossing te komen. Hierdoor kan de blessuretijd (inactiviteit atleet bij trainingen en wedstrijden) tot een minimum beperkt worden.
Voor de recreanten is het wedstrijdelement minder van belang. Dan is de driehoek met de trainer minder relevant. Uiteraard kunnen de trainers de recreanten erop wijzen dat de mogelijkheid van een snellere behandeling bij een sportfysiotherapeut aanwezig is.

Door de samenwerking met de praktijk voor fysiotherapie is een snellere behandeling mogelijk met een laagdrempelig karakter voor gehele vereniging.

Naast blessurebehandeling en begeleiding is het mogelijk een uitgebreide fysieke test te ondergaan met de volgende onderdelen:

Bloeddruk
Glucosewaarde
Vetpercentage
Lenigheid
Kracht

Conconitest (anaërobe drempel)
Vermogenstest (fiets)
Piek flow (krachttest longen)
Spirometer (longvolume)
Lactaatmetingen
10 x 5 meter test

De kosten van deze testen zijn afhankelijk van wat de atleet wil laten meten
Ten slotte biedt de praktijk van Boot en Broersen preventieve behandelingen (sportmassage) en sportadvies € 25,00 (per half uur)

De werktijden van Royce Kortekaas zijn;

Maandag	08.00 uur tot 12.00 uur
	18.30 uur tot 21.00 uur
dinsdag	16.00 uur tot 20.00 uur
donderdag	17.00 uur tot 21.00 uur
vrijdag	08.00 uur tot 12.00 uur

adres:
Maatschap voor Fysiotherapie Boot & Broersen
Vivaldistraat 67a
2162 AB Lisse
tel: 252 - 421147
Website www.bootenbroersen.com

Piet Boot de gehele week overdag.

De secretaris van de WOC meldt:

- Soms lijkt het er op, dat dit hoofdstukje een vacaturebank is. We zijn inderdaad regelmatig op zoek naar clubgenoten, die een bepaalde taak op zich willen nemen, of die misschien iemand van buiten de vereniging kennen, die voor een zekere taak capabel is en wellicht eens gepolst zou kunnen worden. Deze keer ook eens de presentatie van 'nieuwe' mensen.
- Lisette Kaptijn heeft toegezegd om (voorlopig voor een jaar) de prijzen in te kopen.
- Hans van Noort wordt coördinator bij de organisatie van de Keukenhofbosloop.
- Hans coördineert eenmalig de organisatie van de Kerstcross.
- Voor de functie van jurycoördinator is een gegadigde. Later meer nieuws.
- Er is dringend behoefte aan mensen, die tijdens wedstrijden als **microfonist** willen optreden. Een radde tong is aanvankelijk van meer belang dan expliciete kennis.
- We zijn nog steeds op zoek naar een vrijwilliger voor de post van 'wedstrijdsecretaris thuiswedstrijden junioren CD'.
- Onze wedstrijdsecretaresse voor de 'ouderen' gaat binnenkort met zwangerschapsverlof. Voor haar taken zijn we op zoek naar een (tijdelijke?) vervanger.
- Zoals elk jaar willen we aan atleten, ouders en familieleden een jurycursus aanbieden, uiteraard met de bedoeling om ons corps uit te breiden. Minimum aantal cursisten per sessie: 10. Er zijn al twee namen bekend....
- Bij deze worden de juryleden uitgenodigd om te melden of zij kunnen assisteren met de Kerstcross. Deze activiteit stond nog niet op hun kalender.
- Aanmelden en/of informatie omtrent genoemde functies: wgcozijn@wanadoo.nl
- Op de wedstrijdkalender voor 2006 staan o.a.: 24e Asics Ter Specke Bokaal op 6 mei, Pinksterinstuif op 5 juni en de Koninginnedag/schoolwedstrijden op 29 april.

WGC

Een oproep vanuit het jurycorps:

Wij zijn op zoek naar een of twee personen, die interesse hebben om starter te willen worden. Ze zijn van harte welkom bij ons.

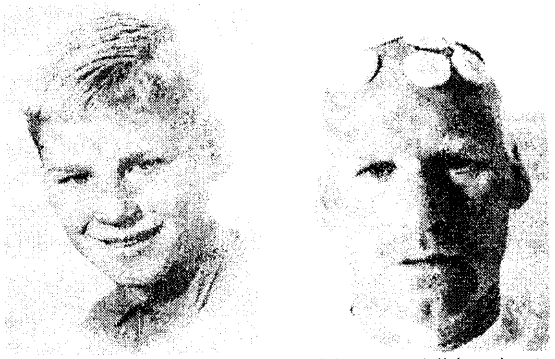


Wat wordt er gevraagd om daarvoor in aanmerking te komen!!! Eigenlijk niet zoveel.
Het enigste wat gevraagd wordt is dat u de aantekening heeft van jury algemeen. Heeft u dat niet, dan wordt u daarvoor in de gelegenheid gesteld om een cursus te volgen. Wat wij wel zouden willen, is een wat jonger persoon die ook graag wil doorstromen naar de nationale top, om bij de belangrijke wedstrijden in onze vereniging ook daar, als starter, te mogen optreden.
Wilt u meer weten, dan kunt u terecht bij onderstaande personen.

Wim Cozijn 0252-411414

Joop van Stijn 0252-416237

Mogen wij u voorstellen:



Links: Nico als 14 jarig jochie toen hij besloot op atletiek te gaan.
Rechts: Nico met de gevolgen van een zonnige dag atletiek zonder zijn karakteristieke pet. Oftewel: komkommers en aftersun.

Nico van Noort
Vader van 3 bij de Spartaan actieve kinderen. Zelf ook zeer actief. Vroeger als atleet, maar geeft ook vanaf zijn 17e (!) onafgebroken training. Begonnen als pupillentrainer, en later de C-junioren erbij gedaan, toen een paar jaar senioren en A/B jeugd werptraining gegeven. Vervolgens weer voor ongeveer 10 jaar de D-junioren. En sinds een half jaar weer de werpers bij de senioren en junioren A/B. Karakteristiek op wedstrijd en: de hoed of het petje en de camera.

Naam	Nicolaas Peterus van Noort, tweelingbroer van Peterus Nicolaas
Woonplaats	Lisse
Leeftijd	50, en 10 minuten jonger dan Peter
Familie	Ik kom uit een gezin met 5 zussen en 5 broers. Heb zelf nu 3 kinderen
Studie	Bos- en duinbeheerder
Op atletiek	Sinds 1964. Speelmaatje van toen, Frans Grimbergen (broer van) was opeens pleite. Hij bleek op atletiek gegaan te zijn en ik besloot dat ook maar te doen. Mijn eerste training liep ik op laarzen! Ben 2 jaar lid geweest bij Leiden Atletiek, toen nog AV Leiden, omdat ik daar zeer regelmatig trainde.
Huidige PR's	50,70m. met discus, 13,95m. met de kogel, 44,08m. met kogelslingeren. 5.285pnt. in de meerkamp
Favoriete atletiekonderdeel	Discus: echt een soeplesse-onderdeel. En dat in combinatie met een goede techniek maakt het dat je niet sterk hoeft te zijn om ver te kunnen gooien.
Minst leuke atletiekonderdeel	400m. Ik ging altijd kapot. Maar ja, wie niet?
Aantal trainingen per week	Toentertijd trainde ik ongeveer 7x per week: 3 x kracht, 3 x werpen en dan nog een keer een duurloopje. Tijdens de kracht- en werptrainingen deed ik ook nog spring- en loopwerk. Mijn trainingen duurden dan ook ongeveer 3 uur.
Beste persoonlijke atletiekprestatie ooit	Tijdens een NK wierp ik met discus 6 x over de 49m. Na ronde 1 stond ik zelfs 1e, na 2 rondes 2e, na 3 rondes 3e en in de finale werd ik nog voorbij gestreefd door "good old" Piet Meijdam. Wat had die een wedstrijdmentaliteit trouwens.
Blessureleed	Op mijn 19e heb ik tijdens het lostrekken van vloerbedekking een rugblessure opgelopen. Daar heb ik de rest van mijn carrière last van gehad, vooral bij de krachttraining. Mijn actieve carrière kwam echt tot een eind op mijn 44e, toen ik knieproblemen kreeg
Beste atleet ooit	Lars Riedel: perfecte techniek, prachtig om naar te kijken. Voor Nederlandse begrippen vond ik wat Harry Schulting gedaan heeft vroeger fenomenaal.
Beste sporter ooit	Daley Thompson
Wie of wat mag er van de atletiekbaan verdwijnen?	De 100m.: dat wordt gezien als een explosief sprintnummer maar als werper kan ik zeggen: dat is toch veel te lang, 30 m. is lang zat!!!

Wat mis je nog bij de Spartaan?	Een beamer om zelf opgenomen atletiekbeelden te projecteren.
Andere sporten	Heb vroeger veel gevolleybald en een paar jaar samen met mijn broer gebasketbald. Altijd in de winter, ik was altijd alleen aan het trainen en op deze manier kreeg ik wat mee van het sociale aspect van een teamsport
De sport om naar te kijken	Niet echt een specifieke sport, maar als er Olympische Spelen zijn, wil ik wel zo veel mogelijk meemaken.
Ambities voor de toekomst	Lekker bezig zijn met de werpers. En van mijn kinderen genieten.
Muziek, CD's	Vooral UB 40. Ook: Dire Straits en Creedence Clearwater Rivival.
TV	Journaal en een goede film
Internet	Dat laat ik aan mijn kinderen over
Film	The Matrix, Lord of the rings. En laatst heb ik in Antwerpen Zorro gezien.
Eten	Chinese rijsttafel. Erg lekker! Of een flinke steak.
Boek	Iets uit het "fantasygenre". Vroeger las ik veel westerns. Mijn eerste boek was Beekman en Beekman. Geen idee waar het over ging. Ik weet alleen dat het ontzettend dik is.
Tijdschrift	Krant: De Telegraaf
Vrije tijd	Atletiek- en familiefilmpjes in elkaar draaien. Ook het huishouden slurpt veel tijd op.
Avondje uit met	Als ik mocht kiezen lijkt me een cruise samen met Nicole Kidman wel aardig.
Grootste blooper	Tijdens een NK maakte ik de eerste worp, welke qua afstand goed zou zijn voor de finale, zelf ongeldig. De 2 worpen erna stond ik met mijn voet op de rand en ging dus met 3 x ongeldig naar huis. Sindsdien liet ik alles opmeten.

Yvonne Wisse gaf het stokje aan Nico met de vraag:
Wat zou er gedaan moeten worden om ook in de toekomst de mannen- en vrouwen spartaanploeg te kunnen handhaven in de eerste divisie? M.a.w. wat moet er gebeuren om de doorstroming vanuit de jeugd te optimaliseren?

Antwoord	Dat is lastig. Als ik hierop het antwoord wist, hadden we die allang toegepast. Veel jeugd haakt af vanwege studie, dus een universiteitcomplex in Lisse neerzetten? Dan trekken we misschien atleten aan. Belangrijker is volgens mij de jeugd bij de vereniging betrekken, bewust maken van hun plaats binnen de vereniging. Betrekken bij beslissingen, veel eigen initiatief laten nemen. Zie b.v. de club van 7. En ook mazzel hebben dat een groepje fanatieke atleten/atletes van dezelfde leeftijd samen de juniorentijd doorloopt. Denk niet dat een kant en klare oplossing voor handen ligt.
Verwachting	Nico blijft nog jaren training geven. Gewoon omdat hij het leuk vindt en wat is nou de Spartaan zonder dat de "Swarzeneggert"s en "koeiekop"-en luidkeels over de baan vliegen?

Het estafettestokje gaat naar **Dave Clemens** met de vraag:
Waar zie jij jezelf over 10 jaar bij de vereniging?

Berichten uit de CWA

De maand oktober is voor de meeste wedstrijdatleten een aparte maand in het jaar. Ook dit jaar werd de maand voor verschillende doeleinden gebruikt. Voor sommigen was eind september het wedstrijdseizoen echt wel afgelopen en zij konden gaan genieten van een rustige oktobermaand. Anderen gingen begin oktober nog de strijd aan voor de titel van clubkampioen tijdens de onderlinge meerkampen. Verder is oktober een maand waarin ruimte is voor alternatieve activiteiten zoals de krukkenbokaal en het voetbaltoernooi. Belangrijk hierbij is natuurlijk dat het lichaam begin november weer helemaal fit is om met de wintertrainingen aan te vangen. Afgezien van enkele ongelukjes bij de Mila-atleten is dit bij de meeste atleten gelukt.

Wedstrijdverslagen

Onderlinge meerkampen, 8-9 oktober Lisse
De echte afsluiting van het outdoor wedstrijdseizoen is natuurlijk de wedstrijd van de onderlinge meerkampen. Deze vond plaats in het tweede weekend van oktober onder ideale omstandigheden, waarvan we toen dachten dat het de laatste mooie dagen van het jaar zouden zijn. Dat de echte zomer toen nog moest komen wisten we natuurlijk niet. Van de D-junioren tot en met een veterane werkten een grote groep atleten gedurende twee dagen de verschillende onderdelen van de meerkamp af. Dit jaar was voor het eerst sinds tijden ook weer een flinke en enthousiaste groep krukken en krukkinnen vertegenwoordigd. De volgende atleten zijn uiteindelijk clubkampioen 2005 geworden: Rory van Noort (H), Marit Suttorp (D), Jelle v.d. Krogt (JA), Nienke ter Hoeve (MA), Hein Heemskerk (JB), Anouk Kragtwijk (MA), Tessy Lenting (DV), John v.d. Zwet (HK), Monique Hoogkamer (DK).

De belangrijkste uitslagen en prestaties van dit weekend zijn terug te vinden onder het kopje 'ranglijsten en clubrecords' of 'uitslagen'. Hier zult u waarschijnlijk niet de bijzondere prestatie terugvinden die door een drietal senioren werd geleverd tijdens de 110mH. Op zondag hebben zij in de ochtenduren, toen het nog niet zo druk was op sportpark Ter Specke (de lafaards!), de prijs voor meest opvallende legging in de wacht gesleept. Jarenlang was deze prijs buiten bereik en in het bezit van de triatleten, maar nu is het weer aan hen om deze prijs terug te veroveren.

Aan het eind van de dag werden, in het bijzijn van de regionale pers, naast de winnaars van de meerkampen ook de atleten gehuldigd die het afgelopen seizoen succesvol waren op (inter)nationale kampioenschappen. Van CWA-voorzitter Marcel Waaning kregen zij een envelop met inhoud uitgereikt.

Activiteiten

CWA-voetbaltoernooi, 23 oktober Lisse
Zondag werd het eerste Spartaan voetbaltoernooi georganiseerd. Het was echt Hollands weer, de zon scheen en het was 24 graden. Ik reed op mijn trekkertje naar de atletiek toe en kwam daar aan. Er was al een groep aanwezig en degene die er waren hadden er zin in. Toen Paul kwam was het wachten op Arnoud. Natuurlijk weer te laat, maar toen hij er eindelijk was, gingen we op de trekker naar de voetbal om de doeltjes te halen. Er werd precies op die dag een groot toernooi gehouden bij FC Lisse, dus we hadden veel toeschouwers. Toen we de doeltjes achter op de trekker hadden gezet werd het lastig om tussen al die auto's door te rijden. Uiteindelijk lukte het, maar we kwamen erachter dat gewoon lopen sneller was (wat we dus ook op de terugweg deden). Nadat het veld was uitgezet, konden de teams gemaakt worden. Er waren 18 profvoetballers en 2 toeschouwers. (Eva en Paul)

Het voetballen kon beginnen. Er waren 4 teams, twee van 4 en twee van 5. Er werd iedere keer 7 minuten gespeeld, dan was er rust en dan werd er weer 7 minuten gespeeld. Je moest 7 van die 14 minuten aan iemand vast voetballen. Je werd met een elastiek aan een teamgenoot vastgemaakt en moest zo zien te scoren. Dit leverde veel lachwekkende situaties op, omdat de één langzamer reageert dan de ander, of bijvoorbeeld de andere kant op wil. Volgens mij begon het toen al met regenen, dus het werd een gezellige boel.

Toen kwam het tweede potje, en het was weer droog. Of tenminste, het eerste potje was het droog.
Toen ging het toch hard regenen. De hele groep naar binnen. Iedereen stond kletsnat te kijken naar het weer of het al beter werd. Het veld was al nat, maar toen het gestopt was met regenen was het helemaal nat.
Het was een erg grappig gezicht. Toen bleef het op een gegeven moment maar regenen en had het geen nut meer om te gaan schuilen, want iedereen was toch al nat. Een paar mooie glijders en een hoop getrek en gestoei en geval later werd de finale gespeeld. Natuurlijk zat ons team..... niet in de finale. Net zoals het team van Arnoud.

Team blank: Jan Senior, Inge, Daan, Ruud, Dave	3 punten
Team geel: Arnoud, Stephanie, Ronald, Jorris	2 punten
Team groen: Jelle, Sonja, Jan Junior, Joost Junior, Jeroen	7 punten
Team oranje: Hein, Joost Senior, Frans, Mathilde	6 punten

De finale ging dus tussen Team Groen en Team Oranje. En team Groen won. En natuurlijk verloor mijn team ook de troost finale. Ook tijdens de finale regende het behoorlijk, maar niemand vond het meer erg. Het was de laatste wedstrijd en iedereen was toch al nat. Het winnende team kreeg een zak pepernoten. En die zaten we met zijn allen op het einde op te eten. En toen droop iedereen langzaam en behoorlijk nat af.

Het was zeker een geslaagde dag, en misschien volgend jaar....Een tweede versie van het Spartaan Voetbaltoernooi....

(Dit verslag werd u aangeboden door Dave Clemens)

Mededelingen

- Op zaterdag 26 november kan er weer worden gestreden om de felbegeerde bowlingpinnen van de Spartaan. Er is zowel een mannenpin als een vrouwenpin en het mooie is dat deze sinds kort zijn voorzien van een plaatje met de winnaars van de afgelopen jaren. Wanneer u kans wil maken om deze pin te winnen, of het lijkt u gewoon heel gezellig om mee te doen, dan kunt u zich inschrijven op de lijst in de kantine of via bowlen@schniedewind.nl

- Op 18 december zal de jaarlijkse CWA-borrel plaats vinden met onder andere de uitreiking van de CWA-bokaal. Deze prijs wordt elk jaar aan een persoon uitgereikt als waardering voor zijn/ haar bijdrage aan de wedstrijdatletiek bij de Spartaan. Verder zal er mogelijk nog een speciaal project worden onthuld, waarvan nog niets zeker is en waar zeker nog niet over gesproken mag worden... Genoeg redenen om op deze zondagmiddag van 15:00-17:00 uur even langs te komen.

De maand van clubkampioenschappen, werpmeerkampen en slingerkogels.

Op de kalender prijkt inmiddels de maand november, wat betekent dat, ook al doet de temperatuur op het moment van schrijven wellicht anders vermoeden, de winter zijn intrede heeft gedaan en het seizoen 2005 er volledig op zit.
Als afsluitende maand van het seizoen is oktober traditioneel de maand van de clubkampioenschappen. Zeker met het weer van deze jaargang een wedstrijd die qua gezelligheid absoluut de moeite waard is, wat zelfs aan het einde van het seizoen sommige atleten tot verbeteringen weet te stimuleren. Rory van Noort eiste bij de heren de titel voor zich op met een recordaantal van 6617 punten, waarmee hij vijfde staat bij de heren. Achter hem liet Joost van der Meer, met onder andere een polsstoksprong van 3.60m (10e H), een totaal van 5276p noteren, goed voor een 27e plaats op de ranglijst.
Met ondermeer een 800m in 2.30.0 (25e MA) behaalde Nienke ter Hoeve 3365 punten op de zevenkamp, waarmee zij naar de 9e (MA) en 20e (D) plek steeg op de ranglijsten. Sonja van Noort kwam met vijf punten minder op de 21e plaats te staan bij de dames. Bij de meisjes B kwam Evelijn Plantenberg met 3264p op de 23e positie binnen.
Naast de onderlinge staat oktober inmiddels ook bekend om de werpmeerkampen. In Huizen verbeterde Rory van Noort zich tijdens een vierkamp met de discus naar 38.40 (1 3e H), en met de slingerkogel naar 29.16 (7e H). Vincent van Blitterswijk wierp de discus hier naar 35.46 (19e H), en verbeterde zich twee weken later in Breda tot 44.48 met de speer (22e H).
Tijdens diezelfde werpvijfkamp veroverde Inge van Kesteren met een afstand van 26.76 het clubrecord kogelslingeren bij de B-meisjes. Daarnaast was haar speerworp van 22.43 goed voor een 27e plaats. Dat het kogelslingeren bij de Spartaanse junioren in de lift zit bewees ook Dave Clemens, die met 27.69 naar de 4e plek steeg bij de jongens B. Ook Eva van der Poel verbeterde haar beste slingerprestatie, met 24.45 staat zij nu 2e bij de dames. Daarnaast scherpte zij haar PR met de kogel zonder slinger aan tot 11.89, wat een verbetering naar de 6e plaats op de ranglijst betekende. Tot slot steeg Heidi van der Veek naar de 20e plaats door de speer naar 27.37 te werpen.

Opmerkingen of aanvullingen? Mail naar floorvanlangen@hotmail.com

Uitslagen Oktober

Werpvijfkamp - Huizen 2 oktober

Kogel	Arnoud Koot	12,49	H
	Rory van Noort	11,14	H
	Vincent van Blitterswijk	0	H
Discus	Arnoud Koot	41,39	H
	Rory van Noort	38,40	H
	Vincent van Blitterswijk	35,46	H
Speer	Rory van Noort	54,62	H
	Arnoud Koot	42,14	H
	Vincent van Blitterswijk	41,92	H
Slingeren	Arnoud Koot	40,55	H
	Rory van Noort	29,16	H
	Vincent van Blitterswijk	20,85	H
Gewichtsl	Arnoud Koot	12,39	H
	Rory van Noort	10,95	H
	Vincent van Blitterswijk	0	H



Werpmeerkamp Breda - 16 Oktober

Kogel	7,25kg	Arnoud Koot	12,49	H
		Vincent van Blitterswijk	10,91	H
	5kg	Dave Clemens	10,10	JB
	4kg	Eva van der Poel	11,89	D
		Heidi van der Veek	8,92	D
	3kg	Inge van Kesteren	9,14	MB
Discus	2kg	Arnoud Koot	37,34	H
		Vincent van Blitterswijk	30,90	H
	1,5kg	Dave Clemens	30,08	JB
	1kg	Heidi van der Veek	30,25	D
		Eva van der Poel	28,06	D
		Inge van Kesteren	19,75	MB
Speer	800g	Vincent van Blitterswijk	44,48	H
		Arnoud Koot	42,15	H
	700g	Dave Clemens	27,34	JB
	600g	Eva van der Poel	33,48	D
		Heidi van der Veek	27,37	D
		Inge van Kesteren	22,43	MB
Slingeren	7,25kg	Arnoud Koot	36,40	H
		Vincent van Blitterswijk	21,75	H
	5kg	Dave Clemens	26,69	JB
	4kg	Heidi van der Veek	30,67	D
		Eva van der Poel	24,45	D
	3kg	Inge van Kesteren	26,76	MB

Clubkampioenschappen 8 en 9 oktober

10-kamp	100m	Ver	Kogel	Hoog	400m	110mH	Discus	Pols	Speer	1500m	Totaal
Senioren											
Rory van Noort	11,4	6,44	11,30	1,87	52,8	15,4	34,56	4,10	54,82	4.46,3	6617
Joost van der Meer	12,4	5,85	8,00	1,87	54,8	17,3	27,89	3,60	31,10	4.33,6	5276
Arne van der Meer	11,7	5,63	9,26	1,63	53,4	16,6	24,48	2,90	41,30	4.51,9	5158
Niels van der Poel	12,4	5,61	10,93	1,72	57,1	18,4	29,53	3,00	45,34	4.59,8	5006
Thijs Izeboud	13,1	4,89	9,64	1,45	63,1	20,5	27,51	2,30	39,58	5.44,9	3572
Stefan van der Poel	12,5	5,63	8,40	1,78	69,2	28,2	27,49	2,70	34,62	5.52,3	3535
Arnoud Koot	13,3	4,73	12,65				39,91				
Paul de Koning							32,25				
Vincent v Blitterswijk							31,51				
Jongens A											
Jelle van der Krogt	11,7	5,38	9,16	1,66	57,7	21,0	23,09	2,20	28,63	5.35,2	3978

9-kamp	100m	Ver	Kogel	Pols	110mH	Discus	Hoog	Speer	1500m	Totaal
Jongens B										
Hein Heemskerk	13,0	4,94	8,47	2,20	20,2	24,19	1,55	33,39	5.13,7	3295
Joost Verdel	12,5	5,40	8,08	0	18,7	22,82	1,55	30,50	5.28,8	3247
Dave Clemens	12,7	4,55	10,51	1,80	21,2	28,29	1,45	28,33	5.34,6	3076
Ruud van Noort	13,9	4,56	8,04	2,10	21,9	22,81	1,50	40,88	5.16,9	2957
Daan van Niekerk	14,0	4,13	6,65	0	22,8	21,97	0	26,57	5.31,3	1895

7-kamp	100mh	Hoog	Kogel	200m	Ver	Speer	800m	Totaal
Dames								
Marit Suttorp	17,9	1,39	9,35	28,2	4,50	25,13	2.41,0	3434
Sonja van Noort	18,1	1,48	8,15	29,9	4,54	24,90	2.37,0	3360
Meisjes A								
Nienke ter Hoeve	19,2	1,42	7,91	27,2	4,45	20,73	2.30,0	3365
Meisjes B								
Anouk Kragtwijk	18,4	1,54	10,18	28,2	4,45	20,52	2.33,6	3591
Evelijn Plantenberg	17,3	1,39	7,78	29,2	4,54	19,40	2.37,5	3264
Alice Runcianu	18,6	1,33	6,69	32,8	3,75	17,18	3.02,5	2281
Rianne Wessels	23,4	1,18	8,74	34,1	3,64	18,39	3.06,0	1833
Esther Habers			7,10			14,79		
Mara Broekhof			9,91					

Dames Veteranen	80mh							
Tessy Lenting	13,2	1,45	6,68	29,3	4,49	15,82	2.36,7	3196
Lisette Kaptijn							2.39,2	

Krukken	100m	400m	1500m	Ver	Kogel	Discus	Speer	Totaal
John van der Zwet	12.8	57.8	5.05.3	5.30	12.15	35.99	33.81	3315
Mark Beelen	13.1	64.3	7.26.8	4.24	13.48	36.62	40.35	2624
Martien v.d. Hoorn	13.3	60.8	4.48.9	4.64	10.41	22.18	16.42	2287
William Augustinus	13.4	62.2	5.01.0	4.70	7.85	19.84	25.14	2101
Martin van Rijssel	13.7	62.5	4.59.1	4.66	8.22	21.62	18.98	2000
Patrick van Ruiten	15.4	64.0	4.58.2	4.16	9.00	16.98	20.67	1566
Joop van den Berg	14.3	69.4	6.06.3	3.92	8.99	20.89	25.42	1408
Danny Slootbeek	15.6	68.3	5.22.7	3.53	8.87	17.60	26.33	1288
Willem van Klink	15.7	68.9	5.18.3	3.83	7.89	17.03	18.42	1107
Paul Grimbergen	14.9			3.92	9.71	22.02		878
Piet Walraven	15.8	69.5		3.74	8.12	17.71	19.76	822
Nico Went	15.9	71.8	5.31.9	3.63	7.72	13.15	18.24	778
René Booms	15.5	73.8	6.01.3	3.77	7.10	13.82	21.25	690
Sako Kroon	18.4	82.6	6.23.8	3.52	8.02	16.76	19.58	617
Minicus Zonneveld	15.9	76.6	6.38.3	3.59	5.07	7.66	11.14	69
Gerrit Verhaar	15.6							
Kees van Ruiten	20.1			2.78				

Krukkinnen	200m	800m	Ver	Kogel	Speer	Totaal		Discus
Monique Hoogkamer	35.8	3.16.0	3.40	6.99	15.10	1367		
Marga Kortekaas	49.1	4.37.0	2.47	9.11	19.63	920		24.27
Marianne van Maris	39.8	4.18.9	2.57	6.72	17.59	714		

C.R.A.- NIEUWS

Aan alle bcc's:

Weer thuis na een weekje Spaarne ziekenhuis [longembolie], een efficiënte gezondheidsfabriek in de Haarlemmermeerpolder – Hoofddorp. Voorlopig 6 maanden pillen slikken en trombosedienst.
Het leven is goed.
Jullie zijn nog niet van me af....

Over een week pak ik de draad weer op; die week vond de specialist nodig. Ze was ook buitengewoon duidelijk toen ik haar vertelde dat ik een klein stukje had hard gelopen. Buiten het ziekenhuis; ook dat nog...
"Bent u wel helemaal fris mijnheer van het Schip?"
Afijn.

Iedereen zéér bedankt voor de kaarten enz. en alle goede wensen. Ik heb het echt wel even nodig gehad; zo erg flink was ik nou ook weer niet.....
Integendeel.

met vriendelijke groeten, Evert P. van het Schip

De data van de WTR-competitie, trainingstijden, e.d. staan ook op de internetpagina (www.spartaan.net). de uitslagen van de WTR-lopen komen daar ook op. Die van de baanloop staan er intussen al; ook de uitslag met leeftijdscorrectie.

UIT ONS OVERLEG

a. Informatie-avonden
De vorige maand heb ik gemeld dat het ons zinnig lijkt, dat er regelmatig informatie-avonden worden gehouden en dan met name gericht op: wat kun jezelf doen, in de gaten houden, enz.
We proberen afspraken te maken over een preventieavond. Jullie horen nog van ons.
b. Reis naar een 'korte' buitenlandse loop; afstand ca. 15 km.
Is er geen belangstelling om op zondag 23 april 2006 (één week na Pasen) met een groep naar Antwerpen te gaan en daar de Antwerp 10 miles te lopen? Wij hebben nog geen reacties gekregen.
Zoals de vorige maand reeds vermeld:
deze loop is door het centrum van Antwerpen en door de tunnel onder de Schelde. Voor wie 10 mijl (iets meer dan 16 km) teveel vindt: er is ook een 5 km loop.
De starttijd van de 10 mijl is nog niet bekend, maar was dit jaar om 15 uur.
Wij denken zelf aan een ééndaagse reis, maar wellicht vindt een groot deel van de belangstellenden het prettiger om al op zaterdagmorgen te gaan. Dan is er meer tijd voor rondkijken in Antwerpen en weten we bij voorbeeld al beter hoe we zondagmorgen het snelst op de vogeltjesmarkt kunnen komen.
Wij horen hierop graag reacties. Met de trainers is dit doel al besproken, zodat zij hun trainingen er zonodig op af kunnen stemmen.
Verder als belangrijke vraag: wie wil/willen dit organiseren. Wij zullen ondersteunen met informatie, publiciteit, e.d.

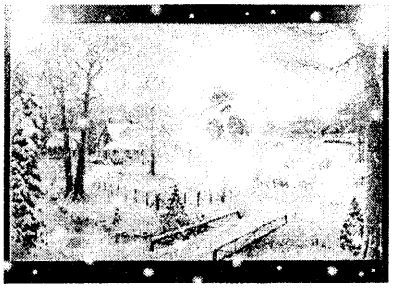
Kerststukjes maken op 15 december

Enkele weken geleden kwam 's avonds bij Martien van der Hoorn en Martin van Rijssel (M&M) spontaan het idee op om voor Spartaanleden een kerststukjesavond te organiseren (zie onderstaande informatie).
Omdat de belangstelling naar verwachting voornamelijk bij de recreatieve leden zal zijn, ondersteunen wij als Commissie Recreatieatletiek (CRA) dit graag. Wij verrichten hand- en spandiensten. Wij zorgen o.a. voor warme chocolademelk en de inschrijving.
M&M verzorgen de avond inhoudelijk.
Vanwege de korte voorbereidingstijd (met name tijdig inkopen van de benodigde materialen) konden we niet wachten tot ieder het clubblad heeft ontvangen. We hebben daarom vóór de trainingen, op het publicatiebord en op de website hieraan zoveel mogelijke bekendheid gegeven.

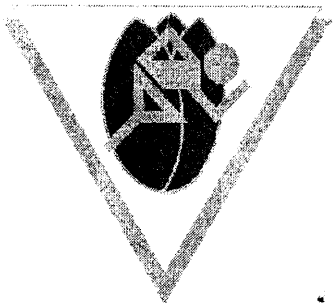
Hopelijk stellen we op deze wijze niemand teleur. Misschien kun je je nog opgeven, aarzel dan niet één van ons te benaderen. Hou er echter rekening mee, dat we al vol zitten.
Meer dan ca. 50 personen kunnen bij deze activiteit niet in de kantine.

Op het publicatiebord staat o.a. de volgende informatie:
Ik hoor verschillende leden al denken: dit is niets voor mij. Dit herken ik (Theo Edens).
Uit eigen ervaring: **je vergist je**. We krijgen allemaal eerst aanwijzingen over opbouw en werkvolgorde en ook als je bezig bent, kun je vragen om aanwijzingen en tips. Je zult zien dat je met een paar heel leuke stukjes naar huis gaat.

INFORMATIE:
Kosten per persoon: 5 euro voor 2 stukjes. Inschrijven en (gelijktijdig) betalen op dinsdag- en donderdagavond na de training bij een lid van de CRA.
Limiet: circa 50 personen
Aanvangstijdstip: 20.30 uur
Sluitingtijdstip: 23.00 uur



KERST WORK OUT



It's time to trim the tree!

Maak zelf je kerststukje dit jaar in de kantine van AV De Spartaan aan de Spekkelaan te Lisse.
Op donderdagavond 15 december 2005 om 20.30 h.
Groen is nu eenmaal onze favoriete verenigingskleur en gezellig waren we al, dus organiseren we in gezamenlijk verenigingverband en in warme huiselijke kerstsfeer:

EEN CREATIEVE AVOND OM ZELF JE KERSTSTUKJES TE MAKEN.

Er staan op deze avond na de training tafels klaar met daarop veel kerstgroen en allerlei dingetjes die er ook bij horen. We denken dan aan: IJslandse Rendierenmos, Eikeltjes, Paddestoelen, Pepers, Rode en Gele Kornoeljestakken, Hederakoppen, Anthuriumbloemen, echt Nordman groen en natuurlijk de echte kerstkaarsen zelf. Met zoveel groen kan je alle kanten op deze avond en zeker weten dat je er in slaagt om je creatieve ideeën waar te maken. Per persoon zijn de takjes en de bijpassende artikelen al op de werktafels gedeponeerd, dus je kunt zo beginnen alvorens je uiteraard eerst wat technieken en instructies bijgespijkerd krijgt.
Sfeerrijk kerstmuziek zal deelnemers naar een romantisch niveau brengen van ongeëvenaarde kerstvaardigheid.

Basiselementen:
Als ondergrond gebruiken we bakjes met steekmos ook wel oasis genoemd, waarin je heel gemakkelijk de artikelen in kunt schikken. Er is ruim voldoende materiaal aanwezig om er twee prachtige kerststukjes per persoon uit te halen. Twee groenachtige mannen en een echte bloemschik arrangeur zullen de hele avond aanspreekbaar zijn, om nog enig advies te geven voor een professioneel eindproduct. Wel is het belangrijk dat u een bloemenschaartje of snoeischaar meeneemt van huis om de takjes op de juiste lengte te kunnen knippen.
Aan het eind van de avond zullen de stukjes worden beoordeeld door een vakbekwame jury. Voor de 3 opvallendste en mooiste stukken stellen we nog eens prijzen beschikbaar met de volgende criteria:



Prijzenschema kerststukjes:
1e prijs: het echt mooiste kerststuk **2e prijs**: creatiefste kerststuk **3e prijs** sportiefste kerststuk
Verder zijn er aanmoedigingsprijzen

Informatie en organisatie: Martin van Rijssel en Martien van der Hoorn.

DE WTR-COMPETITIE

De kop is er af. Wij mochten bij de baanloop gelukkig weer enige nieuwe deelnemers verwelkomen; zowel op de korte als de lange afstand. Het totaal aantal deelnemers was met 94, waarvan 7 wandelaars iets kleiner dan vorig jaar. Gedeeltelijk komt dit doordat de New York-groep op de zaterdag net 35 km had gelopen. We hebben al meer dan 20 aanmeldingen die de baanloop niet mee hebben gedaan. Toch hopen wij dat er nog een flinke aanvulling komt. Ook als je slechts enkele lopen mee kunt doen, ben je van harte welkom.
Als je een loop niet kunt afmaken, bijvoorbeeld door een blessure, moet je je even afmelden bij de jury. Anders weten we niet dat je wel bent gestart en scheelt je dat punten.
Piet Lenting hangt zo gauw mogelijk de (voorlopige) uitslagenlijst op het publicatiebord in de kantine. Zie je op deze lijst een fout, schrijf er dan bij wat het wel moet zijn. Je mag natuurlijk ook je opmerking aan Piet doorgeven; het telefoonnummer is gemakkelijk te vinden; in het telefoonboek staat onder Lisse maar één Lenting. Het telefoonnummer staat ook onderaan de uitslagenlijst op het publicatiebord. Piet verwerkt de opmerkingen en maakt dan een lijst met de punten erbij.
Kijk ook eens op de lijst met het klassement gecorrigeerd naar leeftijd. Deze lijst komt kort na de definitieve lijst van piet op het publicatiebord. Zoals ik al heb gemeld, maakt Hans Adriaanse deze voor ons. We zijn benieuwd naar de reacties.

Onze tweede loop - de bosloop op 13 november - is dit jaar al geweest als je dit leest.
De volgende loop is:

DE DUIN/STRANDLOOP OP 18 DECEMBER; LANGEVELDERSLAG

Net als vorige jaren start de lange afstand (9,5 km) om 12.00 uur en de korte (3,6 km) 5 minuten hierna. Dit om de tijd die ieder 'kwijt' is, zo kort mogelijk te houden. Om ongelukken of verkeerd lopen te voorkomen, zal ieder de instructies ter plekke even goed tot zich door moeten laten dringen. Ook de wandelaars moeten het parcours even goed in zich opnemen.

We weten dat velen dit wel weer een zware loop zullen vinden, waarbij heel wat calorieën worden verbrand. Dit vraagt natuurlijk om aanvulling. Tegen inlevering van je startnummer kun je bij
De Oase een pannenkoek krijgen. In De Oase is ook een drankje of iets dergelijks verkrijgbaar
(dit wel voor eigen rekening).

Hou er dus rekening mee dat je iets later thuiskomt en neem droge kleding mee. Er is bij De Oase verkleedgelegenheid, maar er kan niet gedoucht worden.

Nog even enkele praktische puntjes.
Denk er om dat je je startnummer meeneemt. Mocht je dat toch zijn vergeten, meld je dan even bij één van de commissieleden in De Oase. Bij de volgende loop moet je je nummer even weer bij de C.R.A. halen.
Let er ook even op dat je niet nog een oud nummer in je tas hebt en dit per ongeluk gebruikt. Het wordt dan voor Piet erg lastig de uitslagen te verwerken.
Zet je auto op de grote parkeerplaats (kosten € 1,-?). Parkeer niet op de weg; ook niet op de 'parkeerstrook' bij het draaipunt. Je riskeert een boete van € 36,- en de pakkans schijnt groot te zijn.

TRIMLOPEN

Hier weer een overzicht van trimlopen in de omgeving.
Zoals de vorige maand reeds vermeld: meer informatie over afstanden, starttijden, organiserende vereniging en tel.nr. voor inlichtingen kun je vinden in het trimloopboekje. Bij De Spartaan zijn enkele exemplaren te koop. Voor € 7,50 heb je naast algemene informatie een overzicht van alle geplande prestatielopen vanaf 1 september j.l. tot eind volgend jaar.
Ook vind je o.a. informatie over de KNAU-wedstrijden (de Nationale kalender), tips voor lopers; 'het hele alfabet', o.a. over training(sbelasting) en voedingaspecten.

zo. 20 nov.	Zevenheuvelenloop; 15 km	13.00 u. Nijmegen
zo. 27 nov.	Tulploop; 5-10-21,1 km	11.00 u. Roelofarendsveen
za. 3 dec.	Sinterklaasloop; 5-10 km	10.30 u. Katwijk
zo. 4 dec.	Ter Specke loop; ZenZ-circuit; 5-10-15 km	11.00 u. Lisse (Spartaan)

En verder natuurlijk dit jaar weer de in ere herstelde Kerstcross (of blijft het bij een poging daartoe? hopelijk niet) op 2e kerstdag. Zie de informatie elders vanuit de WOC.

VRAGEN OF OPMERKINGEN?

Wij kunnen ons voorstellen dat er wel eens iets is, dat in de C.R.A. besproken zou moeten worden.
Wij vergaderen meestal 2 weken vóór een WTR-loop. Dus als je een agendapunt hebt of iets waarvan je vindt dat wij daaraan eens aandacht moeten besteden, meld het aan Jeannette van der Toorn, Herman van Abeelen, Wim Brouwer, Janny Dofferhoff, Gerard van Saase, of ondergetekende.
Keus genoeg lijkt me; het moet gek gaan, wil je niet één van ons zessen zien.

DE SPELREGELS VOOR DE WTR-COMPETITIE

In de vorige Spektakels is hierover al het een en ander gemeld. Hier alles nog eens op een rijtje.

Onderstaande spelregels zijn opgesteld vanuit het idee om een wedstrijdelement te brengen in een vooral recreatief bedoeld gebeuren.

- iedereen die lid is van de Spartaan en bij het begin van de competitie minstens 16 jaar of B-jeugd is, kan meedoen aan deze competitie (de voorwaarde 'lid zijn' geldt uiteraard voor elke loop).
- we onderscheiden zowel bij de dames als bij de heren vier leeftijdscategorieën: senioren, veteranen1, veteranen2 en veteranen3.
  De grenzen van de leeftijdscategorieën liggen bij de dames op 35, 45 en 55 jaar; bij de heren op 40, 50 en 60 jaar.
  Voor de leeftijdsindeling geldt je leeftijd op de datum van de eerste loop.
  Bij de wandelaars maken we geen onderscheid; noch naar leeftijd noch naar geslacht.
- je schrijft in voor de lange of voor de korte lopen. (Er zijn dus zowel bij de dames als bij de heren maximaal 8 categorieën). De wandelaars lopen een eigen afstand.
- wisselen van categorie (lang of kort) is tijdens de competitie toegestaan. Je wordt echter alleen in de einduitslag opgenomen, als je op minimaal vier van de eerste vijf lopen + de Coopertest in dezelfde categorie bent gestart. *Reden: iemand die na de eerste loop geblesseerd raakt, toch de gelegenheid geven om 'kort 'mee te doen, als 'lang' niet gaat. Maar een andere reden is natuurlijk ook geldig.*
- nummer één in een categorie krijgt 100 punten, nummer twee 98, enz. Eindigen twee personen gelijk, dan krijgen ze beiden het gemiddelde van de twee plaatsen. Op de Coopertest krijg je 1 punt voor elke 25 meter.
- ook als je hebt ingeschreven en je maar enkele loopjes meedoet, dan wordt je opgenomen in de uitslagenlijst en krijg je dus punten. De puntentelling per loop gaat dus op basis van de deelnemers aan die loop.
- als je op een loop wel start, maar niet finisht, krijg je de helft van het aantal punten van de laatste in je categorie. *Meld je wel even af bij de jury, dan weten we dat je wel gestart bent.*
- aan het einde van de competitie wordt een eindklassement opgemaakt, waarbij het laagst aantal punten van de eerste vijf lopen vervalt. Je kan dus één van deze lopen missen, zonder dat dit punten kost (of een keer aan de andere afstand meedoen).
- nummer één in elke categorie is clubkampioen, als hij of zij op minimaal vier van de eerste vijf lopen + de Coopertest in dezelfde categorie is gestart. Eindigen twee lopers op een gelijk aantal punten, dan bepaalt de prestatie op de coopertest wie kampioen is. Voor de volledigheid: de Coopertest is verplicht.
- de C.R.A. beslist in situaties, waarin deze spelregels niet voorzien.

Namens de Commissie Recreatie Atletiek,
Theo Edens

Nordic Walking nu ook bij AV De Spartaan.

U zat er al op te wachten, waar blijft de Spartaan met Nordic Walking.
Wij starten niet in de kopgroep, maar hebben er voor gekozen om eerst ons kader op te leiden en te trainen in het geven van Nordic Walking. Bij de KNAU zijn de afgelopen maanden 7 trainers opgeleid om u vanaf heden te begeleiden en te trainen. Vanaf heden kunt u voor Nordic Waking ook terecht bij De AV De Spartaan!

Nordic walking is eigenlijk niet echt nieuw, althans niet de manier van lopen. Al voor de tweede wereldoorlog maakten skiërs in Finland gebruik van deze loopmethode om buiten het winterseizoen hun conditie en techniek op peil te houden. Veel later, in de 80-er jaren werd het verder ontwikkeld als aparte sport en pas in 1997 werden de eerste speciaal voor Nordic walking ontwikkelde stokken gefabriceerd voor het grote publiek. Nordic walking is te omschrijven als een intensieve manier om je lichaam te trainen tijdens het lopen. Door gebruik te maken van de juiste techniek en goede Nordic walking stokken kan de conditie en het uithoudingsvermogen sterk worden verbeterd.
Bij Nordic Walking zit de crux in het gebruik van de poles, stokken. Hierdoor doet het bovenlichaam, anders dan bij gewoon wandelen, volop mee tijdens de activiteit. Tijdens de juist uitgevoerde Nordic Walking techniek worden 90% van de spieren gebruikt. Ten opzichte van actief wandelen zonder stokken stijgt het energie- en zuurstofverbruik 20-40%. Dus neemt ook het calorieverbruik toe, waardoor in dezelfde tijdseenheid meer calorieën (tot wel 46% meer) worden verbrand dan tijdens stevig wandelen.

Het succes van Nordic walking schuilt wellicht in het feit dat de sport voor iedereen geschikt is. Niet alleen jonge mensen of conditioneel getrainde mensen, maar ook oudere mensen of bijvoorbeeld mensen met een overgewicht kunnen middels Nordic walking hun lichaam op een gezonde wijze een betere conditie geven. Overal ontstaan dan ook groepen Nordic walkers die er regelmatig samen op uit trekken. Wel wordt aangeraden om altijd te beginnen met een cursus. De reden is eigenlijk simpel: als je direct de juiste techniek aanleert voorkom je blessures en haal je het hoogste rendement uit je inspanningen.

De Spartaan biedt u de mogelijkheid om de juiste techniek aan te leren. In kleine groepjes (max. 12 personen) wordt er onder deskundige leiding geoefend. En bent u de techniek machtig dan kunt u doorgaan in de reguliere trainingsgroepen.

Voor niet leden start de eerste techniekcursus op donderdag 1 december om 19.00 uur, verzamelen op het sportpark bij de AV De Spartaan te Lisse. De tweede techniekcursus staat gepland voor zondag 4 december om 09.00 uur, verzamelen bij de ingang Waterleidingduinen De Zilk. Er wordt een programma geboden van 6 trainingen van 60 min. Elke groep staat onder leiding van een gediplomeerde Nordic Walking Trainer. Tijdens deze 6 trainingen leert u stapsgewijs de juiste manier van lopen, zwaaien, planten en afzetten. Heeft u belangstelling neem dan contact op met Nico Warmerdam 0252 414874. De inschrijving is vanaf heden geopend en vol is vol!!!

Voor deelname aan de techniekcursus vragen wij een vergoeding van € 25, -- en voor € 10,-- extra kunt u tijdens de techniekcursus gebruik maken van onze poles. Aangeraden wordt met echte Nordic Walking poles te oefenen.

Voor de eigen leden bieden wij een aparte techniekcursus aan die start op dinsdag 20 december. In 6 lessen (20 en 27/12, 3 – 10 – 17 – en 24/1) werken we aan de juiste techniek. Wilt u deelnemen dan kan dat gratis als u zich vooraf aanmeldt. Wilt u gebruik maken van onze poles dan vragen wij hiervoor een vergoeding van € 10,--. Er kunnen maximaal 12 personen per groep deelnemen. Een tweede groep start ca. 6 weken later. Aanmelden kan bij Nico Warmerdam elke dinsdag en donderdag na de training.

Na afloop van de cursus kunt u doorgaan met Nordic Walking bij de AV De Spartaan. Wordt u lid van onze vereniging dan bieden wij u de gelegenheid om 2 maal per week (donderdagavond en zondagochtend) de Nordic Walking sport te beoefenen onder leiding van onze gediplomeerde Nordic Walkingtrainers. Zij bieden u een gezellige groep, een gevarieerd programma en blijven u helpen om de juiste techniek te handhaven en plezier te beleven aan deze mooie nieuwe sport.

New York Marathon 2005

Hier zijn alvast de uitslagen van de marathon in New York.
Een verslag van de marathon is ons beloofd voor het clubblad van december. Redactie

			bruto					bruto	bruto	bruto
voornaam	**naam**	**lf_g**	**totaal**	**pl_g**	**pl_lf**	**netto**	**bruto**	**10km**	**1/2M**	**20mijl**
Lieskina	Brouwer	49F	3542	465	22	3:35:47	3:35:54	1:02:00	1:45:37	2:43:24
Ton	Korfage	52M	9142	7410	610	3:58:01	4:03:29	1:03:07	2:04:31	3:06:45
Gerard	Beernink	54M	11623	9165	767	4:03:44	4:13:46	1:07:21	2:09:58	3:12:23
Rob	Boot	44M	11361	8984	1944	4:05:51	4:12:34	1:07:22	2:11:37	3:15:43
Danny v.d.	Ploeg	39M	14387	11135		4:14:11	4:24:12	1:06:57	2:09:26	3:18:02
Rob v.d.	Klauw	48M	14397	11143	1504	4:14:13	4:24:15	1:07:21	2:12:38	3:20:37
Erwin	Borrias	37M	15702	12045	4528	4:22:01	4:28:51	1:10:21	2:18:06	3:28:16
René van	Geest	47M	15805	12121	1622	4:22:34	4:29:16	1:07:21	2:12:41	3:20:56
Wim	Cozijn	57M	17162	13003	552	4:26:55	4:33:48	1:06:24	2:10:17	3:23:55
Monika	Riksen	41F	16417	3895	699	4:28:10	4:31:24	1:08:28	2:16:40	3:28:03
Jan van	Saase	58M	18176	13669	599	4:30:39	4:37:33	1:12:42	2:20:10	3:32:37
Eelco	Beernink	26M	18312	13752	1736	4:31:23	4:38:00	1:12:42	2:20:09	3:32:35
Dirk van	Egmond	59M	18314	13754	603	4:31:23	4:38:01	1:12:41	2:20:09	3:32:34
Cobie	Streppel	54F	17861	4394	190	4:33:15	4:36:28	1:08:28	2:16:49	3:28:05
Noor	Mulders	50F	18468	4603	204	4:35:21	4:38:35	1:08:29	2:18:52	3:32:50
Janny	Derriks	51F	18469	4604	205	4:35:22	4:38:35	1:08:28	2:18:52	3:32:48
Henk van	Hensbergen	63M	20356	15075	248	4:35:25	4:45:26	1:09:35	2:20:03	3:32:37
Annette	Koop	43F	18561	4634	826	4:35:35	4:38:50	1:08:52	2:18:13	3:28:16
Gert-Jan	Booij	45M	20609	15239	2047	4:39:27	4:46:17	1:11:56	2:23:23	3:39:26
Sandra	Borg	37F	19669	5044	2065	4:39:36	4:42:49	1:08:51	2:18:13	3:31:48
Raym. des	Bouvrie	50M	20603	15235	1421	4:39:37	4:46:16	1:12:40	2:20:08	3:36:15
Oscar	Halfmouw	35M	20760	15332	5641	4:40:01	4:46:52	1:10:21	2:18:06	3:28:44
Hanneke vd	Meer	44F	20676	5402	959	4:43:18	4:46:32	1:08:51	2:18:13	3:33:35
Wim	Schouten	46M	23076	16781	2261	4:45:27	4:55:30	1:12:57	2:25:35	3:41:00
Ben v.d.	Meer	45M	22808	16599	2232	4:47:40	4:54:28	1:11:56	2:23:24	3:41:57
Cock	Gerritsen	51F	22568	6127	288	4:50:19	4:53:32	1:08:29	2:22:51	3:41:13
Anton	Korenhof	52M	24022	17385	1683	4:51:47	4:58:35	1:11:29	2:25:32	3:44:07
Aad	Grimbergen	63M	23417	16998	309	4:55:31	4:56:38	0:58:52	2:08:34	3:33:17
Jaap van	Rijn	45M	25193	18110	2443	4:56:06	5:02:55	1:11:56	2:23:23	3:48:20
Marga van	Ravels	43F	25161	7070	1224	4:56:22	5:02:48	1:15:59	2:30:59	3:49:36
Wilma	Haagsman	45F	25528	7217	686	4:57:32	5:04:20	1:11:29	2:25:32	3:48:03
Irene van	Gent	43F	25831	7337	1277	5:01:43	5:05:40	1:12:37	2:31:05	3:55:51
Ron	Wijk	49M	26713	19026	2572	5:03:02	5:09:29	1:15:59	2:31:00	3:51:40
Harry	Kunne	43M	27062	19235	3907	5:04:19	5:11:10	1:11:56	2:25:36	3:52:06
Piet van	Rijn	58M	27127	19273	976	5:05:13	5:11:32	1:15:37	2:35:42	3:58:15
Peter	Zonneveld	47M	27749	19652	2660	5:07:38	5:14:30	1:20:45	2:41:40	4:02:25
Lieke	Langelaan	49F	27750	8098	773	5:07:38	5:14:30	1:20:46	2:41:39	4:02:24
Marja des	Bouvrie	49F	29109	8644	839	5:17:41	5:21:38	1:12:37	2:31:05	3:57:55

UITSLAG BAANWEDSTRIJD WTR COMPETITIE AV DE SPARTAAN 16/10/2005

STNR	VOORNAAM	FAM.NAAM	CAT	TIJD1	PUNT1	TOTAAL
245	Sonja van	Noort	DK	00.13.29	100	100
236	Esther	Habers	DK	00.13.34	98	98
273	Jennifer	Lem	DK	00.14.36	96	96
254	Elina	Poot	DK	00.15.10	94	94
492	Esther	Groen	DL			0
229	Diana	Nijboer	DV1K	00.12.03	100	100
278	Tessy	Lenting	DV1K	00.12.35	98	98
256	Ellemiek	Schrama	DV1K	00.14.49	96	96
257	Gonny v/d	Hoorn	DV1K	00.15.18	94	94
253	Rita	Wassenaar	DV1K	00.16.30	92	92
276	Jolanda	Dedel	DV1K	00.17.20	90	90
243	Helga	John	DV1K	00.17.20	88	88
262	Lida v.d.	Voort	DV1K	00.17.25	86	86
270	Janny	Dofferhoff	DV1K			0
459	Monique	Hoogkamer	DV1L	00.48.44	100	100
478	Helma	Citroen	DV1L	00.50.28	98	98
487	Conny van	Schie	DV1L	00.51.53	96	96
457	Maggie	Foss	DV1L	00.55.35	94	94
464	Jeannete v	Klink	DV1L	00.56.01	92	92
463	Pauline vd	Voorn	DV1L			0
234	Eveline	Botter	DV2K	00.11.39	100	100
281	Louise	Verdel	DV2K	00.13.47	98	98
260	Gery v.d.	Heuvel	DV2K	00.14.43	96	96
246	Fieke van	Noort	DV2K	00.14.48	94	94
269	Dorien	Wassenaar	DV2K	00.14.50	92	92
250	Gerda v.d.	Meer	DV2K	00.15.16	90	90
228	Elly	Bennis	DV2K	00.15.38	88	88
252	Marga	Kret	DV2K	00.15.42	86	86
255	Liesbeth	Samwel	DV2K	00.16.28	84	84
230	Jeanete vd	Toorn	DV2K	00.16.45	82	82
249	Verona	Leuven	DV2K	00.16.57	79	79
277	Marjo	Fijma	DV2K	00.16.57	79	79
271	Thea	Baak	DV2K			0
279	Adrie van	Dam	DV2K			0
494	Lisette	Kaptijn	DV2L	00.45.14	100	100
471	Lenie v/d	Poel	DV2L	00.45.55	98	98
484	Til	Duineveld	DV2L	00.49.46	96	96
481	Gerda	Wassenaar	DV2L	00.51.53	94	94
482	Gusti de	Schipper	DV2L		47	47
465	Inge	Kunnen	DV2L			0
272	Joke v/d	Lans	DV3K	00.14.57	100	100
267	Eefje	Wensveen	DV3K	00.16.16	98	98
235	Greet van	Grieken	DV3K	00.16.51	96	96
265	Nel	Mul	DV3K	00.17.23	94	94
275	Marga	Kortekaas	DV3K			0
470	Lieskina	Brouwer	DV3L			0
241	Rik	Cederhout	HK	00.10.16	100	100
244	Joost	Leuven	HK	00.10.35	98	98
237	Ruud van	Noort	HK	00.12.01	96	96
231	Daan van	Niekerk	HK	00.12.14	94	94
264	Joost	Verdel	HK	00.12.24	92	92
242	Jan v.d.	Voet	HK	00.12.56	90	90
455	Maarten	Hoogkamer	HL	00.38.08	100	100
473	Danny	Slootbeek	HL	00.40.17	98	98

490	GertJan v	Gerven	HL	00.52.11	96	96
488	Mattijs	Schrama	HL	00.54.03	94	94
469	Marcel	Waaning	HL		47	47
232	Martin van	Rijssel	HV1K	00.10.52	100	100
240	John v.d.	Zwet	HV1K	00.11.16	98	98
239	Vincent v	Stijn	HV1K	00.12.11	96	96
280	Joop	Smits	HV1K	00.12.44	94	94
456	Willem	Boon	HV1L	00.34.43	100	100
452	Kees van	Beelen	HV1L	00.38.50	98	98
454	John	Wassenaar	HV1L	00.41.26	96	96
497	Rob in t	Veld	HV1L	00.43.28	94	94
468	Ruud	Kortekaas	HV1L	00.45.59	92	92
476	Alfred	Langendijk	HV1L	00.46.43	90	90
491	Lex	Verveer	HV1L	00.47.23	88	88
500	Jan v/d	Voet	HV1L	00.48.23	86	86
461	Winfried	Dijker	HV1L	00.50.25	84	84
460	Jack de	Vroomen	HV1L	00.50.59	82	82
467	Fred v/d	Hoorn	HV1L	00.51.24	80	80
475	Rob	Boot	HV1L			0
479	Peter	Nederpelt	HV1L			0
493	Willem van	Klink	HV1L			0
233	Frans v/d	Kraan	HV2K	00.13.03	100	100
238	Laurens v	Schie	HV2K	00.13.05	98	98
274	Sako	Kroon	HV2K	00.13.20	96	96
258	Hein	Hendriks	HV2K	00.14.35	94	94
261	Toon	Witteman	HV2K	00.16.54	92	92
268	Kees van	Ruiten	HV2K			0
282	Paul van	Sijl	HV2K			0
453	Aad	Kortekaas	HV2L	00.40.31	100	100
477	Aad v/d	Lans	HV2L	00.40.42	98	98
451	Jan de	Vries	HV2L	00.41.35	96	96
458	Herman	Randsdorp	HV2L	00.44.46	94	94
472	Leo	Onderwater	HV2L	00.47.00	92	92
498	Paul	Stelder	HV2L	00.47.05	90	90
462	Rien v/d	Lans	HV2L	00.47.48	88	88
485	Jos	Duineveld	HV2L	00.47.59	86	86
466	Hans	Adriaanse	HV2L	00.50.33	84	84
499	Hans v/d	Berg	HV2L			0
474	Kees	Versteeg	HV2L			0
489	Gerard van	Saase	HV2L			0
496	Han	Ligtvoet	HV2L			0
266	Theo	Edens	HV3K	00.14.14	100	100
247	Jan	Beelen	HV3K	00.14.59	98	98
263	Piet	Lenting	HV3K	00.15.24	96	96
248	Leo	Randsdorp	HV3K	00.16.45	94	94
259	Johan	Vlot	HV3K	00.17.18	92	92
251	Gerard	Berendse	HV3K	00.17.46	90	90
495	Nico	Warmerdam	HV3L	00.45.21	100	100
486	Puck	Wensveen	HV3L	00.48.03	98	98
960	Ellie	Faas	W	01.30.55	94	94
961	Lena	Landman	W	01.30.55	94	94
954	Ria	Rewijk	W	01.30.55	94	94
962	Dorien vd	Berg	W	01.30.55	94	94
959	Fia	Hendriks	W	01.30.55	94	94
953	Ina	Oosterhof	W	01.30.55	94	94
955	Marjan	Waaning	W	01.30.55	94	94

Uitslag niet correct, neem contact op met Piet Lenting 414879 !!!

Commissie Jeugdatletiek (CJA)

Van het bestuurstafeltje

De rustmaand zit er op. De groepen zijn ondertussen doorgeschoven. De oudste pupillen zijn junioren geworden en de oudste C-junioren zijn nu B-junioren en daarmee officieel wedstrijdatleet. November is de maand waarin alle trainingen weer opgepakt worden en daarmee is de voorbereiding op het komende zomerseizoen van start gegaan!

Wedstrijden

Deze maand zijn er een aantal wedstrijden voor onze jeugd. Op 26 november is er een indoorwedstrijd gepland in de bollenschuur van de Vroomen. Op deze wedstrijd komen zowel onze pupillen als onze junioren in actie. Daarnaast zijn er uiteraard de traditionele crossen. Deze staan op de rol voor 12 en 13 november. Op 12 november lopen onze pupillen in Voorschoten een cross en op de volgende dag de junioren een cross in de onderlinge WTR-competitie in het Keukenhofbos.

Trainingen

Zoals in het vorige clubblad vermeld is per 1 november het nieuwe trainingsrooster ingegaan. Dit trainingsrooster is te vinden in het vorige clubblad en op onze website. Wel zijn er wederom wat personele wijzigingen. Bij de pupillen zijn we versterkt door Hannah Overgauw en Lonneke Derriks. Nico Warmerdam is helaas na jarenlange trouwe dienst gestopt om tijd te maken voor zijn andere trainingsgroepen. Ondergetekende is van de pupillen doorgeschoven naar de D-junioren. Dit omdat bij de D-junioren Dennis Verhaar na 15 jaar is gestopt om verder te gaan als trainer bij de B-junioren. En bij de C-junioren is Elly de Regt gestopt om aan de slag te gaan als sprinttrainster van onze senioren. Allen dank voor de inzet en succes bij de nieuwe groepen!

JAL-cursus

Afgelopen maand is er een cursus van start gegaan voor al onze jeugdtrainers. Het gaat om de eerste module van de cursus: "Jeugd Atletiek Leider". Al onze jeugdtrainers geven vijf zaterdagen op voor deze cursus. Na het afronden van de cursus hopen wij de trainingen naar een hoger niveau te kunnen tillen om zo onze jeugd leuke en leerzame trainingen te kunnen blijven geven. De cursus werd mede mogelijk gemaakt door de Club van 100 en bij deze wil ik daarvoor mijn dank uitspreken.

Dick de Vroomen prijs

In het vorige clubblad haalde ik het al aan, de Dick de Vroomen Bokaal. Toen kon ik nog geen winnaar noemen, dat kan ik nu wel. De prijs bestemd voor één van onze oudste pupillen die opviel in zijn pupillentijd door het vele trainen, altijd aan wedstrijden meedoen, zijn inzet en groepsfeeling is gewonnen door Remco Bakker. De prijs is inmiddels uitgereikt tijdens de onderlinge meerkampen. Aan deze prijs is een clinic van een topper en een etentje voor alle oudste pupillen gekoppeld. Het eten van pannenkoeken, brood en soep heeft plaatsgevonden op vrijdag 28 oktober en kan een succes genoemd worden. Het was de bedoeling dat de clinic ook die dag plaats zou vinden. Dit kon echter geen doorgang vinden. Op het moment van schrijven moet de clinic nog plaats vinden. Op maandag 7 november zal er een clinic gegeven worden door de wereldkampioen discuswerpen bij veteranen, Piet Meijdam. In het volgende clubblad volgt een verslag!

Dit was het voor deze maand, volgende maand meer!
Heeft u vragen, opmerkingen etc etc. kunt u deze altijd bij mij, via e-mail (m.ter.hoeve@umail.leidenuniv.nl) of telefoon (0252 529528) of bij één van onze trainers kwijt!

Maarten ter Hoeve, Voorzitter Commissie Jeugdatletiek.

Recorddeelname 19e Scholierenbosloop !

Op 6 November 2005 werd in het Keukenhofbos voor de 19e maal de traditionele Scholierenbosloop voor de Bloembollenstreek gehouden. Met een opkomst van maar liefst 525 deelnemers werd het deelnamerecord royaal uit de boeken geschreven.

Evenals vorig jaar lieten de weergoden ons niet in de steek. Een heerlijk herfstzonnetje en het prachtige decor van het Keukenhofbos zorgden voor een perfecte ambiance. Nieuw dit jaar was de openstelling van deelname aan de bosloop voor leerlingen van groep 3 van het basisonderwijs. Gezien het aantal deelnemers en het getoonde enthousiasme een regelrechte voltreffer.

Alle vaders, moeders, opa's en oma's moedigden hun kroost luid aan. Na afloop stond er voor iedere loper in de Spartaankantine een kop warme chocolademelk klaar. Voor velen een mooie gelegenheid om nog even na te kaarten.

Rest nog om een ieder die heeft meegewerkt aan het welslagen van deze dag hartelijk te bedanken.

Gied Leuven

SCHOLIERENBOSLOOP "AV DE SPARTAAN" LISSE 6 NOVEMBER 2005

	Meisjes groep 3		**700 m**			**Jongens groep 3**		**700 m**	
	naam	**naam school**	**plaats**	**tijd**		**naam**	**naam school**	**plaats**	**tijd**
1	Jaël Kortekaas	De Reiger	Lisserbroek	3.28	1	Michael de Bruin	Klarinet	Lisse	3.09
2	Anniek de Wit	St. Josephschool	Lisse	3.30	2	Luuk Verberne	Giraf	Hillegom	3.10
3	Simone van Grinsven	Andreas	Voorhout	3.42	3	Jurgen v.d. Zwet	St. Josephschool	Lisse	3.11
	Meisjes groep 4		**960 m**			**Jongens groep 4**		**960 m**	
	naam	**naam school**	**plaats**	**tijd**		**naam**	**naam school**	**plaats**	**tijd**
1	Maartje Put	Franciscus	Bennebroek	4.35	1	Remco Stroombergen	Savio	Hillegom	4.17
2	Femke Nederstigt	Giraf	Hillegom	4.39	2	Bob Vink	Rembrandtsch	Hillegom	4.25
3	Leah Grooff	Sparrenbos	Bennebroek	4.40	3	Jetro van der Geest	Beekbrug	Lisse	4.28
	Meisjes groep 5		**960 m**			**Jongens groep 5**		**960 m**	
	naam	**naam school**	**plaats**	**tijd**		**naam**	**naam school**	**Plts**	**tijd**
1	Amy Dodeman	Rembrandtschool	Hillegom	4.14	1	Dennis van der Zaal	St. Willibrord	Lisse	3.51
2	Asa Kantebeen	Kinderburg	Sassenheim	4.15	2	Sem van der Meer	Franciscus	Bennebroek	3.53
3	Loesanne v.d. Geest	Kinderburg	Sassenheim	4.20	3	Thijmen Dofferhof	Klarinet	Lisse	3.56
	Meisjes groep 6		**960 m**			**Jongens groep 6**		**960 m**	
	naam	**naam school**	**plaats**	**tijd**		**naam**	**naam school**	**plaats**	**tijd**
1	Tunde Brinkerhof	Regenboog	N'wijkerhout	4.00	1	Jelle van der Zon	Beekbrug	Lisse	3.47
2	Julia de Groot	Regenboog	N'wijkerhout	4.02	2	Jim Bol	Achtbaan	Voorhout	3.50
3	Marloek Sweekhorst	Achtbaan	Voorhout	4.16	3	Coen Verweel	Willink	Bennebroek	3.53
	Meisjes groep 7		**960 m**			**Jongens groep 7**		**960 m**	
	naam	**naam school**	**plaats**	**tijd**		**naam**	**naam school**	**plaats**	**tijd**
1	Maaike Boon	Regenboog	Voorhout	3.46	1	Martijn van der Wal	Willink	Bennebroek	3.27
2	Isabel Jongeneelen	De Ark	Heemstede	3.48	2	Django Warmerdam	Andreas	Voorhout	3.30
3	Simone Mulder	Jutter	Noordwijk	3.49	3	Rogier van Schail	Willink	Bennebroek	3.37

	Meisjes groep 8		1660 m			Jongens groep 8		1660 m	
	naam	naam school	plaats	tijd		naam	naam school	plaats	tijd
1	Mariëlle Henzen	Achtbaan	Voorhout	6,48	1	Roy van Leeuwen	Andreas	Voorhout	6.11
2	Lisa v.d. Geest	Kinderburg	Warmond	7,21	2	Leon v.d. Meer	St. Josephsch	Lisse	6.31
3	Iris Rusman	Jozefschool	Hillegom	7,38	3	Patrick Rusman	Fontein	Hillegom	6.38
	Meisjes klas 1		1920 m			Jongens klas 1		1920 m	
	naam	naam school	plaats	tijd		naam	naam school	plaats	tijd
1	Giselle Slotboom	Rijnlands	Sassenheim	7,38	1	Thimo Plug	KTS	Voorhout	7,03
2	Klaartje de Bruijn	Fioretticoll	Lisse	7,41	2	Hans van Hateren	Sancta Maria	Haarlem	7,05
3	Miranda de Regt	Visser 't Hooft	Leiden	8,02	3	Niels van Peer	Fioretti	Lisse	7,23
	Meisjes klas 2		1920 m			Jongens klas 2		1920 m	
	naam	naam school	plaats	tijd		naam	naam school	plaats	tijd
1	Iris Dofferhof	Fioretti	Lisse	8,12	1	Marley Eikelenboom	KTS	Voorhout	7,04
2	Emma Alkemade	Rijnlands	Sassenheim	8,13	2	Leander vd Geest	KTS	Voorhout	7,05
3	Anna de keyzer	Rijnlands	Sassenheim	8,16	3	Jeroen Laurens	KTS	Voorhout	7,12
	Meisjes klas 3 en hoger		1920 m			Jongens klas 3 en hoger		2880 m	
	naam	naam school	plaats	tijd		naam	naam school	plaats	tijd
1	Laura van Heeswijk	KTS	Voorhout	8.14	1	Joost Leuven	Fioretticollege	Lisse	10.29
2	Tessa Mulder	Northgo Coll	Noordwijk	8.21	2	Tom Biersteker	Northgo Coll	Noordwijk	11.00
3	Manon Steekers	KTS	Voorhout	8.28	3	Teagan de Groot	Rijnlands	Sassenheim	11.05
	Ouders/docenten vrouwen		2880 m			Ouders/docenten mannen		2880 m	
	naam	naam school	plaats	tijd		naam	naam school	plaats	tijd
1	Eveline Botter	Rijnlands	Sassenheim	11.12	1	Stefan van der Pols	Willink	Bennebroek	9.38
2	Tessy Lenting	St. Josephsch	Lisse	12.36	2	Ronald Seijsener	MVO	Lisse	9.54
3	Sandra Schaap	Northgo Coll	Noordwijk	12.41	3	Norman Kuyper	Northgo Coll	Noordwijk	10.51

Voor overige uitslagen zie www.spartaan.net



VANUIT DE C/D HOEK

Beste Junioren,

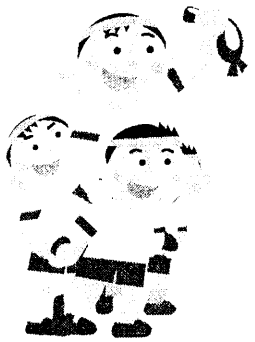
De puntentelling voor het seizoen 2004-2005 is afgerond en de prijsuitreiking is geweest. Om alles nog eens na te kunnen lezen staat de eindstand in deze "Spartaanse Spektakels" en natuurlijk ook op de website www.spartaan.net
Ik vond het leuk om al jullie prestaties bij te houden en blijf dat nog een jaartje doen. De C2's die doorschuiven wens ik veel succes en natuurlijk veel persoonlijke records en van de andere D/C junioren zie ik volgend jaar weer alle prestaties voorbij komen. Succes bij de WTR loopjes allemaal en ook daarbij kan je weer punten verzamelen voor dit nieuwe seizoen (2 punten per deelname).

Klopt er volgens jou iets niet? Stuur dan even een mail naar
gied-verona@wanadoo.nl

Groetjes Verona

Eindstand Puntentelling C junioren

	Naam	Dn	NN	EV	PR	Tot
1	Joost Leuven	36	1	2	50	89
2	Jeroen Habers	28	13	4	28	73
3	Jonathan Deloo	24	11	1	30	66
4	Jan van der Voet	18	4	0	26	48
5	Jorris Ligtvoet	18	0	0	26	44
6	Yassine Boulahfa	14	7	0	22	43
7	Frans Beijk	6	3	0	22	31
8	Ronald Ruigrok	16	0	0	8	24



	Naam	Dn	NN	EV	PR	Tot
1	Chantal Selhorst	32	11	2	26	71
2	Linda de Lange	28	2	2	30	62
3	Mathilde Plantenberg	28	3	4	26	61
4	Desi Meiland	36	2	4	18	60
5	Irma van Dijk	34	0	0	14	48
6	Inge van Kesteren	28	1	2	16	47
7	Lieke van der Hoorn	20	0	2	24	46
8	Lisanne Slotboom	24	1	2	14	41
9	Stephanie van der Meer	18	1	0	16	35
10	Elise van Tol	16	9	0	6	31
11	Sabine Horsten	20	0	1	8	29
12	Leonie Jansen	8	5	0	8	21
13	Greetje Heemskerk	10	6	0	2	18
14	Anca-Nina vh Spijker	6	6	1	4	17
14	Bianca van Rooijen	10	5	0	2	17
16	Daphne van Maris	8	0	0	4	12
17	Amber van Rees	4	2	0	0	6
18	Isabelle Suvaal	2	1	0	0	3

Eindstand Puntentelling D junioren

	Naam	Dn	NN	EV	PR	Tot
1	Menno van Beelen	38	1	2	58	99
2	Hans van Hateren	24	1	2	30	57
3	Bart Plantenberg	26	0	1	26	53
4	Ruben van Elk	20	10	0	12	42
5	Léon van der Meer	22	8	1	6	37
6	Kevin Kaspers	16	9	2	8	35
7	Reinier Koops	18	5	1	8	32
8	Aron Overgaauw	18	1	0	12	31

	Naam	Dn	NN	EV	PR	Tot
1	Charlotte Verdel	36	10	0	30	76
2	Miranda de Regt	34	11	1	20	66
3	Silke Boon	20	1	1	40	62
4	Giselle Slotboom	26	10	2	20	58
5	Tessa van Kesteren	28	8	2	14	52
6	Myrthe Duivenvoorden	30	8	0	12	50
7	Lianne van Denzen	20	10	0	18	48
8	Mariëlle Henzen	24	9	0	14	47

8	Bart van Gent	22	1	0	8	31
8	Patrick Rusman	10	7	0	14	31
11	Christian Feeleüs	10	10	0	8	28
12	Jurgen Treep	8	5	0	4	17
12	Sjoerd van der Meer	10	1	0	6	17
14	Arron Doeswijk	8	4	0	4	16
15	Tim Edelaar	2	8	0	0	10
16	Jeroen Nederpelt	4	5	0	0	9
16	Roy Clemens	4	5	0	0	9
18	Florian Viet	2	4	0	0	6

9	Linda Koning	20	3	0	22	45
10	Iris Dofferhoff	20	3	0	18	41
11	Floor Keller	16	3	1	18	38
12	Daniëlle van Rooijen	16	8	0	10	34
13	Eva van der Voet	20	1	0	6	27
14	Anne Tulen	18	4	1	2	25
15	Marlinda Dekker	10	8	1	2	21
16	Romy Raadgever	8	2	0	0	10
16	Steffanie Wijnhout	4	2	0	4	10
18	Eline Valk	2	7	0	0	9
18	Samantha de Man	4	5	0	0	9

Lisse,26 november 2005.

INDOORwedstrijd bij De Vroomen.

JUNIOREN C en D: melden uiterlijk om 13.30 uur.

1e ronde (aanvang 14.00u):

50 meter	meisjes D + meisjes C	
hoog, bak links	jongens C	groep 1
hoog, bak rechts	jongens C	groep 2
kogel, ring links	jongens D	groep 1
kogel, ring rechts	jongens D	groep 2

2e ronde (aanvang 15.00u):

50 meter	jongens C	
hoog, bak links	jongens D	groep 1
hoog, bak rechts	jongens D	groep 2
kogel, ring links	meisjes C	
kogel, ring rechts	meisjes D	

3e ronde (aanvang 16.00u):

50 meter	jongens D	
hoog, bak links	meisjes D	
hoog, bak rechts	meisjes C	
kogel, ring links	jongens C	groep 1
kogel, ring rechts	jongens C	groep 2

- de 50 meter mag meerdere malen gelopen worden, waarbij de beste tijd telt !
- de onderdelen vangen eerder aan, wanneer daar een mogelijkheid voor is (vrije bak + groep al aanwezig) !
- afhankelijk van de beschikbare hal zal er een 600 meter aan het programma worden toegevoegd! Jongens en meisjes apart.
- Wanneer er een 600m wordt gelopen, dan telt deze mee in de meerkamp!
- Organisatie: AV De Spartaan.

Uitslagen C en D junioren onderlinge meerkamp 8 en 9 oktober bij de Spartaan

uitslag met * erachter is een PR, evenaring van een PR of een nieuw nummer

D junioren Jongens	80m	ver	Speer	80mh	Hoog	Kogel	1000m	ptn
Menno van Beelen	10,8*	4,76*	29,96*	12,8*	1,48*	12,10*	3,21,2	4000*
Bart Plantenberg	11,2*	4,36*	33,13*	13,7*	1,50*	9,10*	3,46,8	3558*
Hans van Hateren	12,6*	3,78*	20,51*	16,3*	1,25*	6,97*	3,28,3*	2636*
Léon van der Meer	12,1	3,72	17,93*	16,8*	1,25*	6,97*	3,28,5	2603*
Tim Edelaar	12,5*	3,56*	23,97*	16,9*	1,25*	8,06*	3,53,6*	2544*
Patrick Rusman	12,2*	3,57	13,37*	16,5*	1,20*	5,75*	3,36,7*	2320*
Ruben van Elk	12,4*	3,71*	17,58*	17	1,20*	7,79*	4,14,5*	2312*
Christian Feeleüs	11,9*	3,37	12,22*	17,2*	1,15*	7,02*	3,51,3*	2208*
Kevin Kaspers	12,9*	3,24*	16,38*	19,0*	1,20*	7,17*	4,25,0*	1947*
Aron Overgaauw	15,1*	2,8	13,88*					481

D junioren Meisjes	60mh	Hoog	Speer	Ver	Kogel	600m	ptn
Silke Boon	11,9*	1,35*	16,11*	4,42	8,67*	2,09,1*	2395*
Lianne van Denzen	12,9*	1,25*	16,83*	3,75*	6,76*	1,52,4*	2196*
Myrthe Duivenvoorden	12,7*	1,35	16,16*	3,95*	8,50*	2,12,8*	2189*
Iris Dofferhoff	12,9*	1,15	17,85	3,77*	8,22*	2,04,0*	2094*
Linda Koning	12,4*	1,40*	10,28	3,42*	7,81*	2,04,7*	2053*
Miranda de Regt	11,8*	1,20*	6,7	3,64	6,54	1,57,6*	1901
Eva van der Voet	13,3	1,15	12,74	3,29	8,9	2,05,2*	1878
Giselle Slotboom	13,1*	1,15*	9,06	3,57	6,37*	1,56,8*	1807*
Tessa van Kesteren	13,9*	1,15*	14,83*	3,15	7,55*	2,03,6	1799*
Marlinde Dekker	14,5	1,15	11,57	3,06*	7,24	2,07,6*	1606*
Mariëlle Henzen	13,5*	1,10*	9,38	3,38*	5,37*	2,02,5*	1585*
Daniëlle van Rooijen	13,9*	1,1	14,94*	3,24*	7,09*	2,28,1*	1544*
Eline Valk	14,2	1,05	11,96	3,36	5,71	2,20,0	1419
Charlotte Verdel	dnf		6,83	3,21*	4,37	2,13,1*	758

C junioren Jongens	100m	Ver	Kogel	Hoog	100mh	Discus	Speer	1000m	ptn
Jonathan Deloo	12,5*	4,97	11,1	1,50*	16,9*	32,80*	33,34	3,18,5*	4681*
Jorris Ligtvoet	12,6*	4,63	9,90*	1,55*	16,8*	32,82*	30,76*	3,14,3*	4581*
Joost Leuven	12,6	4,94	9,27	1,4	16,7*	25,68*	29,04	2,53,4*	4532*
Frans Beijk	13,4*	4,71*	9,47*	1,45*	20,1*	23,9	38,05*	3,39,5*	3977*
Jeroen Habers	13,8	3,78	8,79*	1,40*	20,1*	20,37*	30,60*	3,12,6*	3668*
Jan van der Voet	13,8	4,49*	8,82*	1,40*	20,4*	23,54*	21,75*	3,43,8*	3505*
Yassine Boulahfa		4,09	11,41*			36,09*	30,78*		2094*

C junioren Meisjes	80mh	Hoog	Kogel	150m	Ver	Speer	600m	ptn
Chantal Selhorst	16,8	1,25	8,31	22,2	4,31	26,45*	1,51,7	2985
Stephanie vd Meer	15,4	1,25	7,06*	22,0*	4,45*	24,11	1,57,7	2941*
Mathilde Plantenberg	15,1	1,40*	7,34	21,6*	4,09*	15,63	1,56,3*	2906*
Desi Meiland	16,8*	1,25	8,55	23,5*	3,75	16,87*	1,54,8	2581*
Inge van Kesteren	17	1,20*	9,07	23,7	3,81	23,37	2,09,5	2523
Irma van Dijk	17,1*	1,1	9,86	23	3,54	18,56	2,10,2	2334
Lieke van der Hoorn	19,2	1,10*	4,91	24,1	3,18	11,20*	1,58,5	1977
Elise van Tol					3,76*	22,54*	2,06,7*	1096*

Aan alle D-junioren wonende in Hillegom.

Wie wil er met ouders carpoolen naar de trainingen gedurende het winterseizoen?
Ik ben 2e jaars D-pupil en train op:
Maandag 18.00-19.30
Vrijdag 19.30-20.30

Patrick Rusman
3e Loosterweg 20
Hillegom 0252-881095

GIVE SPORT SENSE ŽĎÁR NAD SÁZAVOU • 1.8. - 9.8. 2005

FICEP KAMP 2005 (deel 3)

International sport kamp

Dinsdag 9 augustus

Het is 00.00 uur, het is de laatste avond. De meeste kinderen (+ leiding) hebben het wel gehad op de disco. Omdat de muziek niet al te best is (+ alle liedjes worden 3 keer gedraaid) wint de vermoeidheid het van de zin om te dansen. De eerste groepen (jeugd) gaan alvast terug naar het hotel. En nadat eindelijk het laatste plaatje gedraaid is, (nog 5 is nog 5 en geen 15!) komt iedereen het hotel binnen stormen. Sssstttt stilte!!!

De leiding verzameld zich beneden en de kinderen boven. Deze avond is er geen leiders avond meer, zoals alle andere avonden, maar om wakker te blijven wordt er nog wat gegeten en gedronken in het relax hoekje van het hotel, terwijl we heerlijk onderuit liggen op de banken en stoelen die daar staan. Zoals iedere avond wordt er ook vanavond weer een spelletje gespeeld, dit maal zijn het woorden spelletjes van Alberto (Italiaan). Het is moeilijk om nog zo diep na te denken na zo'n een vermoeiende week met zo weinig slaap (zo'n 4 uur per nacht, soms wat minder soms een half uurtje meer). Maar goed, plots komt er een boze vrouw om de hoek en begint te praten (schreeuwen), maar niemand verstaat haar. Dus haalt ze Ladislav (Camp leader) erbij en hij maakt ons duidelijk dat er veel te veel lawaai van de verdiepingen afkomt waar de kinderen 'slapen'. Dus wordt het deze nacht een Tsjechische nachtwacht opgesteld.

Dan is het al gauw 03.00 uur en wordt het tijd voor het eerste afscheid. De Duitsers en de Fransen gaan er samen vandoor in een bus. Iedereen wordt nog gedag gezegd (gekust) en daar gaan ze dan, wij zwaaien ze nog na met brandende sterretjes en dan zijn ze al gauw uit ons zicht verdwenen. Bevroren van de kou gaan we snel weer het hotel binnen. Wij (de internationale leiding) besluiten om, om 03.40 uur toch nog maar even ons bed in te duiken. Snel de rotzooi even opruimen en snel omhoog richting de 6e verdieping. Zodat we vervolgens om 07.30 uur gewekt worden door onze wekker om dan om 08.00 uur de Slowaken uit te kunnen zwaaien. Zij gaan met 2 auto's en zullen na ongeveer 6 uurtjes rijden Bratislava, hun thuis stad bereiken!

Dan even snel ontbijten. (met een hoofd van heb ik jou daar....), want om 08.30 uur gaan de Hongaren er vandoor in een bestelbusje. (Dit was het eerste jaar dat de Hongaren deelnamen aan het Ficep kamp maar niemand twijfelt erover of ze er volgend jaar weer bij zullen zijn, want dat antwoord weten we al: ja zeker!)

Dan weer eventjes snel ons bed in want dan kunnen we nog zeker zo'n 50 minuten slapen....voordat de Oostenrijkers ons verlaten. Dus we zetten onze wekker weer en laten ons met kleren en als op ons bed vallen. Tring, tring, is het nu al tijd?? Maar goed dat we de wekker gezet hebben. Het is nu echt tijd om op te staan. Enkele 'echte' Hollanders (Dave, Jeroen en Bastiaan) zijn nu ook opgestaan om de Oostenrijkers uit te zwaaien, de rest van de groep jongens ligt nog heerlijk op een oor..... We zwaaien ze uit gaan drinken een heerlijke kop welverdiende koffie in het restaurant van het hotel samen met andere leiding, namelijk Richi en Anouska van Zwitserland en Alberto en Denise uit Italië.

Hierna moeten we toch echt zelf ook onze tas gaan pakken. Dit wordt weer proppen zoals altijd. Veel t-shirts en andere prullen (cadeau's) ontvangen. Maar het past allemaal net. Nog een heerlijk lange laatste douche genomen en dan moeten alle tassen naar verdieping 4 (hier kunnen we ze opslaan) gesleept worden want de hotelkamers moeten schoongemaakt worden. Daarna voor de laatste keer heerlijk geluncht in het hotel.

Na de lunch gingen er enkele Tsjechen uit de staf naar huis en ook werd er afscheid genomen van de Zwitsers.

De enige die nu overgebleven zijn, zijn de Italianen en wij, de Nederlanders en verder nog enkele Tsjechen uit de staf. Maar de Italianen die komen een dag te laat dus gaan ook pas een dag later weg. Dan hebben we nog even vrije tijd om te doen wat we willen. De meeste van de jongens gaan nog even de stad in om de laatste kronen in te wisselen in eetwaar.
Om 15.00 uur hebben Marga en ik (Sonja) met de jongens afgesproken bij een standbeeld in de stad. De jongens waren al benieuwd wat we van plan waren maar wij vertelden niet meer dan, gewoon verzamelen en je hoeft niets mee te nemen.
Wij (Marga en ik) waren van plan om samen met de jongens gezellig iets te gaan drinken als afsluiting van een super geslaagde week. Maar om een of andere duistere reden zijn op sommige dagen de winkels/ restaurantjes/ kroegen/ etc gesloten, zo ook op de dinsdag. Dus waar we geplant hadden iets de drinken, in onze 'stamkroeg', ging dit niet door, maar gelukkig hadden we op voorgaande dagen meerdere kroegen al bezocht en ja hoor, keuze 2 was geopend. Nadat iedereen zijn of haar lievelings drankje genuttigd had werd de ahum, ahum zeer hoge rekening betaald door ons en was iedereen tot 16.30 uur vrij om nog te doen was hij wilde. Omdat de voetbal al in de naastliggende rivier beland was eerder deze week had ik van mijn laatste kronen maar een nieuwe bal gekocht in plaats van eten (wat ik al genoeg had). Na ons laatste avond maal moesten we er dan toch echt aan geloven. Nog snel 1 of meerder lunch- onbijt pakketjes meegenomen. De tassen/ koffers werden van de vierde verdieping gesleept. Oh, wat zien we daar een televisie met het WK atletiek daarop. Dus we gaan kijken, die tassen komen zo wel. Er kunnen toch maar 2 personen incl. bagage tegelijk in een lift. (Er waren 2 liften, maar de ene stopte/ opende zich niet meer op de 4e verdieping....). Maar dat maakte allemaal niet uit dat het zo lang duurde konden wij mooi even tv kijken, want dat mis je natuurlijk wel in zo'n week, Nederlands nieuws.
Maar goed nu is het echt tijd. Het is 17.30 uur. De eerste groep laadt zijn bagage in 2 auto's en we nemen afscheid van de Italianen en de rest van de Tsjechen. Daar gaan we dan. De auto's komen terug en ja hoor nu moet ik er zelf ook aan geloven. **DOEI!!!!!**
Ladislav had voor ons alvast trein tickets gekocht van Zdar nad Sazavou naar Praag. Maar door een duister misverstand dacht hij dat we de trein van 17.45 uur moesten hebben i.p.v 18.45 uur. Dus de trein kaartjes die hij had gekocht waren verkeerd. Nou ja we konden ze wel gebruiken maar alleen de gereserveerde stoelen niet dan.... Maar goed dat maakte ons niet veel uit. Om de tijd te doden op het zeer verlaten station van Zdar werd er nog een balletje getrapt door enkele fanatiekelingen. Lekker hol klinkt dat joh beneden in de gang van dat station. Ook Jana (Dave zijn favourite Tsjechische groepsleidster) wilde mee doen. Maar bij de eerste de beste actie ging dit fout en had ze een zere voet.... Dus zonder haar verder. Totdat opeens een zeer boze politie agent vanuit het niet opdook. Hij schreeuwde iets. Verstaan deden wij het natuurlijk niet, maar hij maakte wel duidelijk dat een station geen voetbal terein was. Nou ja, dan maar braaf zitten en wachten tot 18.45 uur op de trein. En ja hoor, daar is die dan eindelijk, we gaan!!! Dag Jana!!, dag Zdar nad Sazavou!!
De eerste trein, maar nog niet de laatste dat weten we. Om 21.07 uur bereiken we dan keurig op tijd Praag. Gelukkig hoeven we hier niet zo lang te wachten als op de heen reis. Nu maar 3 kwartier ipv 2 uur!
Even kijken op welk perron we moeten zijn. Dan



kunnen we de tassen dumpen en nog even een kort rondje over het grote station van Praag lopen. Sinds dat de jongens nog even weg zijn en ik op de spullen pas, en Marga 2 koppen koffie haalt, raak ik aan de praat met 2 mannen uit Amerika die aan het rondtrekken door Europa zijn. Zij moeten ook onze trein in maar vragen dat voor de zekerheid nog even omdat ze niet geheel zeker zijn. Wij hebben het makkelijk we kunnen blijven zitten tot de trein in Frankfurt stopt. Dit is het eindstation. De 2 Amerikanen moeten er al eerder uit.
Maar goed het is even over half 10 en de trein komt er al aan. Aan de jongens die al terug zijn vertel ik welke gereserveerde stoelen we hebben in welke wagon. Zodat zij alvast in kunnen gaan stappen. Marga loopt met hen mee en ik wacht nog tot de laatste Nederlanders

terug zijn. Dan stappen ook wij om 21.52 uur in de nachttrein van Praag naar Frankfurt. We zitten in een 6-6-2 formatie dit keer. Dus Marga en ik krijgen bezoek van andere mensen in ons slaapvertrek. 3 Japanners komen binnen en laden hun spullen in. Iedereen loopt wat heen en weer en gaat dan al gauw zitten om te proberen te slapen. Maar de Japanners komen al gauw hun spullen weer ophalen uit ons vertrek en komen niet meer terug. Hebben wij even mazzel!! We kunnen met z'n tweeën lang uit liggen, ieder over 3 stoelen. Ha,ha super zeg! Zo goed **en lang** heb ik het hele kamp nog niet eens geslapen.
Sonja.

Woensdag 10 augustus
Van de nacht heb ik dus verder niets te vertellen en ik wordt pas wakker om een uur of 06.00. Snel even een plasje plegen en mijn gezicht proberen wakker te krijgen met wat water en dan stopt de trein in Frankfurt. Het is 06.21 uur. Sommige willen nog wat voor het ontbijt kopen en hebben daar de tijd voor want om 07.00 uur precies gaat de trein vanuit Frankfurt richting Amsterdam! We kunnen direct al de trein in opzoek naar onze gereserveerde stoelen want de trein staat al te wachten op het perron. Na een heerlijk ontbijt in de trein van onze lunch-onbijt pakketjes of iets anders wat de maag vult passeren half slapend de grens Duitsland-Nederland. En ja hoor, het regent! Hoe kan dit ook anders. Maar dan, ding-dong 'Door een ongeluk kan deze trein niet stoppen op de stations Utrecht en Duivendrecht, na station Arnem rijden we om via Ammersfoort en dan gaan we door naar Amsterdam'. Ok, maakt voor ons niet veel uit. Misschien een half uurtje later thuis, maar ach, wat is nou een half uurtje op 18 uur!? Niets toch? Ff naar huis bellen, 'We zijn iets later mam'. Dus we bereiken Amsterdam Centraal. Bijna thuis nu. Gauw de trein in richting Haarlem. Dat is nog maar kort. We stappen uit. Ja hoor de 7 jongens uit Haarlem zijn thuis en worden warm onthaald door familie. We zeggen gedag en tot volgend jaar! 'Ja zeker, we gaan volgend jaar zeker weer mee, het was cool'! En even later is ook de rest thuis gearriveerd en kan het bijslapen beginnen.
Sonja.

Ter info:
Het Ficepkamp 2006 wordt gehouden van 30 juli t/m 7 augustus in Luik (België).
Dus heb je interesse om mee te gaan, noteer dan deze datum alvast in je agenda.

ZOMERKAMPEN 2006

De kampen van 2005 hebben we nog maar net achter de rug. Op dit moment moeten alweer gaan plannen voor de kampen van 2006. In juli 2006 gaan we weer met de Spartaanjeugd deelnemen aan de door de S.J.N. georganiseerde kampen.

Wanneer, waar en voor wie zijn deze kampen?

SJN
STICHTING JEUGDSPORTKAMPEN NEDERLAND

9 t/m 15 juli 2006	Wanssum	8-11 jaar
9 t/m 15 juli 2006	Meerlo	12-15 jaar
16 t/m 19 juli 2006	Wanssum	6- 8 jaar

Kosten:	9 t/m 15 juli 2006	€ 145,00
	16 t/m 19 juli 2006	€ 85,00

De inschrijfformulieren hiervoor zullen op de trainingen worden uitgereikt.

Heeft u nog vragen? Bel mij (0252-411574)

Marga



PUPILLENNIEUWS

Hallo Pupillen,

In dit pupillennieuws vinden jullie het chronologisch overzicht van de Indoorwedstrijd bij de Vroomen, uitslagen onderlinge wedstrijden, een verhaal over de laatste clubrecords die verbroken zijn tijdens Onderlinge Meerkampen, enkele verhaaltjes over het weekendkamp in Austerlitz, een tekening van Puk Kruik, het laatste nieuws over de Grote Clubactie, activiteitenkalender en een kleurplaat.

Veel leesplezier Marga

Lisse,26 november 2005.

INDOORwedstrijd bij De Vroomen.

PUPILLEN: melden uiterlijk om 9.30 uur.

Tijd	Nummer	Groep(en)
10.00u	600m	JPA '95
10.05u	600m	MPA '95
10.15u	50m	JPM '99 + JPC '98 + MPM '99 + MPC '98
10.50u	50m	JPA '96 + MPA '96
11.20u	50m	JPB '97 + MPB '97
11.55u	50m	JPA '95 + MPA '95
12.50u	600m	MPB '97
13.00u	600m	JPB '97
13.10u	600m	JPA '96
13.20u	600m	MPA '96
13.30u	600m	MPM '99 + MPC '98
13.40u	600m	JPM '99 + JPC '98

Tijd	Nummer	Groep(en)
10.00u	kogel 1	JPA '96
10.00u	kogel 2	MPA '96
10.00u	hoog 1	JPB '97
10.00u	hoog 2	MPB '97
11.00u	kogel 1	MPA '95
11.00u	kogel 2	JPA '95
11.10u	hoog 1	MPM '99 + MPC '98
11.10u	hoog 2	JPM '99 + JPC '98
12.00u	kogel 1	JPB '97
12.00u	kogel 2	MPB '97
12.15u	hoog 1	JPA '96
12.15u	hoog 2	MPA '96
12.40u	kogel 2	MPM '99 + MPC '98
12.45u	kogel 1	JPM '99 + JPC '98
13.05u	hoog 1	MPA '95
13.15u	hoog 2	JPA '95

- de 50 meter mag meerdere malen gelopen worden, waarbij de beste tijd telt !
- de onderdelen vangen eerder aan, wanneer daar een mogelijkheid voor is (vrije bak + groep al aanwezig) !
- afhankelijk van de beschikbare hal zal er een 600 meter aan het programma worden toegevoegd! Jongens en meisjes apart.
- Wanneer er een 600m wordt gelopen, dan telt deze mee in de meerkamp!
- Organisatie: AV De Spartaan.

Uitslagen onderlinge wedstrijd De Spartaan 08 oktober 2005

geb	cat	naam	40	60	ver	hoog	kogel	bal	600	1000
1993	jpa2	Ruben Opstal (BM)		10,4	3,19			32,76		4,26,0
1994	jpa2	Jan Ootes		9,6	3,87	1,10				3,56,3
1994	jpa2	Lodewijk Schermer Voest		10,4	3,33		5,28			3,51,0
1994	jpa2	Martijn Doezie		9,7	3,62	1,25				3,58,3
1994	jpa2	Remco Bakker		10,2		1,05	7,87			5,01,4
1994	jpa2	Sjoerd Dofferhoff		10,2		1,05	7,52			4,36,0
1994	jpa2	Stefan de Rooij		9,8		1,30		42,39		3,54,3
1994	mpa2	Brenda Assendelft		10,5		1,05		15,73		4,57,1
1994	mpa2	Inez Lichters		10,4	2,97			14,33		4,52,5
1994	mpa2	Julia van der Putten		10,7	3,00		4,41			4,16,9
1994	mpa2	Karin Abeling		10,2	3,49	1,10				4,04,5
1994	mpa2	Laura de Waal		11,0	2,83		5,25			
1994	mpa2	Loes Kistemaker		9,5	4,07		5,97			3,54,7
1994	mpa2	Marleen Westra		9,5		1,15	7,59			4,08,1
1994	mpa2	Michelle Bloemendaal		10,1	3,35		6,12			4,06,1
1994	mpa2	Tessa van Haaster		9,9	3,31		5,39			3,49,9
1994	mpa2	Tessa van Hateren		10,7	2,88			12,14		4,10,0
1994	mpa2	Tessa Weijers		10,5	2,92		5,88			4,21,8
1994	mpa2	Yanise Zijlstra		9,9		1,25	7,41			4,11,8
1995	jpa1	Alex van Kesteren		9,9	2,94			15,27		5,00,2
1995	jpa1	Daan Randsdorp		10,7	3,07			20,84		4,33,6
1995	jpa1	Hans van der Woude		10,5	3,45	1,15				4,02,3
1995	jpa1	Joost Annaert		10,6			6,12	29,38		3,49,4
1995	jpa1	Joost Teeling		11,1	2,95	1,05				4,16,9
1995	jpa1	Laurens Nieuwenhuizen		10,5		1,10		22,13		6,18,0
1995	jpa1	Max van der Voet		9,8	3,65	1,15				3,51,6
1995	jpa1	Niels de Rooij		10,3	3,35			25,46		4,01,2
1995	jpa1	Sven Cozijn		10,2	3,23	1,00				4,21,7
1995	jpa1	Thijs Kwakkenbos		9,7		1,10		30,18		4,00,4
1995	jpa1	Thom Sijpesteijn		10,6	3,20	1,05				4,01,9
1995	jpa1	Tom Hoekema		9,9	3,43	1,10				4,06,4
1995	jpa1	Tom Vonk		11,1	2,98	1,15				4,26,5
1995	mpa1	Claudia Mens		10,7		0,90	4,29			4,40,4
1995	mpa1	Didi Loe		9,9	3,49		5,97			3,50,8
1995	mpa1	Jette van der Hoorn		11,3	2,71	0,80				4,21,2
1995	mpa1	Lisanne van der Zwet		9,8	3,20	1,10				4,15,8
1995	mpa1	Maaike Boon		9,1	3,88	1,25				3,50,5
1995	mpa1	Minke Blankert		10,5	2,81			13,41		4,22,0
1995	mpa1	Myrna Keizer		9,2	3,76	1,10				3,48,5
1995	mpa1	Nicole Meiland		11,2	2,61			15,81		4,40,7
1995	mpa1	Noelle van der Heuvel		11,3	2,84	1,00				4,48,2

geb	cat	naam	40	60	ver	hoog	kogel	bal	600	1000
1995	mpa1	Suzanne Piet		10,3	2,97		4,42			4,50,0
1996	jpb	David van Elk	6,8		3,49			26,46		4,00,9
1996	jpb	Dimitri Imanse	7,2			1,05		25,56		4,33,2
1996	jpb	Jelle Ruigrok	8,1		2,97			28,48		6,00,2
1996	jpb	Jelle van der Zon	6,8		3,61	1,05				3,57,0
1996	jpb	Karel Peterse	7,1				6,33	33,21		3,52,5
1996	jpb	Lucas van Dijk	7,1				5,17	27,10		3,43,9
1996	jpb	Nick Reeuwijk	8,5			1,05		18,58		5,14,7
1996	jpb	Puk Kruik	7,6		3,04	0,95				4,38,9
1996	jpb	Roel Teeling	6,8		3,61	1,15				4,12,6
1996	mpb	Anouk Hesseling	7,5		2,99		4,99			
1996	mpb	Didi Nederstigt	7,8			0,95	3,72			5,01,7
1996	mpb	Kaylee van Beelen	6,8			1,05	4,49			3,54,9
1996	mpb	Lieke Brouwer	7,1		3,15	1,00				4,13,4
1996	mpb	Lotte Roozen	7,5			1,05		14,00		5,08,6
1996	mpb	Maxime Valk	7,1		3,02		5,68			4,21,5
1996	mpb	Nicky van der Steenhoven	7,7		2,92		4,53			4,41,4
1996	mpb	Rémi van Dijk	7,5		2,84		5,14			4,35,2
1996	mpb	Roanne de Boer		11,5	2,50			18,39		5,17,9
1996	mpb	Tünde Brinkerhof	6,9		3,24		5,35			4,03,3
1997	jpc	David Nieuwenhuizen	8,1		2,56			12,61	3,01,6	
1997	jpc	Jesse Verdoes	7,2			0,95		28,70	2,36,0	
1997	jpc	Jètro van der Geest	7,6		2,76			19,48	2,30,7	
1997	jpc	Koen de Hartog	7,8		2,87			21,67	2,29,5	
1997	jpc	Koen Sijpesteijn	8,9			0,90	5,25		2,39,2	
1997	jpc	Lars van Steijn	8,6		2,11			8,66	3,08,4	
1997	jpc	Martin Kroon	7,2		3,38	0,95			2,20,9	
1997	jpc	Max van der Willigen	8,0		2,88			22,89	2,40,1	
1997	jpc	Pieter Schol	8,0		2,55			14,94	2,46,6	
1997	jpc	Richard Assendelft	7,5			0,95		26,49	2,27,8	
1997	jpc	Roland Wessels	8,5		2,24			15,84	2,45,9	
1997	jpc	Rory van der Zwet	8,4		2,78			13,04	2,39,4	
1997	jpc	Ruben van Weerdenburg	7,3		3,17	1,00			2,14,5	
1997	jpc	Thijmen Dofferhoff	7,8		2,77		7,29		2,13,2	
1997	mpc	Annemarie ten Kate	8,3		2,50			11,14	2,32,7	
1997	mpc	Debby van der Putten	7,8		2,11			7,97	2,57,3	
1997	mpc	Emma van Hateren	8,6		2,12		4,18		2,54,7	
1997	mpc	Jaimy Loos	6,8		3,44	1,00			2,19,0	
1997	mpc	Jeanine van Dongen	8,9		2,08	0,70			3,10,0	
1997	mpc	Lianne Suyten	7,8		2,49			10,42	2,54,0	
1997	mpc	Nicky van Roode	7,9		2,58	0,75			2,59,6	
1997	mpc	Niekee Slobbe	8,4		2,13			6,06	2,55,1	
1997	mpc	Rowan Slobbe	9,1		1,89			6,07	3,00,4	

geb	cat	naam	40	60	ver	hoog	kogel	bal	600	1000
1997	mpc	Sascha Schoone	7,3		2,72			15,27	2,50,7	
1997	mpc	Stella Lichters	7,4		2,52			10,95	2,42,5	
1997	mpc	Zyna van der Poel	7,7		2,70		5,28		2,48,3,	
1998	jmp	Bas de Vries	9,4		2,15			11,85	3,34,4	
1998	jmp	Daan Hoekema	8,2		2,45			16,11	3,37,4	
1998	jmp	Hidde Verhoeve	8,8		1,95			9,88	3,13,9	
1998	jmp	Johan Struys	8,4		2,49	0,85			2,40,0	
1998	jmp	Rob Lambers	8,2		1,95			13,89	2,54,2	
1998	jmp	Siebe Ruigrok	9,6				3,90	12,51		
1998	jmp	Steven Struys	7,9		2,51	0,75			2,40,4	
1998	mmp	Annika van der Zon	8,9		1,94			8,99	3,08,8	
1998	mmp	Daniëlle van der Zaal	7,8		2,42	0,70			2,42,3	
1998	mmp	Debby van der Steenhoven	7,8		2,59			11,50	2,46,8	
1998	mmp	Eline Dofferhoff	8,3		2,33			9,97	2,50,0	
1998	mmp	Elise van Maanen	8,1		2,34		3,43		3,04,8	
1998	mmp	Emma de Waal	7,9			0,75		9,95	2,48,4	
1998	mmp	Femke Nederstigt	7,7		2,30			13,30	2,38,8	
1998	mmp	Irene Faas	8,4		2,24			11,28	2,43,5	
1998	mmp	Laura Mens	7,8		2,33			11,29	2,30,7	
1998	mmp	Laura Verhees	7,5			0,85	4,25		2,48,7	
1998	mmp	Lois van der Lek	8,4		2,05			8,70	3,04,2	
1998	mmp	Lotte van Dijk	8,9		2,40	0,75			3,01,5	
1998	mmp	Mariska Hoogkamer	7,9			0,90	3,97		2,33,7	
1998	mmp	Yentle Imanse	8,8		2,00			11,42	2,59,2	
1999	jmp	Boudewijn Broersen	9,1		1,97			9,88	3,25,4	
1999	jmp	Daan Schol	9,0		2,04			6,93	3,22,1	
1999	jmp	Jurgen van der Zwet	8,4		2,41		5,21		2,51,2	
1999	jmp	Kevin Troost	8,5		2,14	0,00			2,57,7	
1999	mmp	Sanne Bet	9,4		1,68		3,18		4,19,5	

Clubrecords-Pupillen

Op de laatste baanwedstrijd van het seizoen 2005 verbeterde ***Stefan de Rooij*** het clubrecord balwerpen bij de Jongens-Pupillen-A. Het oude record stond ook op naam van Stefan met 40.01 mtr geworpen op 5 juni 2004 te Lisse.

Stefan heeft nu alle clubrecords in zijn bezit t.w.:

Jongens-Pupillen-C (100 gram)	34.28 mtr	Voorschoten	14-09-2002
Jongens-Pupillen-B (160 gram)	38.94 mtr	Den Haag	18-05-2003
Jongens-Pupillen-A (200 gram)	42.39 mtr	Lisse	08-10-2005

Wordt hij t.z.t. de nieuwe Nederlands kampioen speerwerpen?? De tijd zal het ons leren!

Jaimy Loos evenaarde twee clubrecords. Op de 40 mtr liep zij, net zoals op 18 juni van dit jaar, een tijd van 6.8 sec. Dit record deelt zij samen met Annette Verdegaal en Lieke Brouwer resp. gelopen in 1984 en 2004.

De tweede evenaring is op het hoogspringen. Door haar hoogtesprong van 1 meter prijkt nu ook haar naam op dit onderdeel. Kirsten Dames en Lieke Brouwer gingen haar hierin voor. Kirsten bereikte deze hoogte in 1987 en Lieke deed dit in 2004.

Voorlopig zullen er géén baanrecords meer verbroken worden omdat het seizoen ten einde is. Het komende winterseizoen gaan we weer bouwen, zodat we er in april 2006 met nieuwe energie tegen aan kunnen gaan.

Véél plezier en succes met de "winter"-wedstrijden.

Marga

Verslagen Austerlitz

Hallo allemaal,

Zaterdagochtend 15 oktober, eindelijk het is zover ik ga samen met mijn zus Nicky op kamp naar Austerlitz.
We moesten om 9.45 uur verzamelen op het parkeerterrein. Kaylee kwam bij ons in de auto. In Austerlitz aangekomen waren wij 1 van de eersten. We gingen gelijk op onderzoek uit. Nadat we onze slaapplaats hadden gevonden gingen we met z'n allen een woordspel doen dit was erg leuk. We hebben ook een hut van takken gemaakt, ik was met Jan, Rory en Joost.



's Avonds hadden we lekkere macaroni en soep. Toen het donker was deden we een dieren nacht spel. Harry was het varken knor, knor, Barry was mug, Maurice was poes, verder waren er nog een vis, muis en een hond. Dit was spannend en leuk. We gingen laat naar bed en zijn de hele nacht wakker gebleven. 's Ochtends om 8 uur moesten we ontbijten. Daarna gingen we een sportspel doen rond het "clubhuis". We moesten in groepen touwtrekken, paaltjesvoetbal spelen, volleyballen en een estafette doen. Na het eten deden we weer een spel met kleurkaarten.
Om 16.00 uur kwamen de ouders ons weer ophalen. De gevonden kleding werd nog even geshowed en uitgedeeld. Op de terugweg vielen we bijna in slaap. Niet zo gek na zo'n onwijs leuk en te gek weekend.
Alle leiding heel erg bedankt en tot volgend jaar.

Debby v.d. Steenhoven

Hallo allemaal,

Toen we naar de duinen gingen, gingen we een spel doen en er waren posten en die moesten we zoeken en dat was leuk. Weet je hoe? We kregen witte kaartjes en als je een post van je kleur ziet moest je daar heen want er waren tikkers en dat zijn de leiders en je kan bij de posten schuilen. Dan kan je niet getikt worden en we moesten om negen uur naar bed en ik heb vijf keer getandenpoetst en ik was sneller dan de tikkers en dat was cool!



En in het bos deden we ook een spel en weet je hoe dat ging? Nu zal ik je het vertellen: in het bos toen moesten we stil zijn: anders konden we de leiders niet horen want die waren dieren en een ezel, bij, vis, kat hond en een paard.

Irene Faas, 7 jaar, mini pupil

Ik vind 't een prachtig verhaal! Alle bewondering voor leiders die het mogelijk hebben gemaakt er een prachtig weekend van te maken en de vrijwilligers die alle Spartaners daar gebracht hebben waar ze moesten zijn. Dank jullie wel!

Nelly, moeder van Irene.

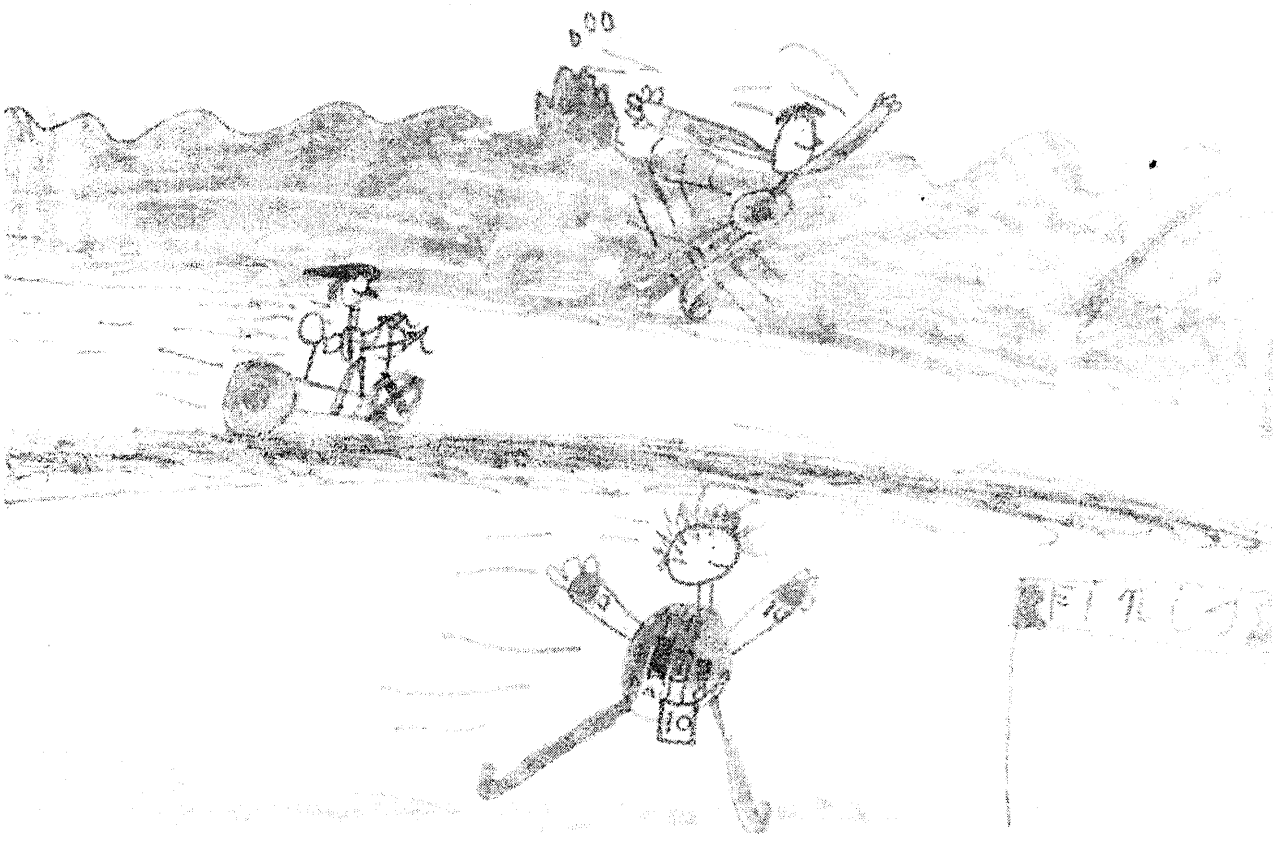
(Wil je leuke foto's van het weekend zien kijk dan op www.jeugdsportkampen.nl , Marga)

Ervaringen van Femke Nederstigt over het weekendkamp te Zeist

ik vond de speletjes heeelleuk. veral de nagt speletjes. en het eeten was ook leker. maar de ogtentspeletjes waaren ook leuk nou dat was het.

Groetjes Femke 7 jaar

Van Puk Kruik ontvingen wij de onderstaande tekening ten behoeve van het clubblad, welke wij graag plaatsen. De redactie



De Grote Club Actie 2005:

Kinderen wat hebben jullie geweldig je best gedaan!! Er zijn dit jaar 1500 loten verkocht, grote klasse!!! Werkelijk een geweldig aantal!! Ter vergelijking: Vorig jaar werden er 1000 loten verkocht. Inmiddels zijn alle loten uitgedeeld en wachten we nog op de ontvangst van de laatste centen. De kinderen die de meeste loten hebben verkocht zijn bekend, maar we houden die uitslag hiervan nog even geheim tot de Sinterklaastraining , spannend he??
Van de opbrengst van de loten wordt nog een grote partytent aangeschaft. De Spartaan is de kinderen die de loten hebben verkocht heel erg dankbaar dat er nog een tent kan worden gekocht. Wij zijn blij met alle kinderen die loten verkopen, of dat er nu 1 is of 43!!
De trekking van de prijzen op de gewonnen loten is op 16 november, hou dus de kranten goed in de gaten!!

Bedankt namens de Commissie Jeugd Atletiek José Elfering, secretaris

AKTIVITEITENKALENDER

26 november 2005	Indoor Pupillen de Vroomen	
10 december 2005	2e Quatrocross Leiden	
28 januari 2006	3e Quatrocross Lisse	
11 maart 2006	4e Quatrocross Katwijk	

Om te kleuren



TWEEDEHANDS SPORTARTIKELEN,

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.

ARTIKEL	MAAT	PRIJS	MERK
badpak	36/38	20	
hemdje	128	2	
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	32	15	nike
schoenen	32	5	celtics
schoenen	33,5	25	asics
schoenen	34,5	25	asics
schoenen	35	20	asics
spikes	36	10	Niken
Spikes	36	10	reebok
spikes	39	10	asics
spikes	41	10	adidas
spikes **NIEUW**	41.5	25	asics
spikes	42	15	puma
spikes	45	15	asics
spikes	47	15	asics
spikes	47,5	15	nike
trainingsbroek	128	5	elefanti
trainingsbroek	S	15	nike
trainingsjas	S	20	new line
trui (spartaan)	XL	5	
t-shirt	128	1	klein gaatje!
t-shirt	140	2	
zaalschoenen	32	10	metax
zaalschoenen	34	10	rucanor
zaalschoenen	35	25	nike
zaalschoenen	38	10	rucanor
groen broekje	152	5	valt wat klein!

AAN DE OUDERS VAN DE PUPILLEN

Op zaterdag 26 november is er de jaarlijkse indoorwedstrijd in de hal bij de Vroomen. Aangezien ik er zelf dit jaar niet bij kan zijn, wil ik vragen of 1 van de ouders, eenmalig, de 2 kratten met tweedehandskleding en schoenen mee kan nemen naar de hal.
Alle artikelen zijn geprijsd, dus de verkoop is niet ingewikkeld.
Het zou zonde zijn als er geen artikelen verkocht kunnen worden, dus neem even met mij contact op om af te spreken wanneer ik de 2 kratten bij U kan langs brengen.

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

