

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
	: rijnerk.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 Jeugdathletiek:

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
	: hplantf@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	1° Poellaan 18, 2161 LB Lisse	0252-411574

Website :

: www.spartaan.net

Redactie: Marga Kortekaas - Ans Verhaar – Trudy Olij

Inhoudsopgave.....	1
Berichten van de bestuurstafel	
* Van de voorzitter / Beleidsplan 2003 – 2008	2
* De vrijwilligerscommissie	3
Ledenadministratie:	
* Jarige september/oktober	4
* Bedankte/nieuwe en verhuisde leden	5
Kantinenieuws:	
* Koffiekaarten juli en augustus.....	6
Klaverjassen.....	6
Geboren en Trouwen	7
Club van 100	8
Chrono Onderlinge Meerkampen	9
Krukkenbokaal 2005	10
Een "Oude" traditie	11
Nieuws vanuit de Technische Raad	
* Wedstrijden / Trainingen	12
* JAL/bijbscholing	13
Berichten uit de CWA	
* Wedstrijdverslagen	13
* Mededelingen	14
* Wedstrijduitslagen juli / augustus.....	15
CRA-nieuws:	
* Algemene informatie / NANA-leesbrillen	19
* WTR competitie / WTR estafette / Donderdagavond training	20
* Feestloop Harddraverij / 7 Heuvelenloop	21
* Sportkeuring / Trimlopen / Bevrijdingsestafetteloop.....	22
Ficepkamp 2005 deel 1	23
Spartaan Goes USA bedankt sponsors.....	28
Spartaan Goes USA loopt warm voor het Ronald McDonaldshuis in Leiden	29
Commissie Jeugdathletiek	
* Van het bestuurstafeltje	30
19^e Scholierenbosloop 6 november 2005	31
Vanuit de C / D hoek	
* Winterwonderland	32
* Berichten van Verona / Uitslagen instuif Leiden 24 aug 2005	34
* Tussenstand puntentelling C-D-junioren.....	35
* Uitslag CD-instuif Amstelveen / Wedstrijd Suomi Velzen.....	36
* Uitslag Nationale C-spelen / Let op !! Chrono 8 en 9 oktober	37
Pupillennieuws:	
* Beste pupillen	37
* Verslag kamp Wanssum 2005	38
* Openingslied kamp Meerlo 2005	39
* Activiteitenkalender / Let Op!!! Geen Training 28-09-2005 / Gezocht	40
* Uitslag 4 ^e Quatromeet Voorschoten.....	41
* Ziekenboek	42
* 2 ^e hands sportartikelen	43

Kopij inleveren/insturen voor of op 2 oktober 2005
Clubbladen rapen maandag 10 oktober 2005

Van de bestuurstafel



Van de Voorzitter

Het clubblad van september ligt voor u dat betekent ondermeer dat we de zomer zo goed als achter ons hebben liggen. We gaan ons opmaken voor het einde van het atletiek seizoen met o.a. de competitie finales en de NK estafettes, de onderlinge meerkampen en de kruikenbokalen voor de recreanten in oktober. Het betekent tevens dat aan het eind van deze maand de trainingen en de trainingstijden en plaatsen zullen weer veranderen, waarvan melding wordt gemaakt in dit clubblad. Kijk hier goed naar als dit u aangaat. Het begint al weer vroeger donker te worden, daar moet met de trainingen rekening mee gehouden worden zoals hesjes en goede verlichting op fietsen e.d. U laat uw kind toch wel verantwoord naar de trainingen- en weer thuis komen, dit geldt uiteraard voor iedereen. Mensen laat je zien en zorg dat je gezien wordt, als het straks donkerder wordt is een reflecterend hesje tijdens de trainingen op de weg verplicht voor iedereen.

In het najaar zijn veel regionale competities en circuits o.a. die van het SPOC, deze is al van start gegaan en zal afgesloten worden in Lisse met de kermisloop op dinsdag 27 september. In oktober volgt wederom de vertrouwde WTR competitie en in december het Z&Z circuit met als openingsloop de Ter Specke Loop op zondag 4 december bij ons aan de vereniging. Tussen door zal een groep atleten van onze vereniging in november de marathon van New York bezoeken waar zij momenteel hard voor aan het trainen zijn.

Eind juli heeft er in het Witte Weekblad een interview gestaan van ondergetekende over onze vereniging. Hierin kwam o.a. leden groei en de aandacht voor de recreatie atletiek ter sprake. Als je als vereniging wat wil dan moet je zorgen dat er voldoende aanwas is van leden en dit graag in de hele breedte, maar ook moet er gezorgd worden dat dit goed begeleid wordt, o.a. door voldoende en goed opgeleide trainers. Dit najaar gaan een 14 tal jeugdtrainers een Jeugd Atletiek Leider (JAL) cursus volgen en gaan er verschillende trainers de cursus Nordic Walking

volgen. Tevens gaan er een 6 tal leden de cursus sportief wandelen oppakken en 1 trainer de cursus Trainer Loop Groepen (TLG). Geweldig mensen we zijn hier erg blij mee. Dit najaar starten we met een opstapgroep voor hardlopen en sportief wandelen, gevolgd door een cursus Nordic Walking in de winter. Dit betekent dat we als vereniging Nordic Walking gaan oppakken en aanbieden, hierover zijn de trainers die dit gaan begeleiden erg enthousiast. We hopen dan ook dat deze ontwikkelingen bijdrage naar een verantwoorde groei en interesse voor onze vereniging.

Yvonne Wisse behaalde op de Nederlandse Kampioenschappen atletiek juli j.l. een gouden medaille bij het hoogspringen met 1.79m., tevens behaalde zij een bronzen plak op de 100 meter horden in 14.01 sec. Remona Fransen wist bij dit zelfde hoogspringen met 1.76m. een fraaie 3^e plaats te veroveren. Romara van Noort liep op diezelfde kampioenschappen naar een verdienstelijke 3^e plaats op de 400 meter vlak. De lijst met medaillewinnaars is hiermee weer behoorlijk gegroeid. Ik zie net op de site van De Spartaan dat Martien van der Hoorn bij het WK voor masters 50+ een prachtige 3^e plaats heeft veroverd op de 3000m. steeple in 10.34.92min, een fantastische prestatie van onze MILA trainer. Gefeliciteerd allemaal met deze prestaties namens alle leden en bestuur.

Met het naderende najaar beginnen andere activiteiten zich aan te dienen, een daarvan is de kaartavonden. Een van de sociale gebeurtenissen van onze vereniging. Ieder lid en ouder mag en kan hieraan deelnemen en het is een aanrader. Elders in dit blad leest u er meer over, het zou zonde zijn als deze gezellige avonden verloren zouden gaan aan te weinig deelname. Voor het inschrijven geldt hoeft u niet zeker niet te laten en kom gerust te kijken er wordt niet met het mes op tafel gekaart.

Namens alle bestuursleden, Kees van Ruiten

Beleidsplan 2003 – 2008

Het beleidsplan, de rode draad, waaraan het bestuur en de diverse commissies hun reilen en zeilen toetsen is een regelmatig aandachtspunt tijdens de bestuursvergaderingen. De benoemde acties worden regelmatig getoetst t.a.v. de ontwikkelingen en de status wordt dan vermeld.

Binnen de Commissie Wedstrijd Atleten is men met vernieuwd elan begonnen om ambities en doelstellingen van de wedstrijd atleten en de daarvoor benodigde randvoorwaarden in kaart te brengen.

De Commissie Jeugd atletiek heeft hun visie gereed t.a.v. de doorgroei naar hogere leeftijdsgroepen. I.s.m. de Technische raad wordt de neergelegde visie getoetst. Worden de acties besproken om de overgang naar de hogere leeftijdsgroepen soepel te laten verlopen, met als doel de jeugd hun plezier in de atletiek te laten behouden. Door voort te bouwen op de trainingsarbeid in de voorgaande groepen zal deze jeugd kunnen groeien naar een hoger niveau.

De Commissie Recreatie Atletiek is zoekende hoe hun rol van organisator van de bekende WTR-competitie e.d. is te verbeteren en is om te vormen naar een volwaardige vertegenwoordiging van de atletiekende recreant.

De Technische Raad is met een aantal nieuwe leden op sterkte en is druk doende het benodigde kader te verstevigen. Een voorbeeld hiervan is dat een groot aantal trainers voor de jeugd de opleiding voor Jeugd Atletiek Leider gaan volgen. Ook vermeldenswaardig is dat een vijftal recreanten trainers de cursus trainer Nordic Wandelen gaan volgen, zodat de vereniging in oktober deze nieuwe loot aan de Spartaanstam kunnen faciliteren.

Tevens is de "slapende" vrijwilligerscommissie weer "wakker" gemaakt. Deze zullen de belangen van de meest belangrijke groep binnen de vereniging behartigen en waarnodig ondersteunen.

Namens het bestuur, Piet van Rijnberk

DE VRIJWILLIGERSCOMMISSIE

Ja, het staat er echt, de vrijwilligerscommissie is per september 2005 "back in town".

Nadat de commissie een paar jaar onbemand is geweest zijn er weer 2 enthousiastelingen opgestaan die (voorlopig voor drie jaar) de kar willen gaan trekken. Het zijn 2 leden die al geruimere tijd bij de Spartaan "rondlopen" nl. Marianne Grimbergen en Nel van der Krogt. Een commissie van 2 personen is, gezien de hoeveelheid werk, wel klein en wij juichen uitbreiding natuurlijk toe! Lijkt het je iets of wil je gewoon meer over het werk weten, schroom niet en bel een van ons of trek ons aan ons vestje. Graag lichten wij het e.e.a toe (zo, dat is onze 1^e actie).

Wat zijn van nu precies van plan?

Wij zullen het vrijwilligersbeleid, welke 2 jaar geleden tijdens de ALV door de vereniging is goedgekeurd, als leidraad gaan gebruiken.

Hieronder geven wij een overzicht van wat wij de komende maanden willen realiseren:

1. vrijwilligersbestand bijhouden
2. vrijwilligerswerk inventariseren
3. potentiële vrijwilligers benaderen en proberen waar mogelijk op de juiste plaats in te zetten.
4. Bijeenkomsten/gesprekken plannen/voeren met de besturen van alle commissies om duidelijk te maken wat wij doen en waar onze plek binnen de vereniging is.
5. Verbeteren van de communicatie en coördinatie binnen de commissies
6. Organiseren van een themabijeenkomst "vrijwilligers in de atletieksport"

En nog veel meer.....

Deze eerste stap zal al een grote klus worden, maar wij hebben er alle vertrouwen in dat het, zeker met jullie medewerking, zal lukken.

Het vrijwilligersbeleid is meer dan werven alleen.....

En als er vragen, ideeën etc. zijn vuur ze op ons af, wij zijn er klaar voor!!!

Tot ziens!!

Marian Grimbergen
Jan Steenstraat 65
2162 BM Lisse
Tel.nr. : 0252-418127
Mobiel: 06-22666547
e.mail Grimbergen@planet.nl

Nel vander Krogt
Saksenhorst 25B
2171 VP Sassenheim
tel.nr: 0252-231592
mobiel: 06-28836315
e-mail : nelvanderkrogt@yahoo.com

De Ledenadministratie

Jarige leden in september

Dag	Naam	KnauCat
16	Nico Warmerdam	32 Recreant
16	Ima den Hartog	31 Recreant
16	Mark Beelen	18 Senior
17	Rick Simons	02 Mini-pupil
18	Raymond des Bouvrie	32 Recreant
19	Mariska Visser	31 Recreant
19	Inge van Kesteren	11 C-junior
19	Do Elfering	32 Recreant
20	Joke Nederpelt - Buwalda	31 Recreant
20	Piet van Diest	32 Recreant
20	Cees Rotteveel	32 Recreant
21	Suzanne Piet	07 A-pupil
21	Jeroen Nederpelt	10 D-junior
21	Dennis Verhaar	18 Senior
23	Ton Haaster	32 Recreant
24	Leo Onderwater	32 Recreant
24	Piet Wildenburg	32 Recreant
25	Anton Korenhof	32 Recreant
25	Elsbeth van der Ham	31 Recreant
25	Richard Waterman	32 Recreant
26	Kees Versteeg	32 Recreant
26	Inge de Vroomen	31 Recreant
26	Ella Faas - de Wit	31 Recreant
27	Ron van Egmond	32 Recreant
27	Nelly van Dongen	31 Recreant
27	Yvonne v 't Spijker Admiraal	31 Recreant
27	Sonja van Noort	17 Senior
29	Miranda de Regt	09 D-junior
29	Rita Wassenaar - Wijnhout	31 Recreant
29	Cock Gerritsen	31 Recreant
29	Marja des Bouvrie	31 Recreant
30	Pierre Kaagman	32 Recreant

Jarige leden in oktober

Dag	Naam	KnauCat
1	Hannah Overgaauw	13 B-junior
2	Astrid van den Berg	31 Recreant
3	Aad Kortekaas	22 Vet M55
4	Olga Beemster	31 Recreant
4	Jan de Vries	32 Recreant
4	Frans v.d. Kraan	32 Recreant
4	Nick Reeuwijk	06 B-pupil
5	Marga Kortekaas	21 Vet V55
5	Joost Leuven	12 C-junior
6	Annemarie ten Kate	03 C-pupil
7	Martha v Amsterdam v Stijn	31 Recreant
7	Daan van Niekerk	14 B-junior
7	Mariëlle Henzen	09 D-junior
8	Vivian Nederstigt	07 A-pupil
8	Lenie van der Poel	21 Vet V45
8	Ruud van Noort	14 B-junior
8	Mattijs Schrama	32 Recreant
9	Marion Keistra	31 Recreant
9	Elly Dames	31 Recreant
9	Piet Rijn	32 Recreant
9	Nico Heemskerk	32 Recreant
9	Peter van der Zijden	32 Recreant
9	Luda vd Reep van Saase	31 Recreant
9	Peter Randsdorp	32 Recreant
10	Michelle Wijnhout	07 A-pupil
10	Ina Oosterhof	31 Recreant
11	Lotte Wiersma	03 C-pupil
11	Joop Warmerdam	32 Recreant
11	Ria Rewijk	31 Recreant
11	Emilie Wiersma	03 C-pupil
12	Hein Heemskerk	14 B-junior
13	Erik Kerkvliet	32 Recreant
13	Elise van Tol	11 C-junior
14	Sarry de Vries	31 Recreant
15	Willem Boon	22 Vet M40
15	Niekee Slobbe	03 C-pupil
15	Rowan Slobbe	03 C-pupil
15	Hans Hoejenbos	32 Recreant
15	Richard Holleman	18 Senior
15	Kirsten van den Berg	31 Recreant

Sfeer
Meubel

www.sfeermeubel.nl
Leidsevaart 32 2161AT Lisse
0252-417908 / 06-51468475

Bedankte leden:

Naam	Straatnaam	Nr.	Postcode	Woonplaats	KnauCategorie
Dana Bosman	Johan Vermeerstraat	27	2162 BK	Lisse	05 B-pupil
Oscar Turk	Ter Beek	75	2161 NC	Lisse	06 B-pupil
Nathalie Janssen	Zeestraat	153	2211 XE	Noordwijkerhout	07 A-pupil
Hannah van der Plaat	V. Ostadestraat	66	2162 BR	Lisse	07 A-pupil
Jinte Streppel	Frans Halsstraat	7	2162 CK	Lisse	07 A-pupil
Lily Ellens	Zeestraat	153	2211 XE	Noordwijkerhout	09 D-junior
Femke Meulenbroek	Ravelstraat	16	2162 AR	Lisse	09 D-junior
Sam van den Berg	Willemversteeghstraat	10	2171 RB	Sassenheim	10 D-junior
El van der Aart	Hillegommerdijk	110	2165 AR	Lisserbroek	31 Recreant
Sylvia den Hollander	Westerdreef	32	2161 GN	Lisse	31 Recreant
Leny van der Vossen	Heereweg	303	2161 BJ	Lisse	31 Recreant
Nettie Randsdorp	Voerman	111	2163 BJ	Lisse	31 Recreant
Jos Kleijhorst	Meeuwenlaan	66	2162 HH	Lisse	32 Recreant
Corbert van Rijn	Chopinlaan	3	2215 SL	Voorhout	32 Recreant
Paul Zwetsloot	Veldhuizen van Zantenpark	89	2163 GC	Lisse	32 Recreant
Chris Bierman	Papendrechtlaan	23	2171 PH	Sassenheim	32 Recreant
Minicus Zonneveld	Kastanjelaan	7	2181 KK	Hillegom	32 Recreant

Nieuwe leden:

Naam	Straatnaam	Nr.	Postcode	Woonplaats	KnauCategorie
Jasmin Brinkerhof	Brittenhuis	11a	2211 VV	Noordwijkerhout	01 Mini-pupil
Roanne de Boer	Voerman	184	2163 BP	Lisse	05 B-pupil
Julia de Groot	Simon Emtinckstraat	15	2211 JD	Noordwijkerhout	05 B-pupil
Wietse Buskermolen	Leeuwerikstraat	14	2162 GW	Lisse	08 A-pupil
Iris Rusman	Haven	122	2182 JM	Hillegom	09 D-junior
Isabelle Suvaal	Herenstraat	9	2215 KA	Voorhout	11 C-junior
Raisa Monteny	Roozentuin	7	2161 AX	Lisse	11 C-junior
Verona Leuven	Lindenlaan	18	2161 MH	Lisse	31 Recreant
Helga John	Agathapark	16	2161 BZ	Lisse	31 Recreant
Marjo Fijma	Zevengestrente	24	2163 AL	Lisse	31 Recreant
Jolanda Dedel	Laagveld	17	2151 JJ	Nieuw Vennep	31 Recreant
Willemijn Husslage	Wilhelminalaan	45	2182 CB	Hillegom	31 Recreant
Mattijs Schrama	Achter sint Aagten	24	2161 KA	Lisse	32 Recreant
Gert Jan van Gerven	Betje Wolffstraat	5	2162 KA	Lisse	32 Recreant
Eem van Oosten	Forsythiastraat	22	2165 CH	Lisserbroek	32 Recreant
Frank van Wagenveld	Vondelwende	44	2182 VV	Hillegom	32 Recreant
Erik van de Sanden	Haarlemmerstraat	43	2182 HB	Hillegom	32 Recreant
Jack Duivenvoorden	Dopheidestraat	128	2165 VT	Lisserbroek	32 Recreant
Anthony Ott	Tempelhof	26	1182 JP	Amstelveen	42 Overige Senior

Verhuisde leden:

Naam	Straatnaam	Nr.	Postcode	Woonplaats	KnauCategorie
Karin Abeling	Achterweg	29	2161 GA	Lisse	07 A-pupil
Chris Bierman	Papendrechtlaan	23	2171 PH	Sassenheim	32 Recreant
Mirjam Hogervorst	Muntstraat	132	2165 VL	Lisserbroek	31 Recreant
Inge de Vroomen	Prins Bernhardstraat	30	2171 XH	Sassenheim	31 Recreant

Het aantal leden per 1 september bedraagt: 796

KANTINENIEUWS



WINNAARS KOFFIEKAARTEN

Juli

Eefje Wensveen
Piet van Rijnberk
Rob Boot

Augustus

Dirk Meurs
Lief en leed
Marjan Waaning



Maak kennis met onze
vernieuwde zalen, perfect voor
uw bruilofts- en personeelsfeest!



De
Gevulde
Mand

Haven 4, Lisse Reserveringen: 0252-413404
Bezoek onze website www.gevuldemand.nl

Beste Spartaan vrienden, een berichtje over een van de winter activiteiten die er plaats vinden bij onze vereniging. **Het betreft hier het Klaverjassen.**

Wie zijn er van harte welkom, dat zijn de leden en introducés en eventueel andere belangstellende.
Hoe wordt er gekaart?

Er wordt gekaart volgens het Rotterdams systeem. We spelen 4 spellen met een wisselende partner, dat houdt in dat U niet met twee personen hoeft te komen, het mag wel maar het hoeft niet. We spelen 6 avonden en starten in oktober. U bent niet verplicht om al deze avonden aanwezig te zijn. Voor de liefhebbers is er een mogelijkheid om met het bijwonen van 5 van de 6 avonden in aanmerking te komen voor een van de prijzen in het totaal klassement.

Wat kunt U verwachten op deze avonden?

De koffie wordt beschikbaar gesteld door het bestuur van de vereniging, alvast onze hartelijke dank. Tijdens het kaarten wordt U ook voorzien van kleine hapjes en aan het eind zijn er ook wat prijzen te winnen.

En wat kost dat allemaal!

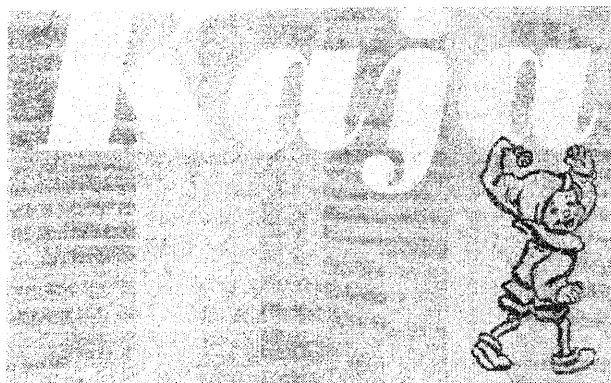
Houdt je goed vast aan je stoel, slechts 3 euro.

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

- * 14 oktober
- * 11 november
- * 9 december
- * 13 januari
- * 10 februari
- * 10 maart.

De kaartcommissie;
Inlichtingen: Joop van Stijn
Tel. 0252-416237





Wij zijn heel blij met
de geboorte van onze
dochter Kaja



Ze is geboren op 30 augustus 2005 om 11.56 uur en weegt 3025 gram.

Frank en Astrid van den Berg – Meijer

 Nina
Beatrixstraat 19
2161 RV Lisse
0252-416541



*Jan gaat verhuizen en daarom durven wij het wel aan na
vijf jaar tobben te gaan trouwen.*

Wij geven elkaar het Ja-woord op:

12 september 2005

*U bent van harte uitgenodigd voor de receptie die wij
geven in de namiddag van 17.00 tot 20.00 uur op het oude
woonadres van Jan aan de Weverland 6 te
Noordwijkerhout.*

Ons adres:

Koninginneweg 18, 2211 TB in Noordwijkerhout

Telefoonnummer. 0252-374687

Massage: 06 - 16194868



Club van Honderd Nieuws

Sumo worstelen en blaasschieten.

Vorig jaar was na rijp beraad en een echte stemming besloten om de jaarlijkse feestdag voor de leden van de Club van Honderd eens op een andere wijze te vieren. De meeste leden kozen voor een "doe" dag en het bestuur ging daar ijverig mee aan de slag.

Op die manier werd ook vrijdagmiddag 19 augustus aangekondigd als het Club van Honderd feest nieuwe stijl. Een probeersel dus waar van geleerd moest worden, en geleerd is er. Bleek al meer dan 10 jaar lang de vrijdagavond geen enkel probleem te zijn, de vrijdagmiddag was dat helaas voor sommigen wel. Ook het organiseren in de vakantieperiode kan wel eens met zich mee brengen, dat het samenvalt met geplande vakanties. Onze excuses gaan daarom naar degenen, die aan deze middag niet hebben kunnen deelnemen, maar als je iets buiten wilt doen, kan dat moeilijk in de winter. We leren er dus van. De planning was dus om iets buiten te gaan doen.

Planning

De hele week was het prima weer, maar langzaamaan gingen de voorspellingen voor vrijdag 19 augustus er steeds slechter uitzien en het geplande programma: stappen door de duinen, vliegeren op het strand, raften op zee en nog veel meer leuke dingen vroeg toch op z'n minst een beetje redelijk weer. Het moest nou niet boven de 30 graden zijn, maar een beetje droog en wat stevige wind zou prachtig zijn. Het kon niet slechter; vrijdagochtend was het nog een beetje redelijk, maar 's middags: onweer, zware regen en totaal geen wind. Ondergetekende, toch al geen goede naam hebbende op het gebied van weersomstandigheden bij sportevenementen, zag een andere bui al op zich afkomen. Inderdaad, in het clubgebouw wist Theo Edens zich nog aardig in te houden, maar o.a. Jan van de Berg en Tessy Lenting wisten met overtuiging de gevoelige snaar te raken. Zo wordt mijn complex alleen maar groter.

In overleg met de organisatie in Noordwijk werd met spoed een indoorprogramma in elkaar gezet en onder deskundige begeleiding werd begonnen met blaaspijpschieten, gevolgd door schieten met verschillende kruisbogen, daarna sumo worstelen en vervolgens pistoolschieten. Ik zal niet van alle wedstrijden uitgebreid verslag doen maar mij beperken tot – zeg maar – een soort teletekst verslag.

Bij het blaasschieten – of hoe deze sport ook genoemd mag worden – bleken ook hier de mannen beter te presteren dan de vrouwen en wat vooral opviel was, dat de vorige voorzitter van de Club van Honderd en de huidige opvallend hoog scoorden. Daar hebben we wat onderzoek naar gedaan en wat blijkt; het heeft met conditie te maken. Als je conditie slecht is ga je sowieso meer hijgen en door dat meer hijgen kan je ook beter en harder blazen.

Bij het kruisboogschieten scoorden de dames erg hoog, daar is overigens geen verder onderzoek naar gedaan.

Het hoogtepunt was echter het Sumo worstelen. In pakken, waarin je een week – 40 graden kan overleven gingen de leden van de Club van Honderd elkaar te lijf, zowel de mannen als de vrouwen probeerden hun tegenstander op de rug te krijgen onder luide toejuichingen van de overigen. Hier geen opvallende resultaten, maar probeer je eens personen als Jan Beelen, Joke van der Lans, John van der Zwet, Frans Dames enz. voor te stellen als Sumo worstelaar..

Na het pistoolschieten werd toch nog buiten – op het balkon – een prima barbecue georganiseerd, waarmee deze eerste "doe" dag werd afgesloten.

De deelnemers vonden het een prima dag en we hebben er van geleerd. Een organisatie, welke dan ook moet af en toe eens z'n nek durven uit te steken en iets nieuws proberen. Opmerkingen en ideeën voor volgend jaar zijn op ieder moment welkom. Wachten tot de jaarvergadering is niet noodzakelijk.

Nieuwe leden weer welkom

De Club van Honderd kan weer wat nieuwe leden gebruiken. Door allerlei, zeer begrijpelijke en verklaarbare, omstandigheden hebben een aantal leden hun lidmaatschap moeten beëindigen, waardoor er weer plaats is. Veel mensen hebben van de Club van Honderd gehoord en weten de doelstellingen. Voor hen, die nog niets over deze Club weten, in het kort de uitgangspunten:

De Club van Honderd is een groep mensen, die Atletiek Vereniging De Spartaan een warm hart toedraagt. Een lid betaalt € 50,- per jaar waarvan de helft middels een ideëel cadeau aan de vereniging wordt geschonken en de andere helft opgaat aan een aantal gezellige bijeenkomsten voor de leden van de Club van Honderd, zoals het hierboven beschrevene.

Wilt u meer weten dan kunt u altijd terecht bij Jan Beelen, Marty van Rijnberk of ondergetekende.

Dus: wilt u snel bij deze club zitten reageer dan direct, want vol = vol

Willem van der Krogt

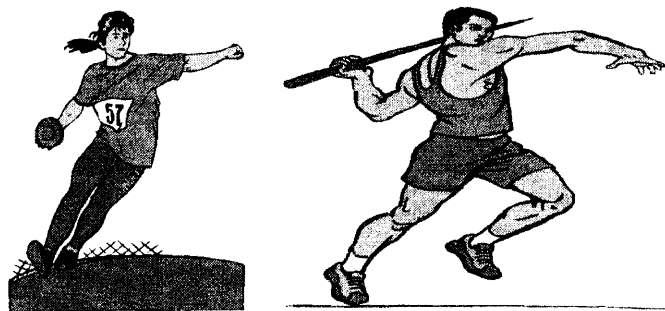
8 + 9 oktober 2005.

CHRONOLOGISCH OVERZICHT

"DE ONDERLINGE" – MEERKAMPEN

zaterdag	MD	MC	MAB/V	JD	JC	JB	JA/M
12.30u							100m
12.35u						100m	
12.40u					100m		
13.00u	60m h				ver 1	ver 2	ver 2
13.20u	hoog 1	80m h					
13.30u			100m h				
13.45u		hoog 2				kogel 1	kogel 1
14.00u			hoog 1	80m	kogel 2		
14.30u	speer 2			ver 2			
14.45u					hoog 2		
15.00u		kogel 1	kogel 1			hoog 1	hoog 1
15.30u				speer 2			
16.00u		150m					
16.10u			200m				
16.20u							400m
zondag	MD	MC	MAB/V	JD	JC	JB	Krukken JA/M
10.30u							100m
10.45u							110mh M
11.00u							110mh JA
11.10u						110m h	
11.30u						discus+	kogel 1 discus
11.45u					100m h		
12.15u				80m h			
12.30u					discus +		discus
12.45u		ver 2				pols	pols
13.00u				hoog 2			
13.15u							400m
13.30u	ver 2						
13.45u		speer 1	ver 1		speer 2		
14.00u				kogel 1			
14.30u	kogel 1					speer ?	ver 2
15.00u			speer ?				speer ?
15.20u		600m					
15.25u				1000m			
15.30u					1000m		
15.35u	600m						
15.45u						1500m	
16.00u			800m				
16.05u							1500m 1500m

KRUKKENBOKAAL 2005



**TIJDENS DE ONDERLINGE
MEERKAMPEN OP 8 EN 9 OKTOBER
WORDT OM DE KRUKKENBOKAAL
GESTREDEN VOOR DAMES EN HEREN**

**AAN DEZE "WEDSTRIJD" KAN DOOR
ALLE RECREANTEN WORDEN
MEEGEDAAN.**

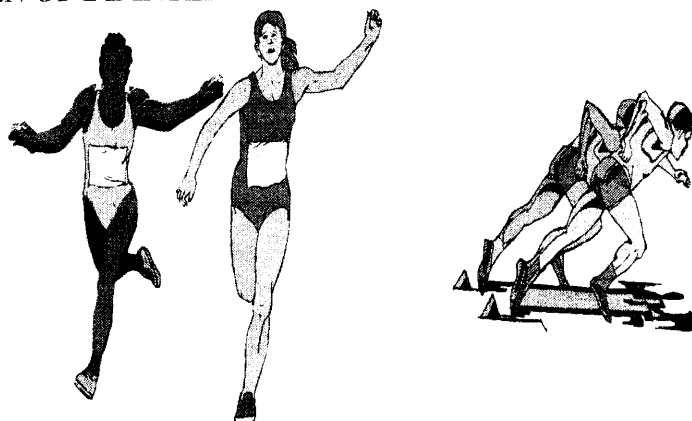
VOOR DE DAMES IS ER EEN KRUKINNENBOKAAL

**ONDERDELEN VOOR DE DAMES:
KOGELSTOTEN, 200 METER, VERSPRINGEN,
SPEERWERPEN EN DE 800 METER.**

**ONDERDELEN VOOR DE HEREN:
100 METER, VERSPRINGEN, KOGELSTOTEN, 400 METER,
DISCUSWERPEN, SPEERWERPEN
EN DE 1500 METER**

**OP ZATERDAGAVOND WILLEN WIJ EEN GEZAMELIJKE MAALTIJD IN DE KANTINE
ORGANISEREN MET AANSLUITEND EEN
GEZELLIGE DISCOAVOND MET MUZIEK UIT DE '70 - '80 EN '90 JAREN
DEZE AVOND IS VOOR EEN IEDER DIE HET LEUK VINDT**

INSCHRIJVEN OP DE INTEKENLIJST OP HET MEDEDELINGENBORD.



EEN "OUDE" TRADITIE !!!

In mijn geheugen was ie er elk jaar vanaf het begin van de oprichting van De Spartaan. Eerst in het Reigersbos, waarvan nu tussen de Essenlaan en het alom bekende "Jan"-laantje nog slechts een strookje over is en een restant langs de Loosterweg-Zuid dat wordt bewoond door een "welgestelde patser" uit ons midden, en later in het Keukenhofbos, met start en finish op de huidige bussenparkeerplaats. Om ons onbekende redenen is echter die mooie jaarlijks terugkomende Spartaan-familiegebeurtenis opgehouden te bestaan.



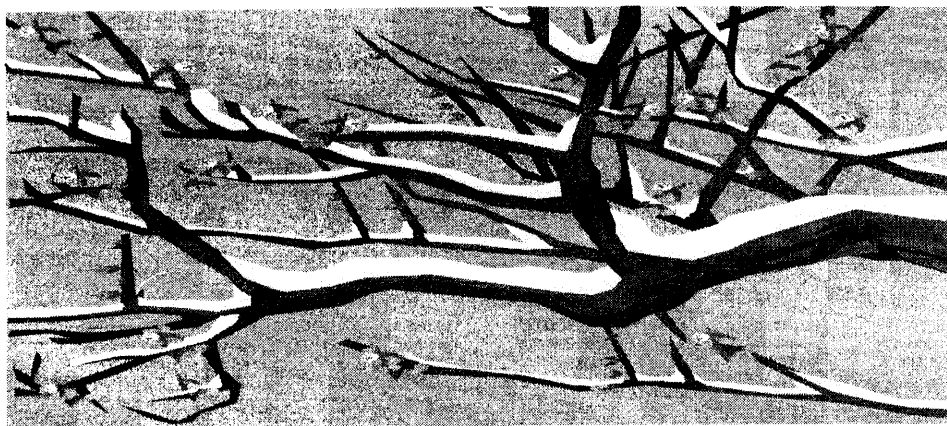
Bedoeld wordt de onderlinge Kerstcross, altijd gehouden op de ochtend van Tweede Kerstdag, voor álle Spartaanleden van jong tot oud. Steeds was het een heerlijke onderbreking van de plichtstatige Kerstdagen en een eersteklas vetverbrander.

Met in het bestuur en commissies enkele oudgediende Spartanen is het idee ontstaan om te bezien of die "oude" traditie nieuw leven in te blazen zou zijn. Ja ja, de nostalgie viert hoogtij bij die oudjes. Daarbij hoort het voorbehoud dat nog toestemming verkregen moet worden om het bos (het oude parcours) en faciliteiten zoals mogelijk het koetshuis te gebruiken voor het omkleden en nuttigen van koffie en wat andere versnaperingen. Maar we gaan vol vertrouwen een poging ondernemen en zullen in het volgende clubblad verder berichten. Bij een positief resultaat ten aanzien van de deelname zal deze onderlinge cross vanaf het volgend jaar als Spartaan-familiegebeuren weer vast op onze activiteitenkalender komen te staan.

Hou er dus alvast rekening mee en zet de onderlinge Kerstcross in de agenda voor Tweede Kerstdag (dat is dit jaar op maandag 26 december weetjewel).

Namens de Wedstrijdorganisatie Commissie (WOC),

Hans van Noort



Vanuit de Technische Raad

Wedstrijden

De zomervakanties zijn weer voorbij, tijd voor de wedstrijdathleten om nog even te vlammen in het "naseizoen". De belangrijkste wedstrijd is op **25 september**. Op deze dag gaat **de damesploeg** richting Krommenie voor de finalewedstrijd van de 2^e divisie. Niet alleen het kampioenschap staat hierbij op het spel, maar ook promotie naar de 1^e divisie is van belang. Voor dat laatste moeten de dames bij de 1^e 2 eindigen, maar de ploeg is sterk genoeg om vol voor het kampioenschap te gaan en de promotie er vanzelfsprekend bij te pakken. Uiteraard is het leuk als de dames zo veel mogelijk supporters aan hun zijde weten, dus let op de oproep van de Commissie Wedstrijd Atletiek elders in het clubblad.

Wat ook nog op de agenda staat zijn de **Nederlandse Kampioenschappen Estafette op 17 en 18 september** in Amstelveen. Vorig jaar werden de dames Nederlands Kampioen op de 4 x 400m. en haalden ze zilver op de 4 x 100m. Ook de dames veteranen pakte op de 4 x 800m. een zilveren plak. Benieuwd wat het dit jaar wordt.

Een zeer jong wedstrijdathleet strijdt in het weekend van **24 en 25 september** in Apeldoorn om de Nationale titel bij de D-junioren op de meerkamp. **Menno van Beelen** staat op dit moment 11^e op de nationale ranglijst en zal door de KNAU uitgenodigd worden om aan dit NK deel te nemen.

Trainingen

De Technische Raad is druk bezig het winterschema rond te krijgen. Het definitieve schema zal in het volgende clubblad verschijnen en op de site (www.spartaan.net) gepubliceerd worden. Toch wil ik hier een aantal punten noemen die al rond zijn, of zullen gaan veranderen:

Senioren + Junioren A:

Het belangrijkste nieuws is misschien wel dat we in **Elly de Regt** een nieuwe sprinttrainer gevonden hebben. Elly is op dit moment secretaris van de TR en trainster bij de junioren C. Met dit laatste zal ze gaan stoppen op het moment dat ze met de sprinttrainingen gaat beginnen na het wedstrijdseizoen. Het werk als secretaris zal ze er naast blijven doen. Elly heeft een indrukwekkende carrière achter de rug als topsprinter en we zijn ontzettend blij dat ze de handschoenen heeft durven oppakken. We mogen ons als vereniging gelukkig prijzen dat we op dit moment alle specialisatiegroepen volledig bemand hebben weten te krijgen. Zoals eerder vermeld betekent dit dat **John van der Zwet** zal stoppen als sprinttrainer. Een functie die hij bijna **15 jaar** heeft uitgevoerd. Een typisch geval van clubliefde en wij zijn uiteraard ontzettend blij dat John training blijft geven bij de C-junioren zodat zijn kennis en liefde voor de sport en de Spartaan behouden blijft.

Op **zondag** zal er weer in het **duin getraind worden**. Door wie, waar, hoe laat enz. is nog niet helemaal bekend, maar dat de duintraining terugkomt is zeker.

Op **maandag** zal er voor elke specialisatiegroep een **baantraining** op het programma staan.

De **dinsdag** zal voornamelijk ingevuld worden als **krachttraining of rustdag**.

Op **woensdag** staat de **zaaltraining** op het programma. Plaats van handeling is de sporthal Meerzicht en de training begint om **20:30**. Dit laatste zal voor sommige even wennen zijn, maar alles went.

De **2^e baantraining** zal op **donderdag of vrijdag** gehouden worden. Dit is alleen afhankelijk in welke groep je zit.

Junioren B:

Voor het eerst sinds jaren is er weer een speciale B-groep. Dit omdat we vinden dat we de ongeveer 20 B-ers die er vanaf november zijn niet kunnen onderbrengen bij óf de C's óf de Senioren/A. **Dennis Verhaar** zal deze groep onder zijn hoede gaan nemen. De vaste trainingsavonden zijn de **maandag (zaal, Meerzicht)** en de **woensdag (baan)**. Daarnaast is er gelegenheid om (na overleg) je aan te sluiten bij de diverse specialisatiegroepen.

Junioren C:

Elly verhuist dus naar de sprinters en zal de C's helaas moeten verlaten. Toch zullen we het aantal trainingen met 1 opvoeren naar 3: Op **maandag** in de **zaal, Meerzicht** (inderdaad samen met de B's) o.l.v. **Arnoud Koot**; en op de **woensdag en de vrijdag** op de **baan** o.l.v. **John**.

Junioren D:

Dennis gaat dus naar de B's, nadat hij ruim 10 jaar de D's getraind heeft. De D's trainen op **maandag** op de **baan** en op **vrijdag** in de **zaal aan de Ruishornlaan**. We zijn blij te kunnen melden dat **Nienke Kragtwijk** aangeboden heeft om ons te helpen bij de zaaltrainingen op vrijdag. De andere D-trainers zijn **Heidi van der Veek, Paul de Koning en Arnoud Koot**.

Pupillen:

Zoals eigenlijk al sinds mensenheugenis gaan de pupillen op de **woensdagmiddag** in **sporthal Meerzicht trainen**. Daarnaast krijgen de **B- en A-pupillen** een extra **baantraining op de vrijdag**. Het aantal pupillentrainers is te groot om hier op te noemen, maar neem maar eens een kijkje tijdens de training van uw kind en u leert de trainers vanzelf kennen.

JAL/Bijtscholing

Zoals in het vorige clubblad te lezen viel gaan we op onze baan een Jeugd Atletiek Leider-cursus organiseren. Maar liefst **14 jeugdtrainers** zullen deze 5 daagse cursus gaan volgen, een ontwikkeling waar wij als TR ontzettend blij mee zijn. Vanzelfsprekend willen wij deze trainers heel veel succes wensen bij het volgen van deze cursus.

Helaas is het ons door het drukke programma niet gelukt om bijscholing te organiseren. Volgend jaar staan ze weer op de planning.

Ook geïnteresseerd om training te geven?

Lijkt het je ook leuk om training te geven aan onze jeugdathleten? Spreek me dan een keertje aan op de baan, of mail me even (a.koot@wanadoo.nl). Want ondanks dat we voor elke groep een trainer hebben staan, extra hulp is altijd welkom!!!

Namens de Technische Raad, Arnoud Koot

Berichten uit de CWA

De maanden juli en augustus stonden voor een aantal wedstrijdathleten in het kader van internationale ontmoetingen. Hieronder vind u een overzicht van deze toernooien en het NK senioren. Onze Spartaan toppers hebben in deze periode een bijzondere lijst met prestaties neergezet, daar kunnen we als vereniging trots op zijn! Eind september kunnen we de damescompetitieploeg ondersteunen om het seizoen nog positiever af te sluiten wanneer zij tijdens de competitiefinale voor het kampioenschap gaan strijden van de tweede divisie. Verder in deze rubriek zoals altijd de ranglijsten en clubrecords, en een overzicht van alle wedstrijduitslagen verzorgd door Floor van Langen.

Wedstrijdverslagen

Spartaandames op dreef tijdens EC-meerkamp, 2-3 juli Bydgoszcz (Polen)

Yvonne Wisse, Remona Fransen en Eva van der Poel zijn met een karrenvracht PR's teruggekomen uit Bydgoszcz. Tijdens de Europacup Meerkamp waar ze samen met Naomi Schellekens Nederland vertegenwoordigden in de Superliga kwam Yvonne voor het eerst boven de 6.000pnt grens uit: 6.026pnt. Hiermee kwalificeerde ze zich voor de Universiade later dit jaar (zie hieronder). Remona verbeterde zich met ruim 150 pnt. naar een nieuw PR van 5.238 pnt. Eva kwam voor het eerst boven de 5.000 pnt uit: 5.015 pnt., een PR met bijna 200 pnt. Helaas waren deze goede prestaties niet genoeg om Nederland in de Superliga te houden. Desondanks kan worden teruggekeken op een uniek weekend met drie Spartaanathletes die de Oranje kleuren verdedigden.

Eénmaal goud en drie maal brons tijdens NK senioren, 9-10 juli Amsterdam

Yvonne Wisse is zaterdag 9 juli Nederlands Kampioene hoogspringen geworden met een hoogte van 1.79m. Remona Fransen werd op dit onderdeel 3e met 1.76m.(pr). Yvonne werd ook nog 3e op de 100m.h met een tijd van 14.01s (serie: 13.62s). Romara van Noort miste het zilver op 0.01s. en pakte brons met een tijd van 56.30s. Het NK voor senioren werd georganiseerd door AV Phanos in het Amsterdamse Olympisch Stadion.

Romara van Noort op de EJK, 21 - 24 juli Kaunas (Litouwen)

Romara van Noort liep op zaterdag 23 juli samen met Henriëke Krommendijk, Machteld Mulder en Sjorske Wijnker de series op de 4 x 400m. bij de Europese Kampioenschappen voor Junioren in het Litouwse Kaunas. Helaas was hun tijd van 3:44:64 niet genoeg voor een plaats in de finale.

Yvonne Wisse 5e op Universiade, 11-21 Augustus Izmir (Turkije)

Yvonne Wisse is als 5e geëindigd op de 7-kamp tijdens de Universiade in het Turkse Izmir. De Universiade is de Olympische spelen voor studenten. Yvonne kwam hier tot een score van 5.811pnt. dit was helaas 100 pnt. tekort voor het podium.

Brons voor Martien van der Hoorn op WK Masters, 22 aug – 3 sept San Sebastián (Spanje)

Martien van der Hoorn (uitkomend in de categorie M50+) is tijdens de WK Masters in San Sebastián, derde geworden op de 3000m. steeple in een tijd van 10.34.92. Eerder werd de tweevoudig Nederlands Kampioen al 17e op de 8 km. cross country en 10e op de 1.500m.

Mededelingen

- Wij zijn verheugd te kunnen melden dat de vacature voor de vertegenwoordiging van de werpers binnen de CWA is ingevuld door Dave Clemens. Voor vragen of suggesties met betrekking tot wedstrijdathletiek kunnen de werpers terecht bij Dave.
- Helaas is er geen reactie gekomen op de oproep in het clubblad voor een vertegenwoordiger van de wedstrijdathleten in de kledingcommissie. Daarom is besloten dat Vincent Schniedewind deze taak op zich zal nemen. Voor vragen of suggesties kun je hem benaderen.

Oproep: schreeuw de damescompetitie ploeg naar de eerste divisie!!!

Op 25 september zal de damescompetitieploeg in Krommenie gaan proberen om promotie af te dwingen naar de eerste divisie. Van de 12 ploegen die zich hebben geplaatst voor deze finale promoveren de eerste twee clubs. De stand na drie voorrondes is als volgt:

1- De Sperwers	25041 pnt
2- De Spartaan	24877 pnt
3- AV Sprint	23859 pnt

In de finale beginnen alle ploegen weer met 0 punten, maar zoals u ziet hebben onze dames grote kans op promotie en zelfs op het kampioenschap van de tweede divisie. Om er alles aan te doen roepen wij u op om deze toppers aan te komen moedigen. Wilt u deze spannende wedstrijd niet missen teken dan in op de lijst in de kantine en geef even aan of u kunt rijden. Opgeven kan ook via het mailadres: dameskampioen@schniedewind.nl

Ranglijsten en Clubrecords: grenzen verlegd in de zomer.

Diverse barrières werden deze zomer geslecht door Spartaanathleten. Op de Europa Cup meerkamp was het Yvonne Wisse die als eerste een magische grens doorbrak: de 6000-puntengrens op de zevenkamp. Met 6026p verbeterde zij haar eigen clubrecord. Tijdens deze meerkamp verbeterde ze ook haar beste prestaties op het speerwerpen (36.35; 2^e D) en de 800m (2.11.17; 5^e D). Later in de zomer volgden nog verbeteringen op de incurante 150m en 300m, met 18.25w en 39.48 ook twee eerste plaatsen op de ranglijst, en als klap op de vuurpijl dook Yvonne ook nog als eerste Spartaanse onder de 60s op de 400mH: het nieuwe clubrecord staat op 58.70.

Ook bij de meisjes B werd het clubrecord op de 400mH verbeterd, Evelijn Plantenberg was met 69.33 de eerste in deze categorie die onder de 70s bleef. Heidi van der Veeke slingerde de kogel naar 32.29, waarmee zij haar eigen clubrecord ruim verbeterde. Ook Romara van Noort wist één van haar records aan te scherpen, met 24.70 deed zij dit op de 200m bij de meisjes A.

Op de eerdergenoemde EC meerkamp waren nog twee Spartaanathleten met succes actief, Remona Fransen en Eva van der Poel. In de volgorde veranderde niks op de zevenkamplijst van de dames, maar als nummer twee en drie wisten ook zij allebei hun prestatie scherper te stellen: naar respectievelijk 5238 en 5015 punten. Op de losse nummers verbeterden deze dames zich ook deze zomer, Remona liep op de 200m 24.86 (3^e), op de 100mH 14.62 (3^e) en sprong 1.76 hoog (5^e). Eva kwam tot 15.04 over de horden (5^e), liep 25.67 op de 200m (7^e), wierp 34.38 met speer (4^e) en 31.58 met discus (10^e), en stootte 11.80 (7^e). Debby van der Kraan volgde met de speer naar 32.23 (5^e).

De tienkampers deden ook van zich spreken deze zomer. Rory van Noort scherpten zijn puntentotaal aan tot 6480p (5^e), en verbeterde zich tevens op de 110mH (15.63; 9^e) en met speer (57.01; 3^e). Rick van Ruiten zette een nieuw puntentotaal van 6177p neer (6^e), en verbeterde zich daarnaast met de discus naar 38.91 (9^e). Arne van der Meer scoorde 5290p met zijn meerkamp (25^e), en scherpte ook zijn prestaties aan op de 110mH (17.26; 28^e) en met speer (44.39; 23^e). Joost van der Meer sprong met de polsstok 3.53 (15^e), en liep 60.11 op de 400mH (21^e).



Op de loopnummers vielen er nog verbeteringen te noteren van Anouk Kragtwijk, zij liep 62.07 op de 400m (12^e MB, 20^e MA en 30^e D) en 27.95 op de 200m (21^e MB). Pieter van Langen scherpte zijn 1000m-prestatie aan tot 2.29,03 op de 1000m (3^e H).

Bij de werpers was Vincent van Blitterswijk succesvol met de kogel, hij stootte 11.22 (27^e H). De B-jongens debuteerden met de slingerkogel, waarbij Dave Clemens met 24.87 het verste kwam (6^e). Daarnaast wierp Frans Beijck 23.26 (8^e), Joost Verdel 20.93 (16^e) en Hein Heemskerk 20.14 (21^e).

Opmerkingen of aanvullingen? Mail naar floorvanlangen@hotmail.com

Wedstrijduitslagen Juli en Augustus

2e Avondinstuif – Leiden 29 juni				Instuif Heiloo - 5 augustus			
100m	Wouter Hoogkamer	12,23	H	1000m	Martien van der Hoorn	2.46,81	H
	Dave Clemens	13,35	JB		Rik Cederhout	2.52,76	JA
	Anouk Kragtwijk	14,12	MB				
	Evelijn Plantenberg	14,27	MB	Meerkamp Dilbeek (B) – 6/7 augustus			
	Alice Runcianu	15,44	MB	10-kamp	Rory van Noort	6480	H
200m	Wouter Hoogkamer	23,80	H		100m	11,79	
	Dave Clemens	27,39	JB		Ver	6,42	
	Eveline Faasse	30,46	D		Kogel	11,29	
1000m	Rik Cederhout	2.50,48	JA		Hoog	1,74	
	Lisette Kaptijn	3.28,73	DV		400m	54,35	
	Lenie van der Poel	3.30,02	DV		110mH	15,63	
400mH	Evelijn Plantenberg	75,54	MB		Discus	34,71	
	Alice Runcianu	85,80	MB		Pols	4,03	
Hoog	Anouk Kragtwijk	1,50	MB		Speer	57,01	
HSS	Sonja van Noort	9,63	D		1500m	4.38,38	
Speer	Ruud van Noort	34,99	JB		Arne v.der Meer	5290	H
	Dave Clemens	25,14	JB		100m	11,86	
	Sonja van Noort	24,01	D		Ver	5,71	
					Kogel	9,09	
					Hoog	1,62	
A'dams Baan Circuit – A'dam 1 juli					400m	53,55	
800m	Wouter Hoogkamer	2.00,93	H		110mH	17,26	
	Floor van Langen	2.04,08	JA		Discus	27,17	
	Maarten ter Hoeve	2.04,66	H		Pols	2,93	
2000m	Martien van der Hoorn	6.08,26	HV		Speer	44,39	
Discus	Edwin Kortekaas	44,70	H		1500m	4.42,39	
Avantri Meerkamp – Schoonhoven 2/3 juli					Joost v.der Meer	5010	H
10-kamp	Rick van Ruiten	6177	H		100m	12,74	
	100m	12,1			Ver	5,91	
	Ver	6,57			Kogel	8,26	
	Kogel	12,54			Hoog	1,86	
	Hoog	2,03			400m	56,35	
	400m	56,1			110mH	18,49	
	110mH	16,4			Discus	24,46	
	Discus	38,91			Pols	3,53	
	Pols	2,70			Speer	31,47	
	Speer	59,44			1500m	4.40,35	
	1500m	5.03,7		100m	Wouter Hoogkamer	12,10	H

9-kamp	Joost Verdel	3515	JB				
	100m	12,3		Dutch Challenge – Santpoort 2 augustus			
	Ver	5,00		400mH	Evelijn Plantenberg	71,27	MB
	Kogel	8,28		Speer	Alice Runcianu	14,92	MB
	Pols	2,40		Ver	Alice Runcianu	3,48	MB
	110mH	19,3					
	Discus	23,93		5e Trackmeeting - Utrecht 12 augustus			
	Hoog	1,60		100m	Jan Dofferhoff	12,53	H
	Speer	35,29		200m	Jan Dofferhoff	25,66	H
	1500m	5.27,8					
	Hein Heemskerk	2947	JB	Universiade - Izmir (Tur) 15/16 augustus			
	100m	13,4		7-kamp	Yvonne Wisse	5811	D
	Ver	4,72			100mH	13,74	
	Kogel	7,59			Hoog	1,81	
	Pols	2,10			Kogel	12,43	
	110mH	20,2			200m	24,53	
	Discus	22,23			Ver	5,80	
	Hoog	1,50			Speer	32,57	
	Speer	29,45			800m	2.16,55	
	1500m	5.21,4					
	Dave Clemens	2922	JB	Instuifwedstrijd - Aalsmeer 19 augustus			
	100m	12,9		100m	Jan Dofferhoff	15,72	H
	Ver	4,26		Kogel	Vincent van Blitterswijk	10,22	H
	Kogel	10,14			Eva van der Poel	11,80	D
	Pols	1,90			Roxanne van Noort	11,60	D
	110mH	21,2		Discus	Vincent van Blitterswijk	34,84	H
	Discus	30,75			Roxanne van Noort	33,59	D
	Hoog	1,45			Eva van der Poel	31,58	D
	Speer	24,44					
	1500m	5.47,5		Trackmeeting - Breda 20 augustus			
	Ruud van Noort	2859	JB	400m	Wouter Hoogkamer	50,48	H
	100m	13,8		800m	Pieter van Langen	1.55,61	H
	Ver	4,75		100mH	Remona Fransen	14,91	D
	Kogel	9,08		110mH	Rory van Noort	15,67	H
	Pols	2,00		Ver	Remona Fransen	5,47	D
	110mH	21,9		Kogel	Remona Fransen	11,24	D
	Discus	18,20		Discus	Edwin Kortekaas	45,33	H
	Hoog	1,50		Speer	Rory van Noort	54,83	H
	Speer	37,92					
	1500m	5.28,7		Vakantiewedstrijd – Haarlem 21 augustus			
7-kamp	Marit Suttorp	3259	D	100m	Tessy Lenting	14,72	D
	100mH	18,5		200m	Nienke ter Hoeve	28,36	MA
	Hoog	1,35			Tessy Lenting	29,99	D
	Kogel	9,17		400m	Joost van der Meer	55,36	H
	200m	28,9			Ed Warmerdam	55,53	H
	Ver	4,49			Anouk Kragtwijk	62,07	MB
	Speer	23,34		1500m	Rik Cederhout	4.34,48	JA
						17.00,6	
	800m	2.38,7		5000m	Johan Cederhout	2	H
	Alice Runcianu	--	MB	Ver	Niels van der Poel	5,84	H
	100mH	19,5			Lonneke Derriks	5,17	MA
	Hoog	1,25			Marit Suttorp	4,60	D

	Kogel	6,39		Hoog	Joost van der Meer	1,85	H
	200m	33,9			Anouk Kragtwijk	1,55	MB
	Ver	0		Kogel	Eva van der Poel	11,34	D
	Speer	0			Marit Suttorp	8,75	D
	800m	0		Slingeren	Peter van Noort	57,48	HV
EC Meerkamp – Bydgoszcz (Pol) 2/3 juli				4e Avondinstuif – Leiden 24 augustus			
7-kamp	Yvonne Wisse	6026	D	100m	Joost Verdel	12,4	JB
	100mH	13,72			Alice Runcianu	14,9	MB
	Hoog	1,78		400m	Wouter Hoogkamer	51,08	H
	Kogel	12,81			Jelle van der Krogt	55,86	JA
	200m	24,02			Evelijn Plantenberg	67,73	MB
	Ver	5,89		800m	Rik Cederhout	2.10,82	JA
	Speer	36,35			Eveline Botter	2.40,40	DV
	800m	2.11,17			Esther Habers	3.03,34	MB
	Remona Fransen	5238	D	Ver	Rory van Noort	6,48	H
	100mH	14,91			Joost van der Meer	5,47	H
	Hoog	1,75			Joost Verdel	5,63	JB
	Kogel	11,21			Lonneke Derriks	4,99	MA
	200m	24,86			Anouk Kragtwijk	4,51	MB
	Ver	5,58			Alice Runcianu	3,74	MB
	Speer	29,55		Kogel	Dave Clemens	10,02	JB
	800m	2.24,16			Hein Heemskerk	8,40	JB
	Eva van der Poel	5015	D		Evelijn Plantenberg	8,04	MB
	100mH	15,04		Speer	Ruud van Noort	36,90	JB
	Hoog	1,66			Hein Heemskerk	27,80	JB
	Kogel	11,35			Dave Clemens	27,04	JB
	200m	25,67					
	Ver	5,34		Rob Druppers Meeting – Utrecht 27 augustus			
	Speer	34,38		100m	Romara van Noort	12,38	MA
	800m	2.28,23		200m	Romara van Noort	24,70	MA
				400m	Wouter Hoogkamer	50,82	H
				800m	Pieter van Langen	1.53,64	H
Lycurgus Games – Krommenie 3 juli				400mH	Yvonne Wisse	58,70	D
1000m	Pieter van Langen	2.29,03	H	Speer	Rory van Noort	55,19	H
NK Senioren – Amsterdam 9/10 juli							
200m	Yvonne Wisse	24,11	D	Augustusinstuif – Lisse 28 augustus			
	Remona Fransen	25,22	D	100m	Wouter Hoogkamer	11,74	H
400m	Romara van Noort	56,30	MA		Jelle van der Krogt	11,88	JA
100mH	Yvonne Wisse	13,62	D		Joost Verdel	12,25w	JB
	Remona Fransen	14,62	D		Floor van Langen	12,46w	JA
	Eva van der Poel	15,32	D		Dave Clemens	12,97w	JB
Hoog	Yvonne Wisse	1,79	D		Hein Heemskerk	13,27w	JB
	Remona Fransen	1,76	D		Nienke ter Hoeve	13,61	MA
	Rick van Ruiten	1,95	H	200m	Wouter Hoogkamer	23,37	H
HSS	Rick van Ruiten	0	H		Floor van Langen	25,04	JA
					Dave Clemens	27,27	JB
					Nienke ter Hoeve	27,69	MA
Open Eindhovense – 16 juli					Anouk Kragtwijk	27,95	MB
400m	Wouter Hoogkamer	50,56	H		Tessy Lenting	29,25	D
				1500m	Esther Habers	6.18,97	MB
3e Avondinstuif - Leiden 20 juli				400mH	Joost van der Meer	60,11	H
1500m	Lenie van der Poel	5.44,0	DV		Lonneke Derriks	65,39	MA
Discus	Paul de Koning	30,73	HV				

Kogel	Dave Clemens	9,90	JB		Evelijn Plantenberg	69,33	MB
	Ruud van Noort	8,89	JB		Marit Suttorp	73,07	D
	Hein Heemskerk	8,44	JB	Hoog	Anouk Kragtwijk	1,57	MB
Discus	Dave Clemens	28,96	JB	Pols	Joost van der Meer	3,40	H
	Ruud van Noort	26,05	JB	Kogel	Vincent van Blitterswijk	11,22	H
	Hein Heemskerk	22,78	JB		Niels van der Poel	10,86	H
					Dave Clemens	10,55	JB
4e Trackmeeting - Utrecht 22 juli					Frans Beijik	9,22	JB
150m	Yvonne Wisse	18,25w	D		Marit Suttorp	9,62	D
300m	Yvonne Wisse	39,48	D		Nienke Kragtwijk	9,27	MA
1000m	Martien van der Hoorn	2.45,40	HV		Nienke ter Hoeve	7,93	MA
					Lonneke Derriks	7,65	MA
Instuif Heiloo - 22 juli					Evelijn Plantenberg	8,23	MB
Discus	Edwin Kortekaas	47,30	H	Discus	Edwin Kortekaas	45,07	H
					Vincent v Blitterswijk	34,00	H
Nacht vd atletiek- Heusden (B) 23 juli					Niels van der Poel	28,81	H
800m	Wouter Hoogkamer	1.57,98	H		Jelle van der Krogt	22,97	JA
					Dave Clemens	28,31	JB
A'dam Open - 31 juli					Heidi van der Veek	30,21	D
100m	Romara van Noort	12,47	MA		Marit Suttorp	24,03	D
200m	Wouter Hoogkamer	23,68	H	Slingeren	Heidi van der Veek	32,29	D
	Romara van Noort	24,94	MA		Dave Clemens	24,87	JB
400m	Wouter Hoogkamer	50,85	H		Frans Beijik	23,26	JB
100mH	Yvonne Wisse	13,89	D		Joost Verdel	20,93	JB
	Remona Fransen	15,22	D		Hein Heemskerk	20,14	JB
	Eva van der Poel	15,40	D				
	Debby v.der Kraan	16,89	D	Internationale Meerkamp – Woerden 27/28 aug			
400mH	Joost van der Meer	62,30	H	7-kamp	Remona Fransen	4975	D
Hoog	Joost van der Meer	1,80	H		100mH	14,90	
	Remona Fransen	1,65	D		Hoog	1,66	
	Yvonne Wisse	1,65	D		Kogel	11,09	
	Eva van der Poel	1,60	D		200m	25,39	
	Debby v.der Kraan	1,45	D		Ver	5,47	
Kogel	Yvonne Wisse	11,72	D		Speer	28,38	
	Eva van der Poel	11,18	D		800m	2.27,45	
	Remona Fransen	10,54	D		Debby v.der Kraan	4134	D
	Debby v.der Kraan	9,89	D		100mH	17,46	
					Hoog	1,48	
Sparta Games - Den Haag 31 juli					Kogel	10,31	
100m	Jan Dofferhoff	12,98	H		200m	27,05	
200m	Jan Dofferhoff	26,00	H		Ver	4,97	
Kogel	Vincent van Blitterswijk	10,23	H		Speer	32,23	
	Roxanne van Noort	11,53	D		800m	2.32,57	
	Heidi van der Veek	8,73	D				
Discus	Vincent v. Blitterswijk	31,75	H	Kronosgames – Hengelo 31 augustus			
	Roxanne van Noort	32,40	D	400m	Pieter van Langen	51,49	H
	Heidi van der Veek	28,40	D				
3000mST	Martien v.der Hoorn	10.15,22	HV				



CRA-NIEUWS

ALGEMENE INFORMATIE VOOR DE RECREATIEVE LEDEN

Voor wie het vorige clubblad door vakantie niet of niet goed heeft kunnen lezen en voor de anderen ter herinnering.

In het clubblad van juni stond een stukje van Nico Schriek over de nieuwe bestuursstructuur met schema (organigram) en de verantwoordelijkheden van ieder bestuurslid/commissie. Dit alles als uitwerking van het beleidsplan tot 2008.

In dit schema kwam WTR niet voor maar wel CRA; ofwel Commissie Recreatie Atletiek. De Commissie Recreatie Atletiek is net als andere commissies, ingesteld door het bestuur. Zij bestaat momenteel uit Jeannette van der Toorn (voorzitter), Herman van Abeelen, Wim Brouwer, Janny Dofferhoff (secretaris), Gerard van Saase en Theo Edens.

Hier verdere verduidelijking.

Zoals door Nico reeds aangegeven, is de CRA verantwoordelijk voor:

- De informatievoorziening naar
- De nevenactiviteiten voor en
- De belangenbehartiging van de recreanten

Om deze verantwoordelijkheden duidelijker te laten zijn, is de WTR-commissie nu de CRA. 'WTR' bleek bij velen een beeld op te roepen van een 'organisatorisch clubje'; in plaats van de vertegenwoordiger van de recreanten.

De informatievoorziening doen we voornamelijk via dit clubblad en via de website (www.spartaan.net); we zullen naar behoefte nevenactiviteiten ondersteunen en deels zelf organiseren en voor de belangenbehartiging proberen we zoveel mogelijk wensen en behoeften van leden op te pikken. We streven er naar de vraagbaak voor de recreatieve leden te worden. Je kan ons natuurlijk ook benaderen met je eigen wensen, behoeften, zaken die je niet aanstaan, enzovoort.

Wat houdt Verantwoordelijk voor in

'Verantwoordelijk voor' betekent niet dat bijvoorbeeld activiteiten, georganiseerd door anderen niet meer zouden mogen. Integendeel, graag zelfs. Vaak is het handig of wenselijk ons op voorhand te informeren of in te schakelen. Wij kunnen en willen helpen in de informatievoorziening naar de recreatieve leden. Wij kunnen organisatorische knelpunten mee oplossen. Denk bijvoorbeeld aan kopieerkosten van informatie naar deelnemers aan een verenigingsactiviteit.

Onder onze verantwoordelijkheden hierboven staat niets over deelname aan wedstrijden, zoals de jaarlijkse WTR-competitie.

Deze vallen, nadrukkelijker dan tot nu toe, onder verantwoordelijkheid van de Wedstrijd Organisatie Commissie (WOC). Dit betekent niet dat de WOC deze in het vervolg (zelf) organiseert. Dat doet ze in het algemeen bij andere wedstrijden ook niet. Daar zijn 'vaste' groepjes leden voor. De leden van onze commissie blijven de WTR-competitie en WTR-estafette organiseren (de namen van deze activiteiten veranderen ook niet).

NANA-LEESBRILLEN

Niet alle informatie komt via de Spartaanse Spektakels. Ook in de kantine is er dikwijls nog wel 'leesvoer'. Steeds meer leden kunnen dit 'voer' alleen goed consumeren met een leesbril op. Als je die nodig hebt maar niet bij je; de CRA heeft enkele aangeschaft. De sterkte varieert van 1,5 tot 2,5 maar ze zijn allemaal model Nana Mouskouri.

Dus: heb je er even een nodig, vraag de kantinemedewerker; ze liggen in een la achter de bar.

DE WTR-COMPETITIE

De WTR-competitie komt al weer in zicht.

Deze competitie is met name bestemd voor de recreatieve leden die in een ongedwongen sfeer toch onderling hun krachten wel eens willen meten.

Dus bepaald niet alleen voor de A- en B-trainingsgroepen, maar ook voor diegenen die in een C- of D-groep lopen en voor de wandelaars. Naast de gebruikelijke puntentelling willen we net als vorig jaar komen tot een waardering die meer recht doet aan de eigen prestatie dan aan het eigen talent dat iemand toevallig mee heeft gekregen.

Ook diegenen die nog geen 'competitiekriebels' hebben, raden wij aan mee te doen. De ervaring leert dat dit gevoel na enkele loopjes toch ontstaat.

Ook voor nieuwe leden blijkt dit een leuke ervaring. Wel adviseren wij de eerste twee jaar voor de korte afstand te kiezen, omdat je lichaam nog moet wennen aan intensiever en zwaarder/langer trainen. De lange afstanden blijken de eerste jaren teveel kans op blessures te geven. Dit geldt dus het sterkst voor de mensen die nog maar kortgeleden zijn begonnen. Op basis van de ervaringen van de afgelopen jaren raden wij dezen dringend aan voor de korte afstand te kiezen.

De loopjes beginnen om 12.00 uur (uitzondering: de Keukenhof(bos)loop in januari; deze begint om 11 uur). De baanloop (zou eerst op 9 oktober, maar dat kan niet) en de Coopertest worden in series gelopen, bij de andere loopjes starten we allemaal tegelijk.

De lopen staan gepland op de volgende zondagen:

16 oktober	Baanloop	3 of 10 km	Ter Specke
13 november	Bosloop	ca. 4 of 8 km	Ter Specke
18 december	Duin/strandloop	3,5 of 9,5 km	Langevelderslag
8 januari	Keukenhof(bos)loop	7,7 of 21,1 km	Ter Specke
12 februari	Polderloop	4,9 of 14,7 km	Clubhuis Shawano's (Poelpolder)
19 maart	Coopertest	12 minuten	Ter Specke

Je kiest dus voor óf de korte óf de lange afstanden.

DE WTR-ESTAFETTE

Ook deze estafette om de "Hans Schipaanboord" beker is met name bestemd voor de recreatieve lopers. Noteer dus vast de datum: 16 mei. Nadere info t.z.t.

DE (DONDERDAGAVOND)TRAININGEN IN SEPTEMBER EN REFLECTIEHESJES

Binnenkort is het helaas weer te vroeg donker om nog in het duin te kunnen trainen. Donderdag 15 september is dit jaar de laatste duintraining. Op 22 september wordt per groep gestart met de wegtraining.

Op dinsdag 27 september is de feestloop van de harddraverijvereniging (ook de laatste SPOC-loop, net als vorig jaar op het sportpark; zie hierna).

Op donderdag 29 september (harddraverij-avond in Lisse) komen veel Lissese lopers en trainers niet. Er zullen wel enkele trainers aanwezig zijn. De groepen worden iets samengevoegd.

We vertrekken de donderdagavonden om 19 uur bij de kantine. Om ieders eigen veiligheid te waarborgen is voorwaarde dat je voldoende reflecterend materiaal draagt, zodat je goed zichtbaar bent voor weggebruikers. Bij een enkeling is in de loopkleding voldoende reflectiemateriaal verwerkt. De meesten zullen een reflectiehesje moeten aanschaffen en dragen. Je kan een hesje kopen bij een sportzaak. Mogelijk zijn er ook bij de vereniging nog hesjes te koop voor ca. € 9,- per stuk. Deze zijn dan in de ruimte achter de bar; informeer bij de kantinemedewerker.



Voor de duidelijkheid: **ieder wordt geacht met zijn eigen hesje te lopen**. De hesjes van de Spartaan zijn er voor nieuwe leden die zelf nog geen hesje hebben en voor de anderen als je je eigen hesje eens hebt vergeten.
Als je geen reflectiemateriaal draagt, mag je niet mee.

DE FEESTLOOP VAN DE HARDDRAVERIJVERENIGING

Op dinsdag 27 september organiseert de Spartaan voor de Harddraaverijvereniging weer de jaarlijkse najaarsfeestloop (de kermisloop). Hieraan doen altijd veel Spartaanleden mee. Vorig jaar was de loop wegens wegwerkzaamheden niet in de Poelpolder, maar bij en vanaf De Spartaan. Dit is goed bevallen en daarom ook dit jaar vanaf De Spartaan. Deze loop is ook de laatste van het 'SPOC-circuit' (zie o.a. hierachter bij Trimlopen). Diegenen die niet mee willen doen, kunnen niet van onze accommodatie gebruik maken. In het trainersoverleg is afgesproken, dat er geen training wordt gegeven. Ieder wordt opgeroepen mee te doen aan de feestloop.
Voor degenen die wel mee willen doen aan deze loop: de afstand is 6 km en de start is om 19.30 uur.

Inlopen

De trainers zullen wel afspraken maken in hun groep.

Inschrijven

Dit kan op dinsdag de 27^e vanaf 19.00 uur bij de CRA (dus even opletten: de normale inschrijving is immers ook bij de Spartaan. Je krijgt dan ook je startlabel. Tegen inlevering van dit label kun je na de loop een attentie halen in de kantine.

Kosten

Als je je inschrijft zoals net aangegeven dan zijn de kosten van de inschrijving voor rekening van de CRA.

Spartaantenue

We stellen het op prijs als de Spartaankleuren goed te zien zijn. Hebben we niet allemaal een wit shirt met een groen Spartaan-opdruk? (keukenhofloop, opstapshirt, etc.)

Uitlopen

Wij verwachten, dat de trainers hierover wel afspraken zullen maken in de groep.

DE ZEVENHEUVELENLOOP IN NIJMEGEN

De afgelopen jaren viel deze loop helaas samen met de tweede loop van onze WTR-competitie. We zijn nu vroeger gaan zitten dan voorheen, zodat de geïnteresseerden aan beide mee kunnen doen.

Bij het laatste nummer (september) van Atletiek Magazine was een infoboekje van deze loop gevoegd. Als je dit niet meer hebt, dan kun je de belangrijkste punten hieronder lezen.

Op **zondag 20 november** gaat om 13 uur de 22^e Zevenheuvelenloop in Nijmegen van start (15 km).

Het is net zo'n soort gebeuren als de Dam tot Damloop. Er is dit jaar een limiet gesteld van 19.000 individuele lopers (was 18.000).

Heb je interesse en ben je het infoboekje kwijt? Je kunt het van mij (Theo Edens) lenen. Info ook op www.zevenheuvelenloop.nl. Inschrijven is het handigst en goedkoopst via internet; alleen voorinschrijving.

Als er leden/trainingsgroepen zijn die iets gezamenlijks willen organiseren en daarbij ondersteuning van ons willen, dan horen we dat graag.

Voor de dames: de Marikenloop (5-10km) is op zondag 21 mei 2006. deze is enkele jaren gelden in de plaats gekomen van de Ladies-run in Hilversum. Hieraan hebben enige keren veel Spartaan-vrouwen meegedaan. Vandaar deze attendering.

SPORTKEURING

Het is ieders eigen verantwoordelijkheid, maar ik wil weer eens wijzen op het belang van een (uitgebreide) sportkeuring. Bij mijzelf waren er enkele punten die ik in de gaten moet houden of waar verder naar gekeken moet worden. Hoeveel van de kosten wordt vergoed, is afhankelijk van je ziektekostenverzekering.

Adres en telefoonnummer op de binnenzijde van het voorblad van de Spektakels.

TRIMLOPEN

Op dit moment bereiden veel recreatielopers zich voor op de Dam tot Dam-loop en anderen op de Marathon van New York; in november. Of natuurlijk op een ander evenement, zoals bijvoorbeeld de kermisloop (of -lopen; het 'SPOC-circuit').

Zoals je in de vorige Spektakels en in de plaatselijke bladen hebt kunnen lezen, zijn in september de SPOC-lopen; het Super Prestige Oranje Circuit ofwel de (kermis)feestlopen. De laatste loop is in Lisse op 27 september; zie ook hierboven. Als je dit leest, zijn de eerste lopen van het SPOC-circuit al geweest, maar je kan nog aan één of meer 'losse' lopen meedoen.

Een andere serie lopen in de omgeving is het Z en Z-circuit; net als het SPOC-circuit eveneens een serie van 7 lopen. Elders in dit blad (of in het volgende nummer) en/of in de kantine kun je hierover meer informatie vinden.

Ik heb al gemerkt dat er veel (nieuwe) leden interesse hebben in deelname aan (andere) trimlopen in de omgeving.

Een mooi overzicht van allerlei lopen op datum met informatie over afstanden, starttijden, organiserende vereniging en tel.nr. voor inlichtingen kun je vinden in het trimloopboekje. Dit is weer te koop in de kantine. Voor € 7,50 heb je naast algemene informatie (o.a. tips voor lopers van A tot Z, lopen in (speciale) weersomstandigheden, trainingsopbouw) een overzicht van alle geplande prestatielopen vanaf 1 september j.l. tot eind volgend jaar.

Enkele lopen in de omgeving.

zo.	18 sept.	Dam tot Damloop; 16,1 km	v.a. 12.20 u. Amsterdam
za.	24 sept.	½ Marathon; 5-10-21,1 km	11.00 u. Katwijk
zo.	25 sept.	Zilveren Kruis Achmealoop; 21,1 km	12.45 u. Haarlem
di.	27 sept.	Najaarsfeestloop; (zie boven)	19.30 u. Lisse (Spartaan)
zo.	20 nov.	Zevenheuvelenloop; 15 km	v.a. 13.00 u. Nijmegen

Als je nog vragen of opmerkingen hebt, neem dan contact op met één van de leden van de Commissie Recreatie Atletiek (Herman van Abeelen, Wim Brouwer, Janny Dofferhoff, Jeannette van der Toorn, Gerard van Saase en Theo Edens).

Namens de Commissie Recreatie Atletiek,
Theo Edens

Nogmaals DE BEVRIJDINGS-ESTAFETTELOOP WAGENINGEN - LISSE

Intussen hangt in de kantine een vergroting van de groepsfoto. Ik heb daarbij ook een naamlijstje gemaakt en dit ook al aan verschillende deelnemers uitgereikt. Heb je dit lijstje nog niet en wel interesse, vraag mij er dan naar; ik weet met de vakantieperiode niet meer, wie ik al wel en wie nog niet heb gevraagd.

Theo Edens





GIVE
SPORT
SENSE

ŽDĀR NAD SÁZANOU • 1.8. - 9.8. 2005

FICEP KAMP 2005 (deel 1)

International sport kamp

Zondag 31 juli

Zo rond de klok van vijven begin ik met een loodzware koffer, een volgepropte rugzak en 'n tot aan de nok toe gevulde digros tas aan mijn reis naar het Ficep kamp in Tsjechië.

Over het eerste traject hebben we niet te klagen. Op tijd komen we (Frans Beijik en Ikke) in Voorhout aan. De familie Heemskerk (Hein) is ons voor. De familie van Noort (Sonja en Ruud) laat nog even op zich wachten. Het duurt niet zo erg lange meer of ook zij zijn gearriveerd. Kaartjes trekken uit de automaat. Frans krijgt van z'n moeder nog effe gauw les van hoe je met zo'n apparaat omgaat. Na wat heen en weer geschop met 2 bierblikjes, wat slap geklets stappen we precies op tijd in de trein (bravo NS). Op het station Hillegom sluiten Joost Verdel en Dave Clemens zich bij ons aan. De trein tuft verder naar Haarlem. Uitstappen en op zoek naar de 7 jongens van KAV Holland, die ons deze reis verder zullen vergezellen. Als de laatste zich heeft gemeld begeven we ons naar perron 1 of moeten we toch naar 8? Ja, dag hoor we staan nu op 1 en daar blijven we. Ook al vertrekt die intercity 4 minuten later als de sneltrein op perron 8. Weten jullie wel hoe zwaar die koffers zijn! Moeten we die dan weer als die trappen op en af sjouwen? Toedeliedoe!!! We komen nu wel later als gepland in Amsterdam aan. Zullen we dan nog wel voldoende tijd hebben om over te stappen? We gokken het er maar op.

'Ding-Dong' klinkt het op Amsterdam-Centraal. 'Stil nou eens, we kunnen niet horen wat er omgeroepen wordt'. Te laat! Dan maar een van de NS medewerkers om opheldering vragen. Het krioelde deze avond van deze behulpzame mensen op de perrons. Dit is meestal geen goed teken. En ja hoor, 'jullie trein vertrekt niet meer van perron 7B, maar van 2 B', krijgen we te horen. Kom op jongens, als de gesmeerde bliksem gaan met die banaan, anders kunnen we naar die trein fluiten.

Hijgend, puffend en zwetend staan we met onze hele handel in de trein. Nu nog onze gereserveerde plaatsen opzoeken en dan volgt de eerste lange zit tot Frankfurt (main). Net zoals vorig jaar moesten we eerst passagiers vriendelijk verzoeken om onze plaatsen vrij te maken. Zie je het voor je? Al hun bagage er weer uit, die van ons er allemaal weer in. Wat een gedoe in zo'n kleine ruimte en een schuddende trein. We hebben echter de tijd en de trein maakt tijdens deze massale volksverhuizing gewoon haar kilometers.

Niet veel later 'ding- dong', 'door een storing is er een vertraging opgelopen van $\pm$ 12 minuten'. Oh jeetje, halen we onze trein naar Praag nog wel is het eerste wat ons te binnen schiet. We worden enigszins gerustgesteld door de gedachte dat deze ICE-trein wel verschrikkelijk hard kan rijden. Meer dan zo'n 250 km per uur kan die met gemak halen. Dus daar vertrouwen we dan maar op.... Onze kids vermaken zich intussen best. Ze kletsen wat, hangen wat rond, leggen een kaartje, lezen een boek, luisteren naar muziek, maken een korte wandeling door de trein en last but not least zo verorberen heel wat (vr)eeetwaar.

De verloren tijd wordt redelijk ingehaald en met een gerust hart bereiken we onze 3^e overstapplaats: Frankfurt (Haarlem=1, Amsterdam= 2). Eerst even zoeken waar we moeten zijn en de ceremonie van het ons nestelen begint weer van vooraf aan. Op naar Praag! Het is inmiddels al 1 augustus geworden...

Marga.

Maandag 1 augustus

De eerste pogingen om te gaan slapen worden ingezet. Men probeert de stoelen naar voren te schuiven om zodoende een bed te creëren. Helaas pindakaas, er is weinig beweging in te krijgen. We doen het er maar mee.

Het wordt later en later, de oogjes kleiner en kleiner en de vermoeidheid treedt op. Het lukt sommige toch nog een klein tukkie te doen. Vraag niet hoe ze erbij liggen. Schots en scheef door en op elkaar. Je vraagt je af hoe 'n mens zo in slaap kan vallen.

04.00 uur **PASCONTROLE!!** Zijn ze helemaal van de pot gerukt.

Wat een onmenselijke tijd om deze controle te doen! Zijn we het voor ons gevoel opnieuw wat ingedommeld komen ze potjandorie weer langs. De kaartjes controleur wil onze plaatsbewijzen zien.

Een blik op mijn horloge geeft aan dat het 06.00 uur is. Buiten begint de dag de nacht aardig te verdrijven. We krijgen trek. We wachten echter tot we in Praag zijn. We hebben tijd zat, want we moeten hier 2 uur wachten op onze aansluiting naar Zdar Nad Sazavou. De plastic zakjes met brood en beleg worden tevoorschijn gehaald en al zittend op de grond naar binnen toegewerkt.

Een poging van enkele jongens om de blaas te legen valt in duigen. Er moet namelijk voor betaald worden (waar niet trouwens!), alleen het Tsjechische geld hiervoor ontbreekt. Dan maar ophouden....

Wat duurt 2 uur lang!! Vooral na zo'n nacht en dat rondhangen op een station, dat niet zo fris ruikt en waar weinig te beleven valt. En je mag er ook niet eens een balletje schoppen (waar wel trouwens!) Maar aan alles komt een eind, ook aan deze voor ons

toch wel zware beproeving. Het is tijd om te gaan. Met ons hele hebben en houen sjokken we naar het juiste perron. Geen lift te bespeuren, dus alles maar weer opnieuw op eigen krachten naar boven slepen. We beginnen aan ons laatste traject van deze treinreis. Ik geniet van de Tsjechische natuur, de rest doet van alles en nog wat. Na $\pm 2,5$ uur hebben we ons einddoel bereikt de stad Zdar nad Sazavou. Tsjechië her we come!

Een zéér vriendelijke man (Česlav – spreekuit: Chess Love – wij hebben hier: Just Love van gemaakt) brengt ons in 2 groepen naar ons tijdelijke onderkomen.

Een behoorlijk groot hotel waar we op de 6^e verdieping worden ondergebracht op 2-4(5) persoonskamers. Eenvoudige vertrekken, sober ingericht, schoon en met uitzicht over de 'stad' (Wij zeggen dorp, want het heeft iets meer inwoners dan Lisse). De eerst indruk is goed. Direct na aankomst krijgen we ons eten. Een warme maaltijd bestaande uit soep, aardappelen met vlees en

jus en wat rouwkost. Dat gaat erin als koek.

Zo en nu eerst even een douche nemen, daar zijn we inmiddels wel erg hard aan toe. Als herboren op zoek naar een plek waar we snel effe een bakkie kunnen doen, want om 4 uur hebben we onze 1^e internationale meeting met de staf en met alle begeleiders/sters. Na een korte kennismaking volgen de regels die op dit kamp gelden. Ondertussen wordt er van de schalen fruit die op tafels staan behoorlijk gegeten. Verder wordt het programma van deze avond en de volgende morgen besproken. Aan het einde van deze ontmoeting is het alweer tijd om te gaan eten. Tot onze verbazing

krijgen we weer warm eten. Dit keer laat ik niet zoveel meer opscheppen.

(Pasta – vlees – jus - rouwkorst)

Om ongeveer 6 uur wandelen we rustig naar de ruimte waar de openingsceremonie wordt gehouden. De binnenplaats van een kasteel is hiervoor gereserveerd. Een zéér gezellig



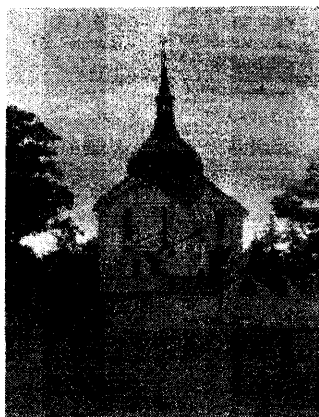
onderkomen. De zon doet haar uiterste best om het geheel er nog vrolijker uit te laten zien. Dit doet zij niet tevergeefs.

De luidende kolk laat ons weten dat het 8 uur is. Volgens het schema zou de officiële opening nu beginnen, maar het wordt ietsjes later. Géén punt. We zitten goed en hebben het reuze naar onze zin. Eindelijk is het dan zover. Alle bobo's zijn binnen, het 'feest' kan beginnen. Zoals altijd volgen er eerst diverse toespraken (gelukkig zijn ze niet zo lang). Dan het voorstellen van de staf (G10-Team), het voorstellen van de begeleiding van diverse sporten en het samenstellen van de internationale groepen. Dit jaar krijgen ze de namen van verschillende Tsjechische steden.

Terwijl de internationale d.m.v. allerlei spelletjes mag sponsors'. Weer eten en aangekomen zijn als ik weer ramen een blik naar buiten om meer van elkaar te weten. Het volgende

Een bezoek aan de pelgrims (behoort tot het culturele fikste klim maken om hier te steigers. Een priester deze kerk gebouwd is, wie de gediend hebben enz, enz.

moe van het reizen. De aandacht verslapt meer en meer (was misschien beter geweest dit later in de week te doen).



teams bezig zijn met elkaar voorstellen ik naar de 'Party for guests and drinken (hoeveel kilo's zal ik thuis ben?). Af en toe werp ik door de en zie dat alle groepen leuk bezig zijn te komen.

programmapunt staat eraan te komen. kerk 'Zelena Hora' gebouwd in 1720. erfgoed van de Unesco) We moeten een komen. De kerk staat binnen volop in de probeert ons duidelijk te maken waarom bouwers waren, welke priesters er Het duurt allemaal erg lang. Iedereen is

Godzijdank wordt er een eind aan z'n verhaal gemaakt. Nu nog even luisteren naar de dagafsluiting c.q. meditatie van de Tsjechen en we kunnen terug naar het hotel.

De avondwandeling verdringt onze slaap. Thuisgekomen babbelt, snoept, drinkt (géén alcohol) en maakt de jeugd plezier met elkaar, totdat het klokje 11 uur slaat. Om deze tijd moet het rustig zijn, omdat we niet alleen in het hotel zijn.

In al mijn Ficepkamp jaren, en dat zijn er héél wat, is zo'n kamp nog nooit in een hotel georganiseerd. Ik hoop dan ook, dat dit de eerste en de laatste keer is. Ik zal in ieder geval mijn uiterste best doen om dit nooit meer op deze manier plaats te laten vinden. Juist aan het einde van een kampdag hebben de jongeren de behoefte om lekker met elkaar te kunnen kletsen en lol te maken. Overdag hebben ze daar vanwege de activiteiten weinig tijd voor.

Aangezien dit jaar er ook nog andere gasten in het hotel waren had de jeugd, omdat de avondactiviteiten steeds later afgelopen waren, steeds korter de tijd om nog even lekker bij elkaar te zijn.

En de leiding? Kan die nu eindelijk naar bed? Dat dacht je, nee hoor die hebben nog een 'nacht' partijtje van de Tsjechen. Gelukkig heeft de buitenlucht ons ook goed gedaan. We voelen ons tip-top. We kunnen er weer een poosje tegen aan.

Alweer eten en drinken! Maar goed dat we 's avonds niet zoveel gegeten hebben, zodoende is er nog een plekkie vrij!! Het smaakt allemaal prima, die speciale Tsjechische gerechten. Het spreekwoord: 'Gezelligheid ken géén tijd' is hier echt van toepassing. Op de vraag van Sonja hoe laat het is (haar horloge heeft het begeven) komen we er achter dat het inmiddels 02.45 uur is. Ik vind het welletjes. Sonja houdt het nog een klein half uurtje vol. Om half vier sluiten Sonja en ikke dan echt onze luiken.

'Weltrusten' en 'tot straks' zijn onze laatste woorden van deze 2 enerverende dagen.

Marga

Dinsdag 2 augustus

-de dag die ons even ontschoten is-

We zijn inmiddels al een half uur bezig met dit verslag. De ondertitel zou moeten verklaren waarom... (het is inmiddels vrijdagavond.)

7.00 Na een te korte nacht wordt onze poging tot het inhalen van een gemiste nacht slaap bruut onderbroken door dat irritante kleine wekkertje van Jeroen. Een welgemikte klap zorgt voor een korte stilte.

7.05 piep piep piep piep *klap*

7.10 piep piep piep *beng*

7.15 piep piep piep *weer een dreun* Bastiaan vervloekt de wekker

7.20 piep piep *nog een dreun, weer 5 minuten*

-> 7.40 Bastiaan gaat op zoek naar iets wat als honkbalknuppel kan dienen

7.45 Jeroen red dapper zijn wekker. Helaas. We bedenken ons dat we al om half acht moeten ontbijten. Waarom is het al kwart voor acht?

7.47 6 verdiepingen beneden ons bevindt zich het restaurant. Een korte wasbeurt, 100 trap treden en net geen gebroken nek later zaten we aan tafel

7.55 Het ontbijt op Ficep kampen is naar Nederlandse maatstaven altijd wat karig. We moeten ons behelpen met wat cornflakes in lauwe melk (Bastiaan is nu eenmaal een beetje kieskeurig) en wat kuipjes jam met heel luchtig witbrood. Na dit uitstekende ontbijt keren wij hongerig terug naar onze kamer.

8.15 Doodop storten wij op ons bed neer. De slechte gisternacht, het ontbijt en de 100 trap treden hebben hun tol geëist. Om 8.45 mogen we die trap weer af voor de internationale sporten.

8.17 Toch maar wat gaan doen, anders vallen we weer in slaap. Douchen dan maar. De slaap en de zorgen even lekker van ons afspoelen. De douches en toiletten in dit Hotel zijn uiterst discreet geplaatst. Vanuit de gang kijk je recht de doucheruimte in, evenals de toiletten. Gelukkig zitten er 2 deuren tussen, al heb je van die mensen die de deuren wijd open laten staan als ze even komen kijken of de douches vrij zijn. Laten er bij ons op de gang nou ook de franse meiden slapen...

8.45 "Meeting in front of Hotel". Jeroen komt erachter dat zijn groep een kwartier eerder moest verzamelen. Zijn Tsjechische groepsleider had een tolk gevonden om zijn verhaal te doen. Toch praktisch. Een groepsleider die aan 3 van de 11 man kan uitleggen wat hij bedoelt.

9.00 Iedereen vertrekt met zijn groep voor de internationale sporten.

Jeroen: Oriëntatieweg. Na een uitleg van 2 uur en 20 controles of je echt wel kon kaartlezen moest je aan de hand van een plattegrondje 6 oriëntatie punten vinden. Jeroen komt tot de conclusie dat vrouwen geen kaart kunnen lezen. De begeleidster wist niet dat een zwart lijntje een weg voorstelde en een blauw lijntje een stroompje water, en een van de meiden is na 2 uur zoeken aan de andere kant van het terrein gevonden.

Bastiaan: Basketbal. Na 3 keer om het desbetreffende gebouw heen te zijn gelopen bleek dat ze bij de atletiekinstructeur (op deze komen wel zo nog terug) de sleutel moesten halen. Toen ze eenmaal binnen waren kregen ze allemaal een bal waarmee ze in het wilde weg moesten rond stuiten en wat oefeningen doen. 8 slalommetjes en 6 pionnen later konden ze eindelijk een balletje gooien.

12.00 Tijd om wat te eten. Voor de onwetenden onder ons: Op Ficep kampen is het de gewoonte dat je 's middags warm eet. Een bord met nasi die ons wel heel erg aan een bepaald pastagerecht deed denken en een kopje soep waren een uitstekend voorafje. Alleen dat hoofdgerecht kwam maar niet... Vol overgave storten we ons op het toetje. Schalen vol vers tropisch fruit stonden netjes opgesteld bij de ingang van de eetzaal. Goed opgevoed als hij was haalde Bastiaan 1 stuk watermeloen. Per keer. Een watermeloen, een kist nectarines, wat appels en een paar bananen later verlieten we met een gerust hart en een volle maag de eetzaal.

12.30 Een beetje douchen, wat rondhangen in het hotel, het terrein verkennen, lekker niets doen.

13.45 En het is weer tijd voor: "Meeting in front of Hotel"! Iedereen verzamelt zich wederom bij zijn internationale groep, klaar voor een nieuwe sport.



14.00 Internationale sport nummer 2.

Jeroen: Atletiek. Voor de lezers waarschijnlijk geen vreemd fenomeen, zo ook voor de aanwezige Nederlanders. Hebben wij niet geleerd dat je hordes NOOIT op hun kant mag leggen? Dave ondervond dit tijdens de eerste rondje internationale sport. Een paar flinke wonden sierden zijn lichaam voor de rest van dit kamp.

Bastiaan: Tennis. De service blijft problematisch, maar oefening baart kunst. Helaas, toen hij er een beetje inkwam kreeg hij maar geen goede tegenstander. 2 partijtjes later had hij nog steeds niet het gevoel dat hij echt lekker getennist had.

16.00 zie 12.30

17.30 "Dinnertime"! Aardappelen met een flink stuk kip. Bastiaan, Joost en Jeroen samen aan een tafel. Er wordt vervolgens voor 4 personen geserveerd en Joost houdt niet van kip. Het probleem is snel opgelost: Joost krijgt de extra portie aardappel, Bastiaan de kip en Jeroen de kip van Joost. Anders staat het toch maar koud te worden? Na een uitstekende maaltijd met fruit toe keren we terug naar onze kamers om ons mentaal voor te bereiden op de talentenjacht van vanavond.

18.30 Al denkend aan eerdere optredens uit zijn leven komt Jeroen met een van de vaagste ideeën van het kamp (hij heeft er inderdaad meer). Als we van die opblaasbare knuppels nou eens een extra paar benen maken?

18.45 3 spijkerbroeken 3 oranje veters en een waslijn...

19.00 Na veel geknoei en gestuntel hebben we het voor elkaar gekregen dat Jeroen een broek had en er 2 broekspijpen naast hingen.

19.15 De schoenen met pijn en moeite aan de benen bevestigd. Nu nog iets verzinnen om die 3 openstaande gulpen iets minder te laten opvallen.

19.25 Onder het gewicht van 3 spijkerbroeken, een dubbel T-shirt, een bretels, 15 meter touw en 2 knijpers, een regenjas, 3 paar sokken en 2 paar sportschoenen struikelt Jeroen door de kamer. Zijn naam: "The four-legged Man".

19.35 Na het nodige gestuntel met lift en trappen krijgt Jeroen een beetje door hoe dat nou werkt, dat lopen met 4 benen. Best lastig nog, met linksbuiten en rechtsbinnen tegelijk uitstappen en vervolgens omgekeerd en dat herhalen.

19.45 Een beetje laat arriveren we voor het hotel. Iedereen kijkt opeens Jeroen zijn kant op. Wat? Nog nooit iemand met 4 benen gezien?

20.00 Naar het zaaltje lopen waar de talentenavond is. Een pittige opgave, maar Jeroen krijgt de smaak te pakken en loopt als een spin door. De bevolking van Zdar nad Sazavou kijkt verwonderd om.

20.15 De talentenjacht begint. Onder andere: Life vogelgefluit van onze eigen Hein en Joost kan een prachtige buikrol maken. Dan was er nog die mafketel met 4 benen. Korte toelichting van Bastiaan: Zijn Siamese tweelingbroer kon het niet meer halen, en de dokters moesten heb van Jeroen afsnijden. Helaas waren de benen te erg vastgegroeid, zodoende. Bijdragen van andere landen: Een jongleershow, menselijke piramiden, kaartenhuizen, touwtje springen, enzovoorts

22.00 Meditatie door Oostenrijk. Even op een rustig muziekje de dag overdenken en ontspannen.

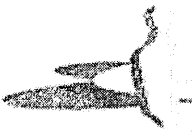
22.15 Op weg terug naar het hotel verliest Jeroen een voet. De benen maar even ter plekke geamputeerd en verder gelopen met 2 losse broekspijpen.

22.30 Jeroen is opeens 7 kilo afgevallen. Het gewicht van 19.25 valt van zijn schouders

22.50 Een welverdiende douche en een hand borrelnootjes later leggen we ons te rusten. Op naar morgen, we verheugen ons nu alweer op het slaan van de wekker.

Bastiaan & Jeroen.





Fioretti
Hillegom

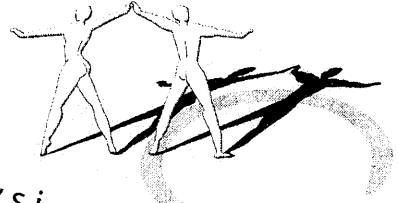


otte lisse b.v.



DELTA APOTHEEK
i.g. walstra apotheker
Hoofdstraat 24
2181 ED Hillegom
www.delta-apotheek.nl

Voor een snel herstel...



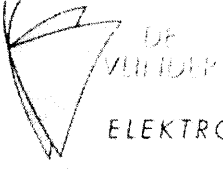
fysioderouter.nl
Hillinenweg 43 - Hillegom - 0252 519556



**NOTARIÏSKANTOOR
TIMMERS**
Heereweg 21
Postbus 160, 2160 AD Lisse
Telefoon: 0252-414008
info@notaristimmers.nl



**FLEXTEAM
SECURITY**
Satellietbaan 29-f
2181 MG Hillegom
Telefoon: 0252-528277
Fax: 0252-528668



ELEKTROTECHNIEK BV
Heereweg 48, 2161 AH Lisse
Telefoon: 0252-425121
Fax: 0252-420774

**AARTS SPORT
Hillegom**
Fitness Sauna Beauty Centrum

Voor een computer gaat u naar



PriCom SERVICE
verkoop computers/printers
uitbreiding/upgrades
reparatie van alle merken
Stationsweg 71, Hillegom
0252-529666 - pricom@hetnet.nl

De Jong Lederwaren
Blokhuys 12 (tegenover Hema), Lisse
0252-415364
Voor al uw bijouterieën, tassen en koffers

THERMOFORMED PACKAGING SOLUTIONS

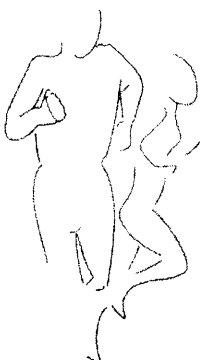


VOGES
Einsteinstraat 11, 2181 AA Hillegom
T 0252-515265 | F 0252-519231
info@voges-packaging.com
www.voges-packaging.com

De Berentrein
Kinderdagverblijf en naschoolse opvang
Stationsweg 25, 2182 BA Hillegom -Tel:528383
Geopend van: ma. t/m vr. 07:30 - 18:30 uur

- De Berentrein heeft een mooie locatie
- Alleen gediplomeerde leidsters
- Ruime buiten speelgelegenheid in een besloten tuin
- Groot parkeerterrein

Dus.....kom eens kijken.....



**Sporthuis
van Gerven**
Havenstraat 43
2211 EG Noordwijkerhout
Telefoon 0252-376557



**Postbank sponsort
het Ronald
McDonald Huis
& De Spartaan**

(hypotheekadvies waar je voor
thuis blijft, de Postbankadviseur
komt bij u langs)

**Bel voor een afspraak
0900-1900 of de
hypotheekadviseur
in de Bollenstreek**



Dat is de kracht van de **Postbank**

ondersteun van ING

Spartaan Goes USA loopt warm voor het Ronald McDonald Huis in Leiden.

New York komt nu toch echt in zicht!

De meeste New York-gangers zijn serieus aan het trainen, anderen zijn herstellende van een blessure of maken zich ernstig zorgen!!

Iedereen is er op zijn eigen manier mee bezig. De komende maanden zal dat alleen maar meer worden: bezig zijn met je eigen lijf, je spanningen, voeding, vermoeidheid, rust, koffer pakken en op tijd in het vliegtuig zitten.



Niets mis mee om tijdens de voorbereidingen van een marathon met jezelf bezig te zijn, toch willen we ook stil staan bij andere mensen. En wel de mensen die door een ernstige ziekte van hun kind in aanraking komen met het Ronald McDonald Huis in Leiden.

Omdat een van onze lopers, Caroline Koiter, vanuit haar werk (maar ook daarvoor al) nauw verbonden is met dit huis en de Postbank het Ronald McDonald Huis sponsort, hebben wij besloten om als lopers ook iets voor dit goede doel te gaan doen.

Zelf zijn we ontzettend verwend met mooie sportkleding: nu is het onze beurt om mensen te steunen. We gaan een mooi bedrag bij elkaar lopen.

Ook U kunt ons daar bij helpen: als u niet zelf benaderd wordt door iemand van de NY-groep, dan kunt U ons altijd aanschieten: wij zijn te herkennen aan onze Postbank-blauwe loopkleding. (Als er niet gelopen wordt, zijn er altijd wel een paar leden in de kantine te vinden.)

Ook het bestuur van de Spartaan Goes USA laat zich niet onbetuigd: het geld wat binnen komt van de advertenties in dit clubblad zal ook voor een groot gedeelte worden overgemaakt naar "het huis" en ons aller "lief en leed club" zal ook een schenking te doen!!!

Het Ronald McDonald Huis Leiden. Een Thuis ver van Huis.

Sommige kinderen zijn zo ernstig ziek dat ze naar een speciaal ziekenhuis moeten. Het Leids Universitair Medisch Centrum (LUMC) bijvoorbeeld voor uiterst specialistische opvang. Daarom komt het vaak voor dat patiëntjes niet alleen uit de regio komen maar uit heel Nederland en soms zelfs uit het buitenland. Voor de ouders is het dan vaak ook problematisch elke dag hun kind te bezoeken, juist terwijl kinderen hun ouders extra hard nodig hebben. Daarnaast willen de ouders natuurlijk zo dicht mogelijk bij hun kind zijn. Gelukkig is voor dit probleem een oplossing gevonden: het Ronald McDonald Huis Leiden. Een huis op loopafstand van het ziekenhuis waar de ouders en broertjes en zusjes van deze kinderen kunnen logeren. Meer informatie? www.ronaldmcdonaldhuisleiden.nl

Steun hard nodig

Het Ronald McDonald Huis Leiden krijgt geen overheidssteun en is volledig afhankelijk van giften en donaties van particulieren, bedrijven, instellingen en scholen. Steun is daarom hard nodig! Zo is de kostprijs van een kamer € 50,00 per dag. De ouders die in het huis logeren, betalen slechts € 12,50 per dag. Daar moet dus geld bij!

Meer informatie? Ga naar: <http://www.ghostware.nl/spartaangoesusa/>

Commissie Jeugdatletiek (CJA)

Van het bestuurstafeltje

September, niet altijd de leukste maand. De zomervakantie is afgelopen en iedereen zit weer op school of is weer aan het werk. De zomerkampen zijn voorbij en het wedstrijdseizoen loopt af. Het weer wordt over het algemeen minder, al is daar in de eerste week van september gelukkig nog niets van te merken!

Wedstrijden

In de zomer ligt het seizoen voor de pupillen helemaal stil. Voor hen is dus weinig te melden over voorbijgegangene wedstrijden. Er staan er wel weer een aantal op het programma. Op het moment van schrijven moeten de pupillen nog afreizen naar Voorschoten voor hun laatste quatrometwedstrijd. Daarnaast gaat er nog een afvaardiging van de pupillengroep naar Amstelveen voor de officiële NK-estafette. Het seizoen wordt afgesloten met de onderlinge meerkampen in het tweede weekend van oktober.

Voor de C/D-jeugd zijn er wel een aantal wedstrijden geweest, met als hoogtepunt het officiële Nederlandse Kampioenschap voor C-junioren, de C-spelen in Amsterdam. Hier waren er goede prestaties van oa Inge, Irma, Yassine en Joost. Deze vier wisten bij de eerste 15 te eindigen op hun specialiteit! Ook voor de C/D-jeugd staan de NK-estafette en de onderlinge meerkampen op de rol.

Trainingen

De trainingstijden van voor de zomer zijn ondertussen ook weer opgepakt. De precieze trainingstijden kunnen gevonden worden op www.spartaan.net, hier zullen ook zo spoedig mogelijk de trainingstijden voor aankomende winter worden gepubliceerd. Meer hierover elders in het clubblad. Er is echter nog wel één wijziging in het huidige trainingsschema. De B-pupillen trainen nu op woensdag van **17:00 tot 18:15** in plaats van 15:30 tot 16:45. Dit in verband met de enorme toeloop van minipupillen na de zomer.

Kampen

Het lijkt alweer zo lang geleden, maar in de maand juli zijn ook alle kampen weer voorbij gevlogen. Voor de jongere jeugd zijn er sportkampen geweest in Meerlo en in Wanssum. De oudere jeugd heeft een internationaal kamp gehad in Tsjechië. We zijn blij met alle positieve reacties op de kampen en hopen dat jullie volgend jaar allemaal weer mee gaan! Op de site van de SJN (www.jeugdsportkampen.nl) zijn veel foto's te vinden, een aanrader dus. Ten slotte wil ik jullie nog wijzen op de weekendkampen die er weer aankomen in oktober. In het weekend van de 15^e en de 16^e en de week daarop, het weekend van de 22^e en de 23^e. Inschrijfformulieren zijn verstrekt op de trainingen.

Tot zover de maand de maand september. Ik hoop iedereen weer met volle moed op de baan terug te zien en ik wens iedereen veel succes met de wedstrijden die nog komen gaan!

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.

19e Scholierenbosloop – Zondag 6 November 2005 vanaf 11:00 uur

De voorbereidingen voor de 19e Scholierenbosloop zijn in volle gang. Op 6 November 2005 zal het Keukenhofbos opnieuw het décor zijn van een bosloop voor de groepen 3-6 van de basisscholen en alle klassen van het voortgezet onderwijs uit de Bollenstreek. Ja, u leest het goed : dit jaar krijgen voor het eerst in de geschiedenis van de Scholierenbosloop de leerlingen van groep 3 de gelegenheid hun kunsten te vertonen. Dit naar aanleiding van de vele verzoeken hiertoe die vorig jaar door de organisatie zijn ontvangen.

De afstanden die afgelegd gaan worden lopen uiteen van 970 meter voor de allerkleinsten tot 2900 meter voor de allergrootsten. Verder kunnen, geheel volgens de traditie, ouders en leerkrachten in een speciaal voor hen georganiseerde loop gaan uitmaken wie van hen de snelste is. Vorig jaar mochten we 400 deelnemers begroeten die door de talrijke toeschouwers, aangetrokken door het schitterende herfstweer, luid werden aangemoedigd. Onder deze 400 deelnemers zagen we een flink aantal Spartaan jeugdleden die wij ook dit jaar weer oproepen om klasgenoten, leraren en ouders aan te sporen mee te doen. We gaan er natuurlijk van uit dat onze jeugdleden zelf ook dit jaar weer van de partij zullen zijn.

Eind September wordt bij de scholen in de Bollenstreek een informatiepakket met inschrijfformulieren afgeleverd. Ook zullen er dan inschrijfformulieren beschikbaar zijn in de kantine van ons clubgebouw. Meer informatie volgt in het clubblad van Oktober. Heb je vragen ? We zijn bereikbaar via scholierenbosloop@hotmail.com of anders kun je ons even aanspreken bij de Spartaan aan de Spekkelaan.

Gied Leuven
Lenie van der Poel
Jolanda van Ruiten



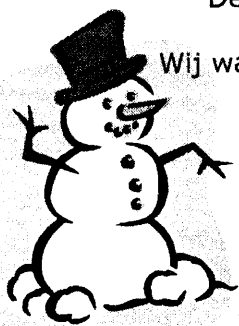
VANUIT DE C/D HOEK

MEERLO

"WINTERWONDERLAND"

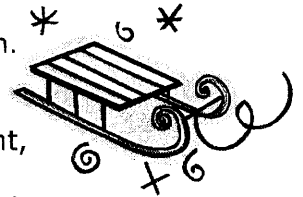
3-9 juli '05

Hey Heidi's van de Spartaan,
 Wat is dit kamp toch weer snel voorbij gegaan.
 Maanden geleden vroegen jullie mij of ik weer meewilde op kamp,
 Ja natuurlijk, met 12 leuke meiden mee is voor mij geen ramp!
 Samen met Hannah, nog even gauw voordat we weg gingen,
 Echte Heidi pakjes huren met bijbehorende dingen.
 Maar dan, op zaterdagavond kreeg ik telefoon van 1 van de meiden,
 Hannah vertelde mij dat ze niet met de bus mee naar Meerlo kon rijden.
 In het gips met haar hele been,
 Nee, niet alleen een enkeltje, maar van lies tot teen.
 Dus op zondag maar met 11 meiden in de bus,
 En de ons uitzwaaiende Hannah kreeg van ons allen een dikke knuffel of kus.
 De sfeer zat er meteen al weer goed in,
 Alle kampliedjes werden weer getraind zo meer of min.
 Onze opening werd een heuse act,
 En werd bijna op de bonte avond door een andere groep nageplaybackt.
 In onze tent hadden we veel last van kleine dieren,
 Namelijk nesten vol met zwarte mieren.
 De winter was de 1^e dag nog nergens te bekennen,
 Het was zo warm, dat we liever hadden gaan zwemmen.
 Het 1^e watergevecht begon dus al snel,
 En toen iedereen droog was begonnen we met het sneeuwballen verkenningsspel.
 Na dit spel mochten wij al snel met de foutieve speurtocht beginnen,
 Dit omdat wij met trefbal maar niet konden winnen.
 Op het einde van deze speurtocht,
 Was het de bedoeling dat je zelf de weg naar huis zocht.
 Via een gevangenis en een enge taxichauffeur,
 Stonden we ruim 20 km later toch weer bij de kampstaf voor de deur.
 De 1^e nacht was voor iedereen kort,
 Maar de volgende ochtend werd er al weer fanatiek gesport.
 Sterkste man – sterkste vrouw,
 Buikspiertjes deden zeer de volgende dag, au, au, au.
 Iedereen net op tijd de tent in voor het noodweer,
 De onweer sloeg in een boom en deze viel op het sportveld neer.
 Daarna een fotospeurtocht in het dorp met een mobiel,
 Wij waren zeik en zeik nat toen er ineens weer een flinke bui regen viel.
 Een warme douche daar hadden we wel naar uitgezien,
 Maar dat geldt in Meerlo alleen voor de 1^e tien!
 Na de macaroni werd Hannah gebracht,
 Wij wel, maar andere hadden dit toch zeker niet verwacht.
 Met het touwtrekken waren we ook niet echt sterk,
 Maar dat blijft ook meer mannenwerk.
 Erg goed gokken kunnen Heidi's wel,
 Dit was goed te zien bij de antwoorden van het 'moord spel'.
 Hannah en ik sliepen in een andere tent,
 En wat werd er wakker tussen de rest van de Heidi's: een voetbal vent!
 Dinsdagochtend was er atletiek,
 Natuurlijk waren de Heidi's hierbij erg fanatiek!
 Bij sterrenslag moest Heidi 1 tegen Heidi 2 strijden.
 Je kon zien dat ze best slim zijn die meiden.
 'Toevallig' won het team dat de joker had ingezet,
 De scheids had niets door, dus dubbele punten en dikke pret!
 's Avonds met hockey kon niemand ons verslaan,



Dit doordat we 2 'echte' hockeyster bij ons hadden die eigenlijk geen lid (meer) zijn van de Spartaan.

Pistes veroveren, dit spel was origineel,
 Alleen door stomme tegenstanders boeide het ons niet veel.
 11 Heidi's moesten polonaise estafette lopen in een lange rij,
 De 5 handbalsters wonnen maar net, maar oh wat waren ze blij....
 Inge en ik vonden het spel maar zo, zo,
 En gingen daarom ondertussen blaren doorprikken bij de EHBO.
 Met de buurtjes van Excelsior gingen we gezellig klootschieten,
 En daarna van onze vrije middag genieten...
 Eerst naar de C-1000 in Wanssum gelopen,
 Om daar eetvoorraad voor de rest van de week te kopen.
 Ook nog even langs de broertjes en zusjes geweest,
 Ook al vond de kampstaf dit niet echt een feest.
 Nou ja, een pretje was deze wandeling ook weer niet echt,
 Want terug was het weer, toch weer erg slecht.
 's Nachts liepen we samen met voetballers de spokentocht,
 Dus werd er door de Heidi's snel een hand van een van de jongens gezocht.
 Plots werd Maartje gegrepen door een spook,
 Die met haar op de schouder de bosjes in dook.
 23 teams waren er in totaal,
 Alleen snapte de staf dit bij het indelen van poules het soms niet helemaal.
 3 van de 5 sporten tegen het zelfde voetbal team,
 Is dit toeval, of een foutje misschien?
 Gevraagd werd: 'Wat willen jullie tijdens de survival doen?
 Wandelen, dribbelen, nee rennen zeiden wij toen!
 Achter dat antwoord schuilde een goed idee,
 Namelijk het feit dat je het dan warm krijgt speelde veel mee.
 Een schone en warme douche stelde de Heidi's ook zeer op prijs,
 Na zo'n koude en vieze reis.
 Op de bonte avond waren we het allerbest,
 En wonnen met de goed ingestudeerde dansact dik van de rest!
 Er werd nog een optreden door een Heidi gedaan,
 Hiermee werd de aanmoedigingsprijs gewonnen wel te verstaan!
 Live en alleen een liedje zingen voor zo'n 300 man,
 Dat is iets, Iris, wat zeker niet iedereen durft en kan!!!
 Ook al mochten we die nacht een uurtje langer uitslapen,
 Stonden we 's ochtends een aardig partijtje te gapen.
 Bij Inge en Desi deden hun ogen zo'n zeer,
 Dat ze, ze bijna niet open kregen meer.
 Lipie op een stokie was een woord,
 Wat ineens uit de mond van Desi werd gehoord.
 Het ijsklontjesspel in de regen en gras tot aan je knie,
 Dat we nat en vies werden hinderde ons nie(t).
 Na het eten speelden we nog Mastermind en Vossenjacht,
 En daarna kon iedereen zich gaan opmaken voor de laatste nacht!
 Natuurlijk nog samen met alle groepen patat eten,
 300 mensen in een kring krijgen, dat werd nog even passen en meten.
 Na het après-ski feest in de grote tent
 Werden we nog met een vuurspuwact en spekkies bij het kampvuur verwend.
 Met een paar uurtjes slaap of voor sommige helemaal niet,
 Lag er op zaterdagochtend nog een zware klus in het verschiet.
 Maar schoon was die tent al snel,
 Ja, tassen inpakken en rotzooi weggooien kunnen die Heidi's wel!
 We waren wel een klein beetje verwend,
 Want de pallets hoefden bij ons niet uit de tent.
 Maar dan hadden we ook nog corvee,
 Het schoonmaken van de kleedkamers viel bepaald niet mee.
 Daarna gingen 1 voor 1 alle teams ervandoor,



En wie stonden er nog als laatste: de Heidi's, ja hoor!!
 Ineens werd ik door de Bovo Tours gebeld,
 De bus had pech, zo werd mij verteld.
 Sommige Heidi's zaten zicht te vervelen,
 Andere hadden nog zin om een partijtje tafeltennis of voetbal te spelen.
 Verder hebben we toen weinig meer uitgevreten,
 Behalve dan onze snoep rest en een ijsje te eten.
 Om 13.00 uur was de bus dan eindelijk daar,
 Laden, afscheid nemen en het kamp was nu dan echt klaar.
 De 3 groepen uit Wanssum gingen met ons mee naar huis,
 En om 16.00 uur waren we dan echt thuis!
 Een file en een kleine botsing hadden we onderweg,
 Maar gelukkig had de bus niet nog eens mechanische pech...
 Heidi's, ik vond het echt een super weekie met elkaar,
 Mocht je te oud zijn, ga dan met me mee op internationaal kamp volgend jaar!!



Groetjes

Sonja van Noort

Beste Junioren,

Weer een nieuw overzicht van de puntentelling en de uitslagen van de laatste wedstrijden. De uitslagen zijn verwerkt tot en met de instuif in Leiden op 24 augustus. De C spelen tellen niet mee in de puntentelling omdat je hiervoor geselecteerd wordt en dus niet iedereen de kans krijgt punten te behalen.

De D spelen tellen wel mee in de puntentelling. Ook hiervoor zijn enkele D's geselecteerd maar de andere D's kunnen op dezelfde dag (4 september) punten behalen op de wedstrijd in Den Haag. Met nog wedstrijden te gaan in Den Haag, Amstelveen, Delft en Lisse is de puntentelling voor dit seizoen weer bijna rond.

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

Groetjes Verona

Uitslagen instuif Leiden 24 augustus 2005

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

D junioren jongens		Hoog	
Menno van Beelen		1.45*	
D junioren meisjes		800m	Hoog
Charlotte Verdel	3.18.35*		8.00
Myrthe Duivenvoorden			1.30
Tessa van Kesteren			1.15*
Lianne van Denzen	2.43.47*		
Miranda de Regt	2.54.41*	1.10	
C junioren jongens		150m	kogel
Joost Leuven	19.0*		33.33*
Jonathan Deloo	19.3*		27.97*
Jeroen Habers	20.8*		29.58*
Jan v.d. Voet	21.0*		20.25*
Frans Beijck		8.64	35.62*

Estafette 4x100m in 51.3 sec



(Jeroen, Jonathan, Joost en Jan)

C junioren meisjes	150m	800m	hoog	speer
Inge van Kesteren	21.3*			19.62
Isabelle Suvaal	22.5*			
Irma van Dijk	22.6			18.48
Linda de Lange	22.6			13.07
Chantal Selhorst			1.30	24.09
Sabine Horsten			1.25	18.71
Mathilde Plantenberg			1.35*	
Desi Meiland		2.52.19*	1.30*	14.02
Lisanne Slotboom		2.54.44*		

Estafette 4x80m in 44.8 sec (Irma, Inge, Chantal en Mathilde)

Tussenstand Puntentelling D junioren

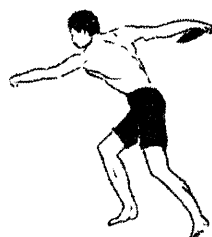
	Naam	Dn	NN	EV	PR	Tot
1	Menno van Beelen	32	1	1	46	80
2	Hans van Hateren	22	1	1	16	40
3	Bart Plantenberg	20	0	0	14	34
4	Reinier Koops	18	5	1	8	32
5	Bart van Gent	22	1	0	8	31
6	Ruben van Elk	18	6	0	6	30
7	Aron Overgaauw	16	1	0	8	25
8	Léon van der Meer	16	4	0	4	24
9	Kevin Kaspers	14	6	0	2	22
10	Sam van den Berg	8	5	1	6	20
11	Jurgen Treep	8	5	0	4	17
12	Arron Doeswijk	8	4	0	4	16
12	Christian Feeleüs	8	6	0	2	16
12	Patrick Rusman	8	6	0	2	16
15	Jeroen Nederpelt	4	5	0	0	9
15	Roy Clemens	4	5	0	0	9
15	Sjoerd van der Meer	6	1	0	2	9
18	Florian Viet	2	4	0	0	6



	Naam	Dn	NN	EV	PR	Tot
1	Charlotte Verdel	32	10	0	22	64
2	Miranda de Regt	28	11	1	12	52
3	Silke Boon	20	1	1	26	48
4	Giselle Slotboom	20	10	0	14	44
5	Floor Keller	16	3	1	18	38
5	Tessa van Kesteren	22	5	1	10	38
7	Linda Koning	18	2	0	12	32
8	Mariëlle Henzen	18	7	0	6	31
8	Myrthe Duivenvoorden	24	7	0	0	31
10	Iris Dofferhoff	18	2	0	10	30
11	Lianne van Denzen	14	7	0	6	27
12	Anne Tulen	18	4	1	2	25
13	Daniëlle van Rooijen	14	6	0	2	22
14	Lilly Ellens	8	5	1	2	16
15	Eva van der Voet	14	1	0	0	15
15	Marlinda Dekker	8	6	1	0	15
17	Femke Meulenbroek	10	1	0	0	11
18	Romy Raadgever	8	2	0	0	10
18	Steffanie Wijnhout	4	2	0	4	10
20	Samantha de Man	4	5	0	0	9

Tussenstand Puntentelling C junioren

	Naam	Dn	NN	EV	PR	Tot
1	Joost Leuven	30	1	2	36	69
2	Jeroen Habers	26	13	3	16	58
3	Jonathan Deloo	18	11	0	16	45
4	Yassine Boulahfa	10	5	0	12	27
5	Jorris Ligtoet	14	0	0	10	24
5	Ronald Ruigrok	16	0	0	8	24
7	Jan van der Voet	12	2	0	8	22
8	Frans Beijik	4	0	0	12	16
9	Pascal Timmermans	8	0	0	0	8



	Naam	Dn	NN	EV	PR	Tot
1	Chantal Selhorst	30	11	2	24	67
2	Linda de Lange	28	2	2	30	62
3	Mathilde Plantenberg	26	3	4	16	49
4	Desi Meiland	30	1	3	12	46
5	Lieke van der Hoorn	18	0	1	22	41
5	Lisanne Slotboom	24	1	2	14	41
7	Irma van Dijk	30	0	0	10	40
8	Inge van Kesteren	22	1	0	14	37
9	Sabine Horsten	20	0	1	8	29
10	Stephanie van der Meer	16	1	0	8	25
11	Elise van Tol	14	8	0	0	22
12	Leonie Jansen	8	5	0	8	21
13	Greetje Heemskerk	10	6	0	2	18

14	Anca-Nina v.het 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	Renate de Regt	2	5	0	0	7
18	Amber van Rees	4	2	0	0	6
19	Isabelle Suvaal	2	1	0	0	3

Uitslagen CD instuif Amstelveen 10-7-2005

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

D junioren jongens	80mh	1000m	Discus					
Menno Beelen	13.26*	3.10.19*	22.92					
D junioren meisjes	60m	60mh	600m	1000m	Ver	Hoog	Discus	Speer
Myrthe Duivenvoorden	9.36				3.61*	1.30		
Miranda de Regt		12.61*		3.53.56*	3.92		14.35	
Charlotte Verdel	10.08		2.17.38		3.00			8.80*
Silke Boon					4.45*		18.07*	
Floor Keller					3.48*		15.17*	
C junioren jongens	1000m	hoog	discus	speer				
Jeroen Habers	3.13.79*	1.40*		26.27				
Yassine Boulahfa			33.93*	31.16*				
C junioren meisjes	ver	hoog	discus	speer				
Desi Meiland	3.81*	1.25		16.71*				
Irma van Dijk	3.71		22.31	20.22				

Uitslagen wedstrijden Suomi in Velzen 13 en 14 augustus 2005

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

D junioren jongens	80mh	600m	1000m	ver	Hoog	speer	Kogel		
Menno van Beelen	13.17*	1.41.91*				27.95*	11.65*		
Bart van Gent			3.34.11						
Léon van der Meer			3.28.19		1.25*				
Bart Plantenberg				3.77	1.40	32.61*	8.70*		
D junioren meisjes	60m	600m	Ver	Hoog	Kogel	Discus	Speer		
Myrthe Duivenvoorden				1.30	7.46				
Tessa van Kesteren	9.26*	2.01.47*	3.40*	1.15*					
Miranda de Regt	dns	1.59.33	dns						
Charlotte Verdel	10.25	2.23.07	2.57		4.20	8.02*	8.09		
C junioren jongens	100mh	300mh	800m	1500m	hoog	kogel	Discus	Speer	
Yassine Boulahfa						10.55*	37.49*		
Jeroen Habers			2.28.24	5.23.61	1.40*			28.31*	
Joost Leuven	17.47	45.23*	2.17.68	5.00.20*		9.45*			
C junioren meisjes	80m	150m	600m	80mh	300mh	ver	speer	discus	kogel
Irma van Dijk		22.80					19.93	24.08*	9.46
Inge van Kesteren		22.47					19.84	22.38*	9.55
Linda de Lange	12.09	22.95		17.30				16.06	
Stephanie v.d. Meer				16.91			24.63*		
Desi Meiland			1.55.52			3.72	15.65		9.13*
Mathilde Plantenberg				14.55	55.84*	3.95		20.33*	
Chantal Selhorst		21.42*	1.48.03*		51.14*	4.09	25.52	16.28*	

Uitslagen Nationale C spelen in Amsterdam op 27 en 28 augustus

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

(let wel: deze wedstrijd telt niet mee in de puntentelling. Voor de puntentelling blijft je oude PR dus staan)

C junioren jongens	100m	100mh	800m	1500m	Ver	Kogel	kogelslingeren	Discus		
Joost Leuven		17.63	2.08.75*	4.41.75*						
Jonathan Deloo	13.00				4.82					
Jeroen Habers			2.23.60*	5.06.12*						
Yassine Boulahfa						11.06*	19.12*	38.21*		
C junioren meisjes	80mh	300mh	600m	1000m	ver	hoog	kogelslingeren	discus	speer	kogel
Desi Meiland			1.55.44	3.36.80						
Lieke v.d. Hoorn			1.56.57	3.43.49						
Irma van Dijk							26.70*	22.61		9.19
Chantal Selhorst		52.17	1.48.77		4.21				26.44*	
Mathilde Plantenberg	14.72					1.35*				
Inge van Kesteren							27.71*	22.63*	21.87	9.45
Stephanie v.d. Meer	15.98								24.19	

**Onderlinge Meerkampen voor
C/D jeugd op 8 en 9 oktober 2005
zie voor het chronologisch overzicht
blz. 9 van dit clubblad.**



PUPILLENNIEUWS

Beste Pupillen,

In dit pupillennieuws vinden jullie een verslag van het 8 t/m 11 jarige kamp, het openingslied van het kamp van 6 t/m 8 jaar. Helaas hebben we op dit moment nog geen compleet verslag ontvangen, misschien dat we het in het volgend clubblad mogen plaatsen.

Verder vragen we jullie aandacht voor de activiteitenkalender en de uitslagen van de laatste Quatromeet in Voorschoten. Van deze laatste wedstrijd hebben we helaas geen verslag binnen gekregen.



Het kampthema van week 3 t/m 9 juli was "Regenboog"

Een kleurrijk weekje Wanssum 2005

Zondag 3 juli was het zover, tijd voor de Spartaners in de leeftijd van 8 t/m 11 om te vertrekken richting Wanssum. Het was dit jaar een grote afvaardiging, 32 kinderen maar liefst. Het thema was Regenboog en de groepsnamen waren toepasselijk gekozen: Donker groen (gemengd), onder de leiding van Arne van der Meer en Joost van der Meer; Licht Blauw (jongens) werd in de gaten gehouden door Jan Beijck en Floor van Langen en Blauw (meisjes) moest in het gareel gehouden worden door Mart van der Slot en Iris van der Meer.

Na het inruimen van de tenten, het opzetten van gigantische partytenten, het opsmikkelen van zelf-meegebrachte-lekkernijen was het tijd voor een spelletje. Het Spons-water-en-vuur-spel, waarbij de spons het wint van het water, het water van het vuur en het vuur van de spons, bleek voor de Spartaan een groot succes. Bij de jongere groepen won Donker groen en bij de ouderen had Licht blauw met een super voorsprong gewonnen. Later was het tijd voor de spokentocht, die niet door iedereen als plezierig werd ervaren.

Elke dag had een ander kleurtje, en op maandag was dat geel. Het was de bedoeling dat iedereen zoveel mogelijk kleding/accessoires in thema kleur aan trok. Maar omdat het weer niet al te geweldig was viel dat af en toe een beetje in het water, want dat hele leuke gele hemdje alleen was eigenlijk te koud... Toch deed iedereen wel zijn best er zo kleurrijk mogelijk uit te zien. Deze maandag werd er gesport, touw getrokken en levend toto gespeeld. Ook moesten de teams hun knutsel kwaliteiten laten zien: ze moesten een brievenbus maken (voor het postbodespel later die week) en een hele mooie joker (voor de zeskamp).

Maandag was ook de dag van de DROPPING. Donker groen startte een uur eerder dan Blauw en Licht Blauw. Echte dropping talenten zijn die Spartaners niet. Het was zelfs zo erg dat Donker groen en Blauw elkaar op een gegeven moment (twee/drie uur later) ergens troffen op een plek die absoluut NIET op de route richting het kampterrein lag. Met auto's van de kampleiding moesten de twee gestrande groepen teruggebracht worden naar het kamp. De groep Donker Groen, van Jan en Floor wisten wel zelf het kamp terug te vinden. Heel knap, moet ik toegeven!

Het was alweer oranje dinsdag. 's Ochtends waren er allerlei sport clinics die gegeven werden door de verenigingen zelf. De Spartaan liet de kampgangers kennismaken met speerwerpen, discuswerpen, horden lopen, sprinten en een cross parcours afleggen. Het was die ochtend heerlijk weer, dus dat zorgde voor een positieve sfeer. Later die dag was het tijd voor de levenslijn en de zeskamp. Bij de levenslijn moet je geblinddoekt een parcours afleggen door een touw te volgen. Voor de grap had de kampstaf sommige delen van het touw ingesmeerd met gel en dat zorgde ervoor dat sommige kids de tocht heel smerig vonden. De levenslijn was vooral erg komisch voor de leiding: het is een lachwekkend gezicht als iemand maar in het wilde weg staat te maaien met zijn armen op zoek naar een touw dat aan een hele andere kant is. Tijdens de zeskamp streden verschillende teams tegen elkaar, maar vanwege het regenachtige weer in de middag ging dat niet voor iedereen door. 's Avonds werd het Regenboogspel gespeeld; leuk, spannend en gelukkig droog! Na dit intensieve spel moest iedereen naar de loods voor een romantisch momentje: Candlelight. Zo ontstonden er toch een aantal kamprelaties.

Op de blauwe woensdag was de ochtend ingeroosterd om je eigen sport te doen. Maar het weer zat niet echt mee en velen bleven gewoon bij de tent. Uiteraard had de leiding van de Spartaan geen zin om bij de tent te zitten; dus hup naar het bos. Daar werd er levend stratego gespeeld. Niet alle leiders (Arne en Mart) waren daar helemaal bij betrokken en zij stopten hun energie dan ook in het maken van een super mooie schaatsbaan (met echt wisselvak wel te verstaan!!) Na twee potjes levend stratego was de ijsbaan gereed voor gebruik en werden er wedstrijdjes gehouden. 's Middags had iedereen vrij en deze werd gebruikt om naar de C1000 te gaan (om de snoepvoorraad weer op pijl te brengen) en om de nieuwste kaartspellen uit te leggen aan diegenen die ze nog niet kenden.

Na het eten kon iedereen nog even oefenen, maar daarna moest het toch echt gebeuren:

DE PLAYBACKSHOW!

Een heel aantal getalenteerde dames (waar waren de jongens?) van de Spartaan bestormden het podium. Demi, Jette, Nicole en Claudia, met het nummer Girl van Anouk, verpletterden het publiek. Het enige vervelende was dat Jette tijdens het nummer achter het podium terechtkwam. Het was een vervelende val. Toen bleek dat Girl 1^e (!!!!!!!!!!!) was geworden kon Jette nog niet meedoen met het tweede optreden. Gelukkig ging het de dag erop alweer een stuk beter met Jette.

Toen was de rode donderdag aangebroken. 's Ochtends werd de GSM-tocht gelopen. Lekker een beetje wandelen en aan onbekende voorbijgangers de weg vragen. 's Middags stond het postbodespel op het programma, voor dit spel had iedereen een brievenbus in elkaar geknutseld. 's Middags ook nog klootschieten: met een bal in zo min mogelijk worpen een parcours afleggen. Sommige teams waren daar erg goed in, andere hadden andere bezigheden... Na het eten nog meer spellen: het piramidespel op het veld (was een beetje erg chaotisch) en het weermannenspel in het bos. En als afsluiting natuurlijk weer Candlelight, waarbij Mart ongeveer al tien gedichten had gekregen en er ook een heel wat had geschreven.

Groene vrijdag, de laatste echte dag...oftewel DE SURVIVAL DAG!!!! Nadat iedereen zijn oudste kleren en schoenen had aangetrokken werden omstebeurt groepjes weggestuurd om te gaan survivallen. Sommigen begonnen ook nog in de regen, wat het survivallen nog echter maakt. Door de modder en plassen kropen ze. Het liefst zo zwart, vies en nat mogelijk, maar dat is natuurlijk ook de bedoeling! En alle leiding deed ook mee, iedereen moest vies terugkomen. Lange wachtrijen voor de douches was het gevolg. Uiteindelijk zat toch iedereen weer fris en fruitig bij het diner in de loods: tomatensoep, patat, broodje hamburger en een heerlijk ijsje. Na deze overheerlijke maaltijd trok iedereen zijn witte outfit aan voor de disco. Tijdens de disco werd er al druk gewerkt aan een groot kampvuur op het terrein. Dus na de disco ging iedereen lekker knus bij elkaar bij het vuur zitten. Er werd hier en daar gezongen en marshmallows werden uitgedeeld. Zo naderde ook de laatste kampnacht razend vlug.

Zaterdag stond in het teken van tassen inpakken. Al blijkt dat altijd weer een gigantische opgave te zijn, want op kamp zijn er geen inpakmoeders en dan blijken al die (vieze) kleren toch niet zo makkelijk in die tas te passen. Met hier en daar wat hulp lukte het toch net op tijd om alle tassen in te pakken en alle pallets uit de tenten te halen. Maar nou stond de Spartaan wel start klaar om te vertrekken, toen was er geen bus waar ze mee weg konden: die stond nog ergens met pech, dus het kon nog wel even duren. Uiteindelijk verliet de Spartaan als laatste het kampterrein. In de bus (met deze keer een hele aardige buschauffeuse) werd er meteen een filmpje opgezet en van het kabaal van de heenweg was geen sprake meer. Iedereen zat heel mak en rustig en droomde al van zijn eigen lekkere bedje thuis. En zo kwam er een einde aan een super toffe kampweek.

Ik heb er ontzettend van genoten, om gelachen en heb me enorm vermaakt. Ik hoop jullie allemaal ook!!

Groetjes Iris

Openingslied Prinsesjes Kamp Meerlo 10-13 juli

(Versie Feest van K3)

'T is feest in Meerlo en in onze tent
weet zeker dat iedereen ons kent
de prinsesjes maken veel plezier
daarom zijn we hier

'T is feest in Meerlo en in onze tent
wij zijn mooi maar dat is bekend
sporten doen we ook heel graag
en we zijn niet traag

'T is feest in Meerlo en in onze tent
iedereen is nu aan ons gewend
wij gaan winnen deze keer
prinsesjes doen het weer!



AKTIVITEITENKALENDER

28 september 2005	Schoolatletiek Harddraverijfeesten	
8 oktober 2005	Onderlinge meerkampen	
15 en 16 oktober 2005	Jeugdweekend te Austerlitz	
6 november 2005	Scholierenbosloop groep 4 t/m 8	
12 november 2005	1 ^e Quatrocross	
26 november 2005	Indoor Pupillen de Vroomen	
10 december 2005	2 ^e Quatrocross	
28 januari 2006	3 ^e Quatrocross	
11 maart 2006	4 ^e Quatrocross	

LET OP!!!!!!

Woensdag 28 september is er geen training voor de pupillen dit in verband met Atletiekwedstrijden die gehouden worden ter gelegenheid van de Najaarsfeesten in Lisse.

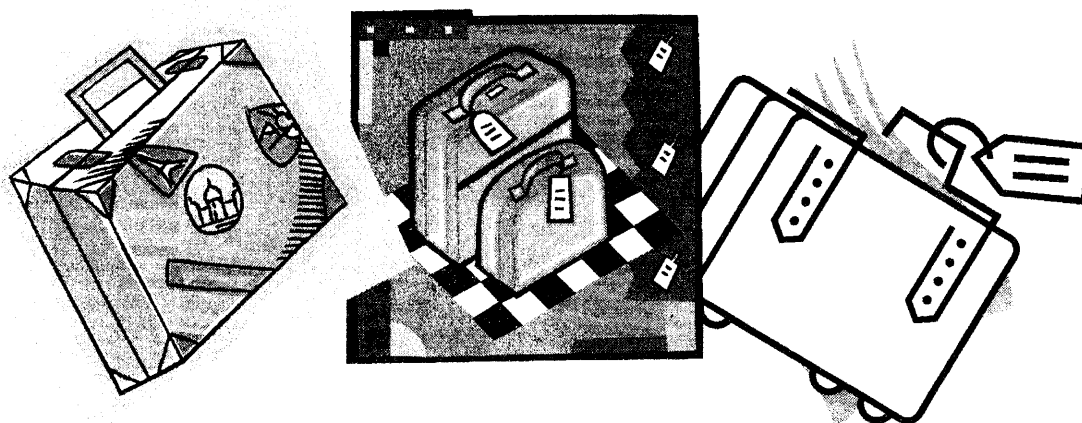
Ter info:

**Alleen de kinderen die in Lisse en Lissersbroek op de basisschool zitten kunnen aan deze wedstrijd deelnemen.
Inschrijfformulieren komen via de scholen.**

Woon je in Lisse of in Lissersbroek en zit je op een basisschool in een ander dorp/stad en wil je meedoen neem dan contact op met Marga Kortekaas, 0252-411574 of spreek een boodschap op haar voicemail in.

Gezocht:

Voor het opbergen van de verkleedspullen zoek ik 2^e hands koffers die goed sluiten. Mocht u nog in het bezit zijn van deze koffers neemt u dan a.u.b. contact op met Marga Kortekaas (zie telefoonnr. hierboven).



Uitslagen 4^e Quatromeet Voorschoten 3 september 2005

jongens mini					
Naam	40m	600m	Ver	Balwerpen	ptn
Jurgen van der Zwet	9	3.00.6	2,48	14,87	707 ptn
Jochem van Oorschot	8,7	3.14.4	2,43	10,85	602 ptn
Lars van Steijn	9	3.10.8	2,17	10,47	519 ptn
Rick Simons	9,1	3.18.6	2,27	9,89	485 ptn
meisjes mini					
Naam	40m	600m	Ver	Balwerpen	ptn
Laura Mens	8,2	2.34.6	2,38	12,53	907 ptn
Debby van de Steenhoven	8	2.41.1	2,58	10,61	900 ptn
Mariska Hoogkamer	8,2	2.35.1	2,5	10,45	889 ptn
Femke Nederstigt	8	2.39.1	2,38	11,34	887 ptn
Laura Verhees	7,9	2.56.7	2,67	11,75	868 ptn
Danielle van der Zaal	9,3	2.36.5	2,57	11,35	763 ptn
Emma de Waal	8,7	2.53.5	2,49	11,25	721 ptn
Irene Faas	8,3	2.55.0	2,34	10,24	720 ptn
Eline Dofferhoff	9	3.07.8	2,26	7,19	481 ptn
Annika van der Zon	9,3	3.04.9	1,91	9,33	434 ptn
Jongens pupillen C					
Naam	40m	600m	Ver	Balwerpen	ptn
Mart Kroon	7,6	2.21.9	3,27	17,95	1364 ptn
Ruben van Weerdenburg	7,5	2.15.0	3,1	15,05	1361 ptn
Thijmen Dofferhoff	8,1	2.15.7	3,01	21,49	1332 ptn
Jesse Verdoes	7,6	2.50.3	3,06	19,81	1160 ptn
Jetro van der Geest	8,3	2.33.0	2,7	18,82	1068 ptn
Pieter Schol	7,8	2.47.6	2,35	13,99	910 ptn
Meisjes pupillen C					
Naam	40m	600m	Ver	Balwerpen	ptn
Jaimy Loos	7,2	2.18.1	3,34	17,16	1472 ptn
Asa Kantebeen	7,8	2.27.0	2,95	17,14	1215 ptn
Sascha Schoone	7,8	2.40.2	2,88	14,73	1073 ptn
Stella Lichters	8,2	2.36.4	2,65	14,35	980 ptn
Annemarie ten Kate	8,3	2.40.3	2,33	11,52	827 ptn
Emma van Hateren	9	3.00.1	2,27	12,85	633 ptn
Debby van der Putten	8,8	3.04.0	2,35	7,77	555 ptn
Jongens pupillen B					
Naam	40m	1000m	Ver	Balwerpen	ptn
David van Elk	6,9	3.56.9	3,56	24,44	1758 ptn
Jelle van der Zon	7	3.45.0	3,6	20,43	1754 ptn
Roel Teeling	7	4.10.5	3,54	24,81	1674 ptn
Karel Peterse	7,4	4.08.1	3,27	26,45	1573 ptn
Dimitri Imanse	7,5	4.30.7	3,24	23,75	1421 ptn
Nick Reeuwijk	7,8	5.24.2	2,5	18,21	976 ptn
Meisjes pupillen B					
Naam	40m	1000m	Ver	Balwerpen	ptn
Tünde Brinkerhof	7,2	4.02.5	3,36	20,4	1576 ptn
Kaylee van Beelen	7	4.04.9	3,32	14,28	1504 ptn
Denise Henzen	7,2	4.14.6	3,07	14,48	1374 ptn
Femke van der Wolf	7,6	4.36.0	3,31	13,16	1240 ptn
Anouk Hesseling	8,2	4.26.1	3,12	14,88	1171 ptn
Nicky van de Steenhoven	7,8	4.42.0	3,2	11,44	1132 ptn
Didi Nederstigt	8,1	5.03.4	2,83	10,57	925 ptn

Jongens pupillen A(1e jrs)					
Naam	60m	1000m	Ver	Kogelstoten	ptn
Max van der Voet	9,9	3.56.6	3,8	7,11	1838 ptn
Thijs Kwakkenbos	9,6	4.22.5	3,78	6,77	1745 ptn
Tom Hoekema	9,8	4.07.8	3,49	6,88	1725 ptn
Niels de Rooij	11	4.09.1	3,27	6,17	1469 ptn
Tom Vonk	10,9	4.15.7	3,47	5,42	1446 ptn
Joost Teeling	11,1	4.16.9	2,98	4,21	1234 ptn
Jongens pupillen A(2e jrs)					
Naam	60m	1000m	Ver	Balwerpen	ptn
Stefan de Rooij	10,3	4.12.7	3,78	37,99	1761 ptn
Martijn Doezie	9,9	3.45.1	3,66	22,22	1746 ptn
Ruben Opstal*	10,7	4.20.4	3,29	29,23	1481 ptn
Remco Bakker	11	5.12.5	2,78	25,49	1119 ptn
Sjoerd Dofferhoff	11		3,21	28,45	1094 ptn
Meisjes pupillen A(1e jrs)					
Naam	60m	1000m	Ver	Kogelstoten	ptn
Maaïke Boon	10	3.58.5	3,75	6,32	1758 ptn
Myrna Keizer	9,9	3.48.9	3,59	5,32	1727 ptn
Didi Loe	10	4.07.1	3,17	6,39	1606 ptn
Lisanne van der Zwet	10,4	4.15.7	3,29	5,58	1485 ptn
Amber Wessels	10,8	4.34.4	2,88	6,4	1327 ptn
Anique van Leeuwen	11,2	4.29.5	2,98	5,48	1261 ptn
Noëlle van den Heuvel	11,5	4.47.8	2,82	5,13	1105 ptn
Claudia Mens	11,9	4.44.8	2,56	4,35	965 ptn
Jette van der Hoorn	12	4.39.9	2,6	4,08	961 ptn
Nicole Meiland	12,2	4.45.8	2,32	4,75	913 ptn
Meisjes pupillen A(2e jrs)					
Naam	60m	1000m	Ver	Balwerpen	ptn
Tania Jacobs	9,7	3.52.0	3,92	16,44	1709 ptn
Loes Kistemaker	9,7	4.03.1	3,68	18,09	1631 ptn
Yanise Zijlstra	10,2	4.14.2	3,6	23,39	1564 ptn
Karin Abeling	10,7	4.06.1	3,68	21,32	1522 ptn
Marleen Westra	10		3,71	28,04	1323 ptn
Julia van der Putten	11	4.31.9	3,27	12,88	1165 ptn
Inez Lichters	10,6	4.50.6	3,21	11,3	1111 ptn
Tessa van Hateren	11,5	4.24.7	2,75	13,65	1045 ptn
Laura de Waal	11,5	4.37.2	3,01	10,93	1001 ptn

Ziekenboeg

Lieke Brouwer heeft de ziekte van Pfeiffer waardoor zij voorlopig niet meer mag trainen.

Jasmin Brinkerhof heeft een ongelukje gehad en heeft hierbij haar milt gescheurd, ook zij mag voorlopig niet trainen.

Hans v.d. Woude tobt al een paar weken met een peesontsteking. Trainen voor hem is er ook nog niet bij.

Wij wensen Lieke, Jasmin en Hans van harte beterschap toe.



TWEEDEHANDS SPORTARTIKELN.**AAN ALLE OUDERS/VERZORGERS VAN PUPILLEN, D- EN C-JUNIOREN**

Kindervoeten groeien snel, en ook in lengte kunnen onze jeugdige atleten aardig doorschieten. En al die sport(merk)-schoenen, spikes, trainingspakken 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 verkoopprijs. De helft van deze prijs wordt na verkoop aan u uitbetaald. Van het overige deel gaat de helft naar de Spartaan, afdeling jeugd!

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

Dus niet langer zuchten:

O jee, al weer te klein.!

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

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

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

ARTIKEL	MAAT	PRIJS	MERK
badpak	36/38	20	
hemdje	128	2	
hemdje	152	2	
hemdje	M/L	5	rucanor
hemdje	L	5	sub 4
hemdje	M	5	
hemdje	L	5	sub 4
legging(paars)	140	5	
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
schoenen	35,5	15	asics
schoenen	38	15	asics
spikes	41	10	adidas
spikes NIEUW	41,5	25	asics
spikes	42	15	puma
spikes	40	10	nike
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	140	2	
t-shirt	140	2	
t-shirt	XL	2	
zaalschoenen	32	10	metax
zaalschoenen	34	10	rucanor
zaalschoenen	36	20	nike
groen broekje	M	5	